

Master Privato

Yoga Terapeutico

Approvato dall'NBA





tech università
tecnologica

Master Privato Yoga Terapeutico

- » Modalità: online
- » Durata: 12 mesi
- » Titolo: TECH Università Tecnologica
- » Orario: a tua scelta
- » Esami: online

Accesso al sito web: www.techtute.com/it/scienze-motorie/master/master-yoga-terapeutico

Indice

01

Presentazione

pag. 4

02

Obiettivi

pag. 8

03

Competenze

pag. 14

04

Direzione del corso

pag. 18

05

Struttura e contenuti

pag. 24

06

Metodologia

pag. 34

07

Titolo

pag. 42

01

Presentazione

In una società moderna con poco tempo a disposizione, lo yoga sta vivendo un'epoca d'oro grazie ai suoi ampi benefici per la salute. Condizioni fisiche, perdita di peso o rafforzamento delle ossa possono migliorare anche in sessioni brevi. Oltre ad essere una tendenza, questa attività fisica si è consolidata in tutto il mondo, incluso nei programmi di recupero o preparazione degli atleti. È per questo motivo che nasce questa qualifica 100% online, che fornisce ai professionisti del mondo dello sport la conoscenza più approfondita in biomeccanica, cinesiterapia e le ultime novità nella pianificazione delle sessioni di Yoga Terapeutico. Tutto ciò, inoltre, con un contenuto multimediale che si colloca all'avanguardia accademica.



“

Grazie a questo Master Privato, sarai aggiornato sugli ultimi sviluppi dello Yoga Terapeutico e sulla sua applicazione in atleti di alto livello"

Atleti d'élite come Novak Djokovic, LeBron James o Robert Lewandowski praticano yoga in virtù dei suoi benefici fisici, quali la protezione delle articolazioni, il miglioramento della flessibilità e l'aumento della capacità polmonare. Tuttavia, la riduzione del dolore e il controllo della respirazione hanno un impatto positivo su persone affette da patologie degenerative, scoliosi, disallineamento delle ginocchia, lombalgia o sciatica.

Le ricerche scientifiche hanno supportato gli esercizi dello Yoga Terapeutico non solo per mantenere la persona in forma, ma anche per affrontare specifiche patologie fisiche e psicologiche. Di fronte a questa realtà, il professionista del mondo dello sport non può rimanere estraneo alle novità che si stanno verificando in questo campo. È per questo che questo Master Privato, erogato da specialisti con una lunga esperienza, presenterà le nuove tendenze di questo metodo, i concetti principali di biomeccanica e la loro applicazione clinica.

A tal fine, gli studenti avranno a disposizione risorse didattiche multimediali che li porteranno a approfondire l'applicazione delle tecniche asana e la loro integrazione, la pianificazione e la prescrizione degli esercizi in base alle caratteristiche della persona e delle sue patologie. Inoltre, i casi di studio forniti dagli esperti di questa qualifica saranno di grande utilità per la loro integrazione nella pratica quotidiana.

Inoltre, lo studente avrà accesso a Masterclass esclusive di questo programma, tenute da un'insegnante internazionale con una vasta esperienza nell'istruzione specifica per insegnanti di yoga. Lezioni in cui verranno esaminati i principali progressi, le tecniche, i programmi di esercizi e gli sviluppi legati a questa disciplina. Il tutto con un approccio pratico e di grande utilità per la loro inclusione nel lavoro quotidiano.

Inoltre, questo Master Privato in Yoga Terapeutico vanta la partecipazione di un'insegnante internazionale di fama specializzata in Yoga Terapeutico. Attraverso esclusive Masterclass, gli studenti avranno l'opportunità di conoscere le ultime novità e sviluppi su argomenti come le basi neurofisiologiche delle tecniche meditative, l'applicazione delle tecniche asana e la loro integrazione, e le patologie più comuni trattate nello Yoga Terapeutico. Tutto ciò sarà insegnato da una delle figure più autorevoli in questo campo, garantendo un'esperienza di apprendimento arricchente e di qualità per tutti i professionisti del settore sportivo.

Il professionista dell'Attività Fisica e dello Sport si trova quindi di fronte a un'ottima opportunità di approfondire lo Yoga Terapeutico attraverso un'insegnamento universitario a cui potrà accedere quando e dove desidera. Sarà sufficiente un dispositivo elettronico per visualizzare il materiale didattico, distribuendo inoltre il carico di lavoro in base alle proprie esigenze. Un programma senza presenza fisica o lezioni con orari fissi, che consentirà agli studenti di conciliare le proprie responsabilità con una qualificazione di alta qualità.

Questo **Master Privato in Yoga Terapeutico** possiede il programma scientifico più completo e aggiornato del mercato. Le sue caratteristiche principali sono:

- ♦ Sviluppo di casi di studio presentati da esperti in Yoga
- ♦ Contenuti grafici, schematici ed eminentemente pratici che forniscono informazioni scientifiche e pratiche sulle discipline essenziali per l'esercizio della professione
- ♦ Esercitazioni pratiche in cui è possibile realizzare il processo di autovalutazione per migliorare l'apprendimento
- ♦ Speciale enfasi sulle metodologie innovative
- ♦ Lezioni teoriche, domande all'esperto, forum di discussione su temi controversi e lavoro di riflessione individuale
- ♦ Contenuti disponibili da qualsiasi dispositivo fisso o mobile dotato di connessione a internet



Avrai a disposizione video in dettaglio e casi clinici in modo da non perdere il dettaglio delle più recenti tecniche di Yoga Terapeutico applicate nei pazienti con problemi lombari"

“

*Un titolo universitario che ti
permetterà di approfondire la
biomeccanica delle asana in piedi”*

Il personale docente del programma comprende rinomati specialisti del settore e altre aree correlate, che forniscono agli studenti le competenze necessarie a intraprendere un percorso di studio eccellente.

I contenuti multimediali, sviluppati in base alle ultime tecnologie educative, forniranno al professionista un apprendimento coinvolgente e localizzato, ovvero inserito in un contesto reale.

La creazione di questo programma è incentrata sull'Apprendimento Basato su Problemi, mediante il quale lo specialista deve cercare di risolvere le diverse situazioni che gli si presentano durante il corso. Lo studente potrà usufruire di un innovativo sistema di video interattivi creati da esperti di rinomata fama.

*Si tratta di un programma 100% online
pensato per i professionisti che cercano
un titolo universitario compatibile con le
loro responsabilità lavorative.*

*Garbiñe Muguruza, Pau Gasol o David
Beckham includono lo yoga nella loro
pratica quotidiana. Aggiungi gli ultimi
esercizi ai tuoi programmi per il recupero
degli atleti.*



02 Obiettivi

Al termine dei 12 mesi di Master Privato in Yoga Terapeutico, il professionista avrà aggiornato le proprie conoscenze su questo metodo e sugli importanti benefici che apporta sia ai bambini che agli anziani. Sarà quindi in grado di adattare opportunamente ogni sessione alle diverse patologie che l'atleta o le persone per cui l'attività è stata pensata possono presentare. Durante questo percorso avrà a disposizione un team di insegnanti specializzati che lo guiderà fino al raggiungimento degli obiettivi.





“

In 12 mesi sarai in grado di adattare le tue sessioni di Yoga Terapeutico a pazienti con diversità funzionali e cognitive”

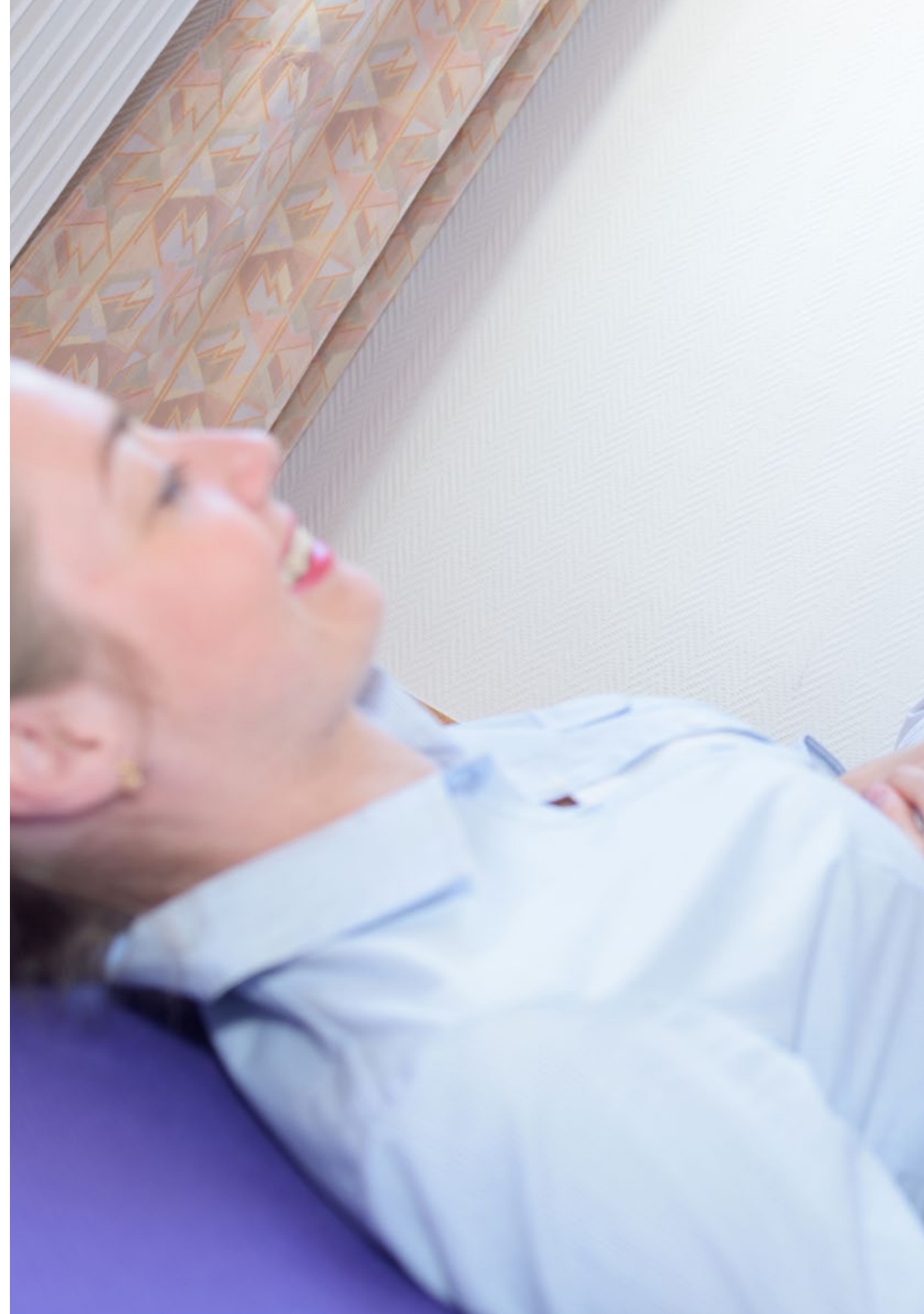


Obiettivi generali

- ◆ Incorporare le conoscenze e le competenze necessarie per il corretto sviluppo e l'applicazione delle tecniche di Yoga Terapeutico da un punto di vista clinico
- ◆ Creare un programma di Yoga progettato e basato su prove scientifiche
- ◆ Approfondire le asana più appropriate in base alle caratteristiche della persona e alle lesioni che presenta
- ◆ Approfondire la biomeccanica e la sua applicazione alle asana dello Yoga terapeutico
- ◆ Descrivere l'adattamento delle asana dello Yoga alle patologie di ogni persona
- ◆ Approfondire le basi neurofisiologiche delle tecniche meditative e di rilassamento esistenti

“

I benefici dello Yoga Terapeutico lo rendono adatto alle donne in gravidanza. Prepara le tue sessioni migliori grazie a questo titolo”





Obiettivi specifici

Modulo 1. Struttura dell'Apparato Locomotore

- ◆ Approfondire l'anatomia e la fisiologia dei sistemi scheletrico, muscolare e articolare del corpo umano
- ◆ Identificare le diverse strutture e funzioni dell'apparato locomotore e le loro interrelazioni
- ◆ Esplorare le diverse posture e i movimenti del corpo umano e capire come influenzano la struttura dell'apparato locomotore
- ◆ Conoscere le lesioni più comuni dell'apparato muscolo-scheletrico e come prevenirle

Modulo 2. Colonna vertebrale, instabilità e lesioni

- ◆ Descrivere il sistema muscolare, nervoso e scheletrico
- ◆ Approfondire l'anatomia e le funzioni della colonna vertebrale
- ◆ Approfondire la fisiologia dell'anca
- ◆ Descrivere la morfologia degli arti superiori e inferiori
- ◆ Approfondire il Diaframma e il core

Modulo 3. Applicazione di tecniche di asana e loro integrazione

- ◆ Approfondire il contributo filosofico e fisiologico delle diverse asana
- ◆ Identificare i principi dell'azione minima: *sthira, sukham* e *asanam*
- ◆ Approfondire il concetto di asana in piedi
- ◆ Descrivere i benefici e le controindicazioni delle asana di stretching
- ◆ Indicare i benefici e le controindicazioni delle asana di rotazione e di flessione laterale
- ◆ Descrivere le controposture e quando usarle
- ◆ Approfondire i bandha e la loro applicazione nello Yoga Terapeutico

Modulo 4. Analisi delle principali Asana in piedi

- ♦ Approfondire i fondamenti biomeccanici di TadAsanas e la loro importanza come posizione base per altre Asana in piedi
- ♦ Identificare le diverse varianti dei saluti al sole e le loro modifiche, e come influenzano la biomeccanica delle Asana in piedi
- ♦ Indicare le principali Asana in piedi, le loro variazioni e come applicare correttamente la biomeccanica per massimizzarne i benefici
- ♦ Aggiornare le conoscenze sui fondamenti biomeccanici delle principali Asana di flessione del tronco e flessione laterale, e come eseguirle in modo sicuro ed efficace
- ♦ Indicare le principali Asana di equilibrio e come utilizzare la biomeccanica per mantenere la stabilità e l'equilibrio durante queste posizioni
- ♦ Identificare le principali estensioni in posizione prona e come applicare correttamente la biomeccanica per massimizzarne i benefici
- ♦ Approfondire le principali torsioni e posizioni per le anche, e come utilizzare la biomeccanica per eseguirle in modo sicuro ed efficace

Modulo 5. Scomposizione delle principali Asana a terra e adattamenti con supporti

- ♦ Identificare le principali Asana a terra, le loro variazioni e come applicare correttamente la biomeccanica per massimizzarne i benefici
- ♦ Approfondire i fondamenti biomeccanici delle Asana di chiusura e come eseguirle in modo sicuro ed efficace
- ♦ Aggiornare le conoscenze sulle Asana restaurative e come applicare la biomeccanica per rilassare e ripristinare il corpo
- ♦ Identificare le principali inversioni e come utilizzare la biomeccanica per eseguirle in modo sicuro ed efficace
- ♦ Approfondire i diversi tipi di supporti (blocchi, cintura e sedia) e come utilizzarli per migliorare la biomeccanica delle Asana a terra
- ♦ Indagare sull'uso dei supporti per adattare le Asanas alle diverse esigenze e capacità fisiche

- ♦ Approfondire i primi passi nello Yoga Restaurativo e come applicare la biomeccanica per rilassare il corpo e la mente

Modulo 6. Patologie più comuni

- ♦ Identificare le patologie più comuni della colonna vertebrale e come adattare la pratica dello Yoga per evitare lesioni
- ♦ Approfondire le malattie degenerative e come la pratica dello Yoga possa contribuire alla loro gestione e alla riduzione dei sintomi
- ♦ Approfondire il lombalgia e la sciatica e come applicare lo Yoga Terapeutico per alleviare il dolore e migliorare la mobilità
- ♦ Identificare la scoliosi e come adattare la pratica dello Yoga per migliorare la postura e ridurre l'incomodo
- ♦ Riconoscere le disallineamenti e le lesioni al ginocchio e come adattare la pratica dello Yoga per prevenirle e migliorare il recupero
- ♦ Identificare le lesioni alla spalla e come adattare la pratica dello Yoga per ridurre il dolore e migliorare la mobilità
- ♦ Approfondire le patologie a polsi e spalle e come adattare la pratica dello Yoga per evitare lesioni e ridurre l'incomodo
- ♦ Approfondire le basi posturali e come applicare la biomeccanica per migliorare la postura e prevenire lesioni
- ♦ Identificare le malattie autoimmuni e come la pratica dello Yoga possa contribuire alla loro gestione e alla riduzione dei sintomi

Modulo 7. Sistema fasciale

- ♦ Approfondire la storia e il concetto della fascia, e la sua importanza nella pratica dello Yoga
- ♦ Approfondire i diversi tipi di meccanorecettori nella fascia e come applicarli nei diversi stili di Yoga
- ♦ Segnalare la necessità di utilizzare il termine fascia nelle lezioni di Yoga per una pratica più efficace e consapevole

- ♦ Esplorare l'origine e lo sviluppo del termine tensegrità, e la sua applicazione nella pratica dello Yoga
- ♦ Identificare le diverse vie miofasciali e le posture specifiche per ciascuna delle catene
- ♦ Applicare la biomeccanica della fascia nella pratica dello Yoga per migliorare la mobilità, la forza e la flessibilità
- ♦ Identificare i principali squilibri posturali e come correggerli attraverso la pratica dello Yoga e la biomeccanica della fascia

Modulo 8. Fisiologia delle tecniche respiratorie

- ♦ Approfondire le diverse necessità del corpo e della pratica dello Yoga in momenti diversi della vita, come l'infanzia, l'età adulta e la terza età
- ♦ Indagare su come la pratica dello Yoga possa aiutare le donne durante il ciclo mestruale e la menopausa, e come adattare la pratica per soddisfare le loro esigenze
- ♦ Approfondire l'assitenza e la pratica dello Yoga durante la gravidanza e il periodo postpartum, e come adattare la pratica per soddisfare le esigenze delle donne in questi momenti
- ♦ Identificare l'adeguatezza della pratica dello Yoga per persone con esigenze speciali fisiche e/o sensoriali, e come adattare la pratica per soddisfare le loro necessità
- ♦ Imparare a creare sequenze di Yoga specifiche per ogni momento evolutivo e per ogni necessità individuale
- ♦ Identificare e applicare le migliori pratiche per garantire la sicurezza e il benessere durante la pratica dello Yoga in diversi momenti evolutivi e situazioni speciali

Modulo 9. Tecniche Respiratorie

- ♦ Descrivere la fisiologia del sistema respiratorio e come essa si relaziona alla pratica del pranayama
- ♦ Approfondire i diversi tipi di respirazione e come influenzano il sistema respiratorio e il corpo in generale

- ♦ Identificare i diversi componenti della respirazione, come l'inspirazione, l'espiazione e le trattenute, e come ognuno di essi influisce sulla fisiologia del corpo
- ♦ Approfondire i concetti dei canali energetici o nadis e come si relazionano alla fisiologia della respirazione e alla pratica del pranayama
- ♦ Descrivere i diversi tipi di pranayama e come influenzano la fisiologia del corpo e della mente
- ♦ Identificare i concetti di base dei mudra e come si relazionano alla fisiologia della respirazione e alla pratica del pranayama
- ♦ Approfondire gli effetti della pratica del pranayama sulla fisiologia del corpo e come questi effetti possano contribuire a migliorare la salute e il benessere

Modulo 10. Tecniche Meditative e di Rilassamento

- ♦ Descrivere le basi neurofisiologiche delle tecniche meditative e di rilassamento nella pratica dello Yoga
- ♦ Approfondire la definizione di mantra, la sua applicazione e i benefici nella pratica della meditazione
- ♦ Identificare gli aspetti interni della filosofia dello Yoga, inclusi Pratyahara, Dharana, Dhyana e Samadhi, e come si relazionano alla meditazione
- ♦ Esaminare i diversi tipi di onde cerebrali e come si manifestano nel cervello durante la meditazione
- ♦ Identificare i diversi tipi di meditazione e le tecniche di meditazione guidata e come vengono applicate nella pratica dello Yoga
- ♦ Approfondire il concetto di Mindfulness, i suoi metodi e le differenze con la meditazione
- ♦ Approfondire su SavAsanas, come guidare il rilassamento, i diversi tipi e le adattamenti
- ♦ Identificare i primi passi nello Yoga Nidra e la sua applicazione nella pratica dello Yoga

03

Competenze

Questo Master Privato consente al professionista di ampliare le proprie competenze per lo sviluppo di sessioni di Yoga Terapeutico nell'Attività Fisica e nello Sport, nonché per potenziare le proprie abilità nella pianificazione adeguata di ciascuna di esse. Ciò permette di migliorare l'applicazione delle tecniche posturali e di meditazione, tenendo conto delle caratteristiche di ciascuna persona. A tal fine, gli studenti avranno a disposizione simulazioni di casi clinici, che costituiscono un'utile risorsa pedagogica..





“

*Si tratta di un'opzione accademica che
migliorerà le tue capacità di adattare le tue
lezioni di yoga alle persone con disabilità”*



Competenze generali

- ♦ Applicare lo Yoga Terapeutico da un punto di vista clinico nell'assistenza dei pazienti
- ♦ Creare programmi specifici per ogni paziente in base ai suoi disturbi e alle sue caratteristiche
- ♦ Incoraggiare le capacità di comunicazione con i pazienti
- ♦ Affrontare le patologie più comuni della colonna vertebrale, delle articolazioni e del sistema muscolare
- ♦ Eseguire tecniche di rilassamento
- ♦ Applicare i fondamenti della Yoga Terapeutico





Competenze specifiche

- Migliorare la coordinazione psicomotoria dei pazienti
- Applicare i benefici dello Yoga Terapeutico
- Insegnare ai pazienti sani le tecniche posturali più appropriate per evitare le patologie
- Applicare le tecniche di yoga secondo l'età dei pazienti
- Applicare la Yoga Therapy come strumento complementare a determinati trattamenti
- Incoraggiare la pratica corretta delle tecniche Yoga per prevenire possibili lesioni



Iscriviti ad un titolo che ti consentirà di incorporare le asana nei programmi di recupero per gli sportivi d'élite"

04

Direzione del corso

TECH si impegna a offrire ai propri studenti un'istruzione di qualità e accessibile a tutti. A tal fine, seleziona rigorosamente il personale docente che fa parte di ciascuna dei suoi titoli. In questo caso, il professionista avrà a disposizione uno staff di gestione e insegnamento specializzato in Yoga Terapeutico, con una vasta esperienza in centri leader. Il loro ampio background professionale e la loro elevata qualificazione si riflettono anche nei contenuti di questo programma 100% online.



“

Un team di insegnanti specializzati nel mondo dello Yoga Terapeutico ti guiderà in questo processo di apprendimento della durata di 12 mesi"

Direttrice Ospite Internazionale

In qualità di **direttrice degli insegnanti** e **responsabile della preparazione** degli istruttori presso l'Integral Yoga Institute di New York, Dianne Galliano è una delle figure più importanti del settore a livello internazionale. La sua attenzione accademica si è concentrata principalmente sullo **yoga terapeutico**, con oltre 6.000 ore documentate di insegnamento e apprendimento continuo.

Il suo lavoro ha incluso il tutoraggio, lo sviluppo di protocolli, criteri di preparazione e la partecipazione a corsi di formazione continua per gli istruttori dell'Integral Yoga Institute. Combina questo lavoro con il suo ruolo di terapeuta e istruttore presso altre istituzioni come The 14TH Street Y, Integral Yoga Institute Wellness Spa e l'Educational Alliance: Center for Balanced Living.

Il suo lavoro si estende anche alla **creazione e alla direzione di programmi di yoga**, allo sviluppo di esercizi e alla valutazione delle sfide che possono presentarsi. Nel corso della sua carriera ha lavorato con diversi profili di persone, tra cui uomini e donne anziani e di mezza età, individui in fase prenatale e postnatale, giovani adulti e persino veterani di guerra con una serie di problemi di salute fisica e mentale.

Per ognuno di loro svolge un lavoro attento e personalizzato, avendo trattato persone con osteoporosi, convalescenza da interventocardiaco o post-cancro al seno, vertigini, mal di schiena, Sindrome dell'Intestino Irritabile ed Obesità. Ha conseguito diverse certificazioni, tra cui E-RYT 500 di Yoga Alliance, Basic Life Support (BLS) di American Health Training e Certified Exercise Instructor del Somatic Movement Centre.



Dott.ssa Galliano, Dianne

- Direttrice dell'Istituto di Yoga Integrale, New York, Stati Uniti
- Istruttrice di Yoga Terapeutico presso il The 14TH Street Y
- Terapista di Yoga presso Integral Yoga Institute Wellness Spa di New York
- Istruttrice Terapeutica presso Educational Alliance: Center for Balanced Living
- Laureata in Educazione Primaria presso la State University of New York
- Master in Yoga Terapeutico presso l'Università di Maryland

“

*Grazie a TECH potrai
apprendere con i migliori
professionisti al mondo”*

Direzione



Dott.ssa Escalona García, Zoraida

- ♦ Vicepresidentessa dell'Associazione Spagnola di Yoga Terapeutico
- ♦ Fondatrice del metodo Air Core (classi che combinano il TRX e l'allenamento funzionale con lo yoga)
- ♦ Istruttrice di Yoga Terapia
- ♦ Laurea in Scienze Biologiche presso l'Università Autonoma di Madrid
- ♦ Corso per Insegnanti di: Ashtanga Yoga Progressivo, FisiomYoga, Yoga Miofasciale e Yoga e Cancro
- ♦ Corso in Istruttrice di Pilates Floor
- ♦ Corso di Fitoterapia e Nutrizione
- ♦ Corso di Insegnante di Meditazione

Personale docente

Dott. Ferrer, Ricardo

- ♦ Direttore dell'Istituto Europeo di Yoga
- ♦ Direttore della Scuola Centro de Luz
- ♦ Direttore della Scuola Nazionale di Reiki Evolutivo
- ♦ Istruttore di Hot Yoga presso il Centro de Luz
- ♦ Formatore di Istruttori di Power Yoga
- ♦ Formatore di Istruttori di Yoga
- ♦ Formatore di Ashtanga Yoga e Yoga Progressivo
- ♦ Istruttore di Tai Chi e Chi Kung
- ♦ Istruttore di Body Intelligence Yoga
- ♦ Istruttore di Sup Yoga

Dott.ssa Salvador Crespo, Inmaculada

- ♦ Coordinatrice dell'Istituto Europeo di Yoga
- ♦ Insegnante di Yoga e Meditazione presso IEY
- ♦ Esperta in Yoga Integrale e Meditazione
- ♦ Esperta in Vinyasa Yoga e Power Yoga
- ♦ Esperta in Yoga Terapeutico

Dott.ssa Villalba, Vanessa

- ♦ Istruttrice presso i Gym Villalba
- ♦ Istruttrice di Vinyasa Yoga e Power Yoga presso l'Istituto Europeo di Yoga (IEY), Siviglia
- ♦ Istruttrice di Yoga Aereo, Siviglia
- ♦ Istruttrice di Yoga Integrale presso l'IEY di Siviglia
- ♦ Body Intelligence TM Yoga Level presso l'IEY di Huelva
- ♦ Istruttrice di Yoga per gravidanza e post-parto presso l'IEY di Siviglia
- ♦ Istruttrice di Yoga Nidra, Yoga Terapeutico e Shamanic Yoga
- ♦ Istruttrice di Pilates Base presso FEDA
- ♦ Istruttrice di Pilates a Terra con attrezzi
- ♦ Tecnico Avanzato in Fitness e Allenamento Personale presso FEDA
- ♦ Istruttrice di Spinning Start I presso la Federazione Spagnola di Spinning
- ♦ Istruttrice di Power Dumbell presso Aerobic and Fitness Association
- ♦ Massaggiatrice presso Quirotema nella Scuola Superiore di Massaggio e Terapie
- ♦ Formazione in Drenaggio Linfatico presso PRAXIS, Siviglia

Dott.ssa Bermejo Busto, Aránzazu

- ♦ Traduttrice del Modulo Yoga per Bambini con Autismo e Bisogni Speciali insieme a Louise Goldberg
- ♦ Formatrice online per insegnanti di Yoga speciale
- ♦ Collaboratrice e formatrice di Yoga presso l'Associazione Spagnola Yoga Speciale, l'azienda Insegnamento Moderno, la Scuola Om Shree Om, il Centro SatNam, il Polideportivo de Cercedilla, e altri
- ♦ Insegnante di Yoga, Meditazione e Coordinatrice dei corsi di Benessere

- ♦ Lezioni di Yoga individuali per bambini con disabilità e bisogni speciali tramite l'Associazione Respirávila
- ♦ Organizzatrice e creatrice di viaggi yogici in India
- ♦ Ex-direttrice del Centro Yamunadeva
- ♦ Terapeuta Gestalt e Sistemica presso il Centro Yamunadeva
- ♦ Master in Respirazione Consapevole presso l'IRC
- ♦ Corso di Nada Yoga con la Scuola Nada Yoga Brasil, in collaborazione con la Nada Yoga School di Rishikesh
- ♦ Corso del Metodo Playterapia, di accompagnamento terapeutico con Playmobil
- ♦ Corso online di Yoga con Louise Goldberg presso il Yoga Center di Deerfield Beach, Florida

05

Struttura e contenuti

Il piano di studi di questa qualifica è stato redatto da un personale docente specializzato che ha sviluppato un curriculum progettato per fornire il contenuto più esaustivo e aggiornato sullo Yoga Terapeutico nell'Attività Fisica e nello Sport. Un programma in cui, oltre a trovare materiale didattico innovativo, gli studenti potranno progredire in modo più naturale grazie al sistema Relearning. Una metodologia che riduce le lunghe ore di studio e consente al professionista di approfondire in modo agile l'integrazione dello yoga nei pazienti con problemi di salute mentale, disabilità, obesità e gli asana più utilizzati al giorno d'oggi.





“

*Il sistema Relearning utilizzato da TECH ti
permetterà di ridurre le lunghe ore di studio”*

Modulo 1. Struttura dell'Apparato Locomotore

- 1.1. Posizione anatomica, assi e piani
 - 1.1.1. Anatomia e fisiologia del corpo umano
 - 1.1.2. Posizione anatomica
 - 1.1.3. Definizione degli assi del corpo
 - 1.1.4. I piani anatomici
- 1.2. Ossa
 - 1.2.1. Anatomia ossea del corpo umano
 - 1.2.2. Struttura e funzione delle ossa
 - 1.2.3. I diversi tipi di ossa e la loro relazione con la postura e il movimento
 - 1.2.4. Il rapporto tra sistema scheletrico e sistema muscolare
- 1.3. Articolazioni
 - 1.3.1. Anatomia e fisiologia delle articolazioni del corpo umano
 - 1.3.2. Diversi tipi di articolazione
 - 1.3.3. Il ruolo delle articolazioni nella postura e nel movimento
 - 1.3.4. Le lesioni articolari più comuni e come prevenirle
- 1.4. Cartilagine
 - 1.4.1. Anatomia e fisiologia della cartilagine del corpo umano
 - 1.4.2. I diversi tipi di cartilagine e la loro funzione nell'organismo
 - 1.4.3. Il ruolo della cartilagine nella società della mobilità
 - 1.4.4. I diversi tipi di cartilagine e la loro funzione nell'organismo
- 1.5. Tendini e legamenti
 - 1.5.1. Anatomia e fisiologia delle articolazioni del corpo umano
 - 1.5.2. I diversi tipi di tendini e legamenti e la loro funzione nel corpo
 - 1.5.3. Il ruolo di tendini e legamenti nella postura e nel movimento
 - 1.5.4. Le lesioni più comuni a tendini e legamenti e come prevenirle
- 1.6. Muscolo-scheletrico
 - 1.6.1. Anatomia e fisiologia della sistema muscoloscheletrico del corpo umano
 - 1.6.2. Il rapporto tra muscoli e ossa nella postura e nel movimento
 - 1.6.3. Il ruolo della fascia nel sistema muscolo-scheletrico e la sua relazione alla pratica dello yoga terapeutico
 - 1.6.4. Gli infortuni muscolari più comuni e come prevenirli
- 1.7. Sviluppo del sistema muscolo-scheletrico
 - 1.7.1. Sviluppo embrionale e fetale del sistema muscolo-scheletrico
 - 1.7.2. Crescita e sviluppo dell'apparato muscolo-scheletrico nell'infanzia e nell'adolescenza
 - 1.7.3. Cambi muscolo-scheletrico associati all'invecchiamento
 - 1.7.4. Sviluppo e adattamento del sistema muscolo-scheletrico all'attività fisica e all'allenamento
- 1.8. Componenti del sistema muscolo-scheletrico
 - 1.8.1. Anatomia e fisiologia dei muscoli scheletrici e loro rapporto con la pratica dello yoga terapeutico
 - 1.8.2. Il ruolo delle ossa nel sistema muscolo-scheletrico e la loro relazione con la postura e il movimento
 - 1.8.3. La funzione delle articolazioni del sistema muscolo-scheletrico e come prendersene cura durante la pratica della yoga terapia
 - 1.8.4. Il ruolo della fascia e degli altri tessuti connettivi nel sistema muscolo-scheletrico e la loro relazione con la pratica dello yoga terapeutico
- 1.9. Controllo nervoso dei muscoli scheletrici
 - 1.9.1. Anatomia e fisiologia del sistema nervoso e la sua relazione con la pratica dello yoga terapeutico
 - 1.9.2. Il ruolo del sistema nervoso nella contrazione muscolare e nel controllo del movimento
 - 1.9.3. La relazione tra il sistema nervoso e l'apparato muscolo-scheletrico nella postura e nel movimento durante la pratica terapeutica dello yoga
 - 1.9.4. L'importanza del controllo neuromuscolare per la prevenzione degli infortuni e il miglioramento delle prestazioni nella pratica dello yoga terapeutico
- 1.10. Contrazione muscolare
 - 1.10.1. Anatomia e fisiologia della contrazione muscolare e loro rapporto con la pratica dello yoga terapeutico
 - 1.10.2. i diversi tipi contrazione muscolare e loro applicazione nelle la pratica dello yoga terapeutico
 - 1.10.3. Il ruolo dell'attivazione neuromuscolare nella contrazione muscolare e la sua relazione con la pratica dello yoga terapeutico
 - 1.10.4. L'importanza del e il rafforzamento muscolare in la prevenzione degli infortuni e il miglioramento delle prestazioni nella pratica dello yoga terapeutico

Modulo 2. Colonna vertebrale, instabilità e lesioni

- 2.1. Sistema muscolare
 - 2.1.1. Muscolo: unità funzionale
 - 2.1.2. Tipologie di muscoli
 - 2.1.3. Muscoli tonici e fascici
 - 2.1.4. Contrazione isometrica e isotonica e la loro rilevanza negli stili dello Yoga
- 2.2. Sistema nervoso
 - 2.2.1. Neuroni: unità funzionale
 - 2.2.2. Sistema Nervoso Centrale: cervello e midollo spinale
 - 2.2.3. Sistema Nervoso Periferico somatico: nervi
 - 2.2.4. Sistema Nervoso Periferico Autonomo: Simpatico e Parasimpatico
- 2.3. Sistema osseo
 - 2.3.1. Osteocita: unità funzionale
 - 2.3.2. Scheletro assiale e appendicolare
 - 2.3.3. Tendini
 - 2.3.4. Legamenti
- 2.4. Colonna vertebrale
 - 2.4.1. Evoluzione della colonna vertebrale e sue funzioni
 - 2.4.2. Struttura
 - 2.4.3. Tipi di vertebre
 - 2.4.4. Movimenti della colonna
- 2.5. Regione cervicale e dorsale
 - 2.5.1. Vertebre cervicali: tipiche e atipiche
 - 2.5.2. Vertebre dorsali
 - 2.5.3. Principali muscoli della regione cervicale
 - 2.5.4. Principali muscoli della regione dorsale
- 2.6. Regione lombare
 - 2.6.1. Vertebre lombari
 - 2.6.2. Sacro
 - 2.6.3. Coccige
 - 2.6.4. Principali muscoli
- 2.7. Pelvi
 - 2.7.1. Anatomia: differenze tra pelvi maschile e femminile

- 2.7.2. Due concetti chiave: anteversione e retroversione
- 2.7.3. Principali muscoli
- 2.7.4. Pavimento pelvico
- 2.8. Arto superiore
 - 2.8.1. Articolazione della spalla
 - 2.8.2. Muscoli del manguito rotatore
 - 2.8.3. Braccio, gomito e avambraccio
 - 2.8.4. Principali muscoli
- 2.9. Arto inferiore
 - 2.9.1. Articolazione coxofemorale
 - 2.9.2. Ginocchio: articolazione tibiofemorale e patellofemorale
 - 2.9.3. Legamenti e menischi del ginocchio
 - 2.9.4. Principali muscoli della gamba
- 2.10. Diaframma e core
 - 2.10.1. Anatomia del diaframma
 - 2.10.2. Diaframma e respirazione
 - 2.10.3. Muscoli del "core"
 - 2.10.4. Core e la sua importanza nello Yoga

Modulo 3. Applicazione di tecniche di asana e loro integrazione

- 3.1. Asana
 - 3.1.1. Definizione di asana
 - 3.1.2. Asana negli Yoga sutra
 - 3.1.3. Scopo più profondo delle asana
 - 3.1.4. Asana e allineamento
- 3.2. Principio dell'azione minima
 - 3.2.1. Sthira Sukham Asanam
 - 3.2.2. Come applicare questo concetto nella pratica?
 - 3.2.3. Teoria dei guna
 - 3.2.4. Influenza dei guna sulla pratica

- 3.3. Asana in piedi
 - 3.3.1. L'importanza delle asana in piedi
 - 3.3.2. Come lavorare su di essa?
 - 3.3.3. Benefici
 - 3.3.4. Controindicazioni e considerazioni
- 3.4. Asana seduti e supini
 - 3.4.1. Importanza delle asana da seduti
 - 3.4.2. Asana seduti per la meditazione
 - 3.4.3. Asana supini: definizione
 - 3.4.4. Benefici della posizione supina
- 3.5. Estensione delle asana
 - 3.5.1. Perché sono importanti le estensioni?
 - 3.5.2. Come lavorarli in sicurezza
 - 3.5.3. Benefici
 - 3.5.4. Controindicazioni
- 3.6. Asana di piegamento
 - 3.6.1. Importanza della flessione spinale
 - 3.6.2. Esecuzione
 - 3.6.3. Benefici
 - 3.6.4. Errori più frequenti e come evitarle
- 3.7. Asanas di rotazione: torsione
 - 3.7.1. Meccanica torsionale
 - 3.7.2. Come farlo correttamente
 - 3.7.3. Benefici fisiologici
 - 3.7.4. Controindicazioni
- 3.8. Asana in flessione laterale
 - 3.8.1. Importanza
 - 3.8.2. Benefici
 - 3.8.3. Errori più comuni
 - 3.8.4. Controindicazioni
- 3.9. Importanza dei contrappesi
 - 3.9.1. Cosa sono?
 - 3.9.2. Quando farlo
 - 3.9.3. Vantaggi durante la pratica
 - 3.9.4. I contrappesi più utilizzati
- 3.10. *Bandha*
 - 3.10.1. Definizione
 - 3.10.2. Principali Bandha
 - 3.10.3. Quando usarli
 - 3.10.4. Bandha e yoga terapeutico

Modulo 4. Analisi delle principali Asana in piedi

- 4.1. Tadasana
 - 4.1.1. Importanza
 - 4.1.2. Benefici
 - 4.1.3. Esecuzione
 - 4.1.4. Differenza da samasthiti
- 4.2. Saluto al Sole
 - 4.2.1. Classici
 - 4.2.2. Tipo a
 - 4.2.3. Tipo b
 - 4.2.4. Adattamenti
- 4.3. Asana piedi
 - 4.3.1. Utkatasana: posizione della sedia
 - 4.3.2. Anjaneyasana: low lunge
 - 4.3.3. Virabhadrasana I: guerriero I
 - 4.3.4. Utkata Konasana: posizione della dea
- 4.4. Asana in posizione eretta per la flessione della colonna.
 - 4.4.1. Adho mukha
 - 4.4.2. Pasrvotanassana
 - 4.4.3. Prasarita Padottanasana
 - 4.4.4. Uthanasana

- 4.5. Asana di piegamento laterale
 - 4.5.1. Uthhita trikonasana
 - 4.5.2. Virabhadrasana II Guerriero II
 - 4.5.3. Parighasana
 - 4.5.4. Uthitta ParsvaKonasana
- 4.6. Asana Equilibrio
 - 4.6.1. Vkrisana
 - 4.6.2. Utthita hasta padangustasana
 - 4.6.3. Natarajasana
 - 4.6.4. Garudasana
- 4.7. Estensioni in posizione prona
 - 4.7.1. Bhujangasana
 - 4.7.2. Urdhva Mukha Svanasana
 - 4.7.3. Saral Bhujangasana: sfinge
 - 4.7.4. Shalabhasana
- 4.8. Estensioni
 - 4.8.1. Ustrasana
 - 4.8.2. Dhanurasana
 - 4.8.3. Urdhva Dhanurasana
 - 4.8.4. Setu Bandha Sarvangasana
- 4.9. Torsione
 - 4.9.1. Paravritta Parsvakonasana
 - 4.9.2. Paravritta trikonasana
 - 4.9.3. Paravritta Parsvotanassana
 - 4.9.4. Paravritta Utkatasana
- 4.10. Anca
 - 4.10.1. Malasana
 - 4.10.2. Badha Konasana
 - 4.10.3. Upavista Konasana
 - 4.10.4. Gomukhasana

Modulo 5. Analisi delle principali Asana a terra e adattamenti con supporti

- 5.1. Asana del piano principale
 - 5.1.1. Marjaryasana- Bitilasana
 - 5.1.2. Benefici
 - 5.1.3. Varianti
 - 5.1.4. Dandasana
- 5.2. Flessioni supine
 - 5.2.1. Paschimottanasana
 - 5.2.2. Janu sirsasana
 - 5.2.3. Trianga Mukhaikapada Paschimottanasana
 - 5.2.4. Kurmasana
- 5.3. Torsione e dell'Inclinazione Laterale
 - 5.3.1. Ardha Matsyendrasana
 - 5.3.2. Vakrasana
 - 5.3.3. Bharadvajasana
 - 5.3.4. Parivrita janu sirsasana
- 5.4. Asana in chiusura
 - 5.4.1. Balasana
 - 5.4.2. Supta Badha Konasana
 - 5.4.3. Ananda Balasana
 - 5.4.4. Jathara Parivartanasana A y B
- 5.5. Inversione
 - 5.5.1. Benefici
 - 5.5.2. Controindicazioni
 - 5.5.3. Viparita Karani
 - 5.5.4. Sarvangasana
- 5.6. Blocchi
 - 5.6.1. Cosa sono e come usarli?
 - 5.6.2. Varianti delle asana in piedi
 - 5.6.3. Varianti di asana seduti e supini
 - 5.6.4. Variazioni di asana di chiusura e di restauro

- 5.7. Cintura
 - 5.7.1. Cosa sono e come usarli?
 - 5.7.2. Varianti delle asana in piedi
 - 5.7.3. Varianti di asana seduti e supini
 - 5.7.4. Variazioni di asana di chiusura e di restauro
- 5.8. Asana in carrozzina
 - 5.8.1. Che cos'è?
 - 5.8.2. Benefici
 - 5.8.3. Saluti al sole su una sedia
 - 5.8.4. Sedia Tadasana
- 5.9. Yoga su una sedia
 - 5.9.1. Flessioni
 - 5.9.2. Estensioni
 - 5.9.3. Torsioni e inclinazioni
 - 5.9.4. Invertita
- 5.10. Asana restaurative
 - 5.10.1. Momenti di impiego
 - 5.10.2. Flessioni sedute e in avanti
 - 5.10.3. Flessioni della schiena
 - 5.10.4. Invertite e supine

Modulo 6. Patologie più comuni

- 6.1. Patologie della colonna vertebrale
 - 6.1.1. Protusioni
 - 6.1.2. Ernie
 - 6.1.3. Iperlordosi
 - 6.1.4. Rettilineizzazioni
- 6.2. Malattie degenerative
 - 6.2.1. Artrosi
 - 6.2.2. Distrofia muscolare
 - 6.2.3. Osteoporosi
 - 6.2.4. Espondilosi
- 6.3. Lombalgia e sciatica
 - 6.3.1. Lombalgia
 - 6.3.2. Sciatica
 - 6.3.3. Sindrome piramidale
 - 6.3.4. Trocanterite
- 6.4. Scoliosi
 - 6.4.1. Comprendere l'escoliosi
 - 6.4.2. Tipologie
 - 6.4.3. Interventi consigliati
 - 6.4.4. Evitare determinate pratiche
- 6.5. Disallineamento delle ginocchia
 - 6.5.1. Genu varo
 - 6.5.2. Genu valgo
 - 6.5.3. Genu flesso
 - 6.5.4. Genu recurvato
- 6.6. Spalle e gomiti
 - 6.6.1. Borsite
 - 6.6.2. Sindrome subacromiale
 - 6.6.3. Epicondilite
 - 6.6.4. Epitrocleeite
- 6.7. Ginocchia
 - 6.7.1. Dolore patellofemorale
 - 6.7.2. Condropatia
 - 6.7.3. Lesioni meniscali
 - 6.7.4. Tendinite del ginocchio a "testuggine"
- 6.8. Polsi e caviglie
 - 6.8.1. Sindrome del tunnel carpale
 - 6.8.2. Distorsioni
 - 6.8.3. Alluce valgo
 - 6.8.4. Piede piatto e cavo

- 6.9. Basi posturali
 - 6.9.1. Piani posturali differenti
 - 6.9.2. Tecnica della piombatura
 - 6.9.3. Sindrome incrociata superiore
 - 6.9.4. Sindrome incrociata inferiore
- 6.10. Malattie autoimmuni
 - 6.10.1. Definizione
 - 6.10.2. Lupus
 - 6.10.3. Malattia di Crohn
 - 6.10.4. Artrite

Modulo 7. Sistema Fasciale

- 7.1. Fascia
 - 7.1.1. Storia
 - 7.1.2. Fascia vs. Aponeurosi
 - 7.1.3. Tipologie
 - 7.1.4. Funzioni
- 7.2. Tipi di meccanorecettori e la loro importanza nei vari stili di Yoga
 - 7.2.1. Importanza
 - 7.2.2. Organi tendinei di Golgi
 - 7.2.3. Corpuscoli di Pacini
 - 7.2.4. Corpuscoli di Ruffini
- 7.3. Catene Miofasciali
 - 7.3.1. Definizione
 - 7.3.2. Importanza nello Yoga
 - 7.3.3. Concetto di tensegrità
 - 7.3.4. I tre diaframmi
- 7.4. LPS: Linea Posteriore Superficiale
 - 7.4.1. Definizione
 - 7.4.2. Vie anatomiche
 - 7.4.3. Posizioni passive
 - 7.4.4. Posizioni attive

- 7.5. LAS: Linea Anteriore Superficiale
 - 7.5.1. Definizione
 - 7.5.2. Vie anatomiche
 - 7.5.3. Posizioni passive
 - 7.5.4. Posizioni attive
- 7.6. LL: Linea Laterale
 - 7.6.1. Definizione
 - 7.6.2. Vie anatomiche
 - 7.6.3. Posizioni passive
 - 7.6.4. Posizioni attive
- 7.7. LE: Linea Espirale
 - 7.7.1. Definizione
 - 7.7.2. Vie anatomiche
 - 7.7.3. Posizioni passive
 - 7.7.4. Posizioni attive
- 7.8. Linee Funzionali
 - 7.8.1. Definizione
 - 7.8.2. Vie anatomiche
 - 7.8.3. Posizioni passive
 - 7.8.4. Posizioni attive
- 7.9. Linee degli Arti
 - 7.9.1. Definizione
 - 7.9.2. Vie anatomiche
 - 7.9.3. Posizioni passive
 - 7.9.4. Posizioni attive
- 7.9. Principali Squilibri
 - 7.10.1. Modello ideale
 - 7.10.2. Gruppo di flessione ed estensione
 - 7.10.3. Gruppo di apertura e chiusura
 - 7.10.4. Modello inspiratorio ed espiratorio

Modulo 8. Fisiologia delle tecniche respiratorie

- 8.1. Infanzia
 - 8.1.1. Perché è importante?
 - 8.1.2. Benefici
 - 8.1.3. Com'è una classe
 - 8.1.4. Esempio di saluto al sole adattato
- 8.2. Donna e ciclo mestruale
 - 8.2.1. Fase mestruale
 - 8.2.2. Fase follicolare
 - 8.2.3. Fase ovulatoria
 - 8.2.4. Fase luteale
- 8.3. Yoga e ciclo mestruale
 - 8.3.1. Sequenza della fase follicolare
 - 8.3.2. Sequenza della fase ovulatoria
 - 8.3.3. Sequenza della fase luteale
 - 8.3.4. Sequenza durante le mestruazioni
- 8.4. Menopausa
 - 8.4.1. Considerazioni generali
 - 8.4.2. Cambiamenti fisici e ormonali
 - 8.4.3. Vantaggi della pratica
 - 8.4.4. Asana consigliati
- 8.5. Gravidanza
 - 8.5.1. Perché praticarlo
 - 8.5.2. Asana del primo trimestre
 - 8.5.3. Asana del secondo trimestre
 - 8.5.4. Asana del terzo trimestre
- 8.6. Post-parto
 - 8.6.1. Benefici fisici
 - 8.6.2. Benefici mentali
 - 8.6.3. Raccomandazioni generali
 - 8.6.4. Pratica con il bambino

- 8.7. Terza età
 - 8.7.1. Principali patologie che incontreremo
 - 8.7.2. Benefici
 - 8.7.3. Considerazioni generali
 - 8.7.4. Controindicazioni
- 8.8. Disabilità fisica
 - 8.8.1. Lesione Cerebrale
 - 8.8.2. Danno al midollo spinale
 - 8.8.3. Danno Muscolare
 - 8.8.4. Come progettare una classe
- 8.9. Disabilità sensoriale
 - 8.9.1. Sonore
 - 8.9.2. Visivo
 - 8.9.3. Sensoriale
 - 8.9.4. Come progettare una sequenza
- 8.10. Considerazioni generali sulle disabilità più comuni che i incontreremo
 - 8.10.1. Sindrome di Down
 - 8.10.2. Autismo
 - 8.10.3. Paralisi cerebrale
 - 8.10.4. Disturbo dello sviluppo intellettivo

Modulo 9. Tecniche Respiratorie

- 9.1. Pranayama
 - 9.1.1. Definizione
 - 9.1.2. Origine
 - 9.1.3. Benefici
 - 9.1.4. Concetto di prana
- 9.2. Tipi di respirazione
 - 9.2.1. Addominale
 - 9.2.2. Toracica
 - 9.2.3. Clavicolare
 - 9.2.4. Respirazione yogica completa



- 9.3. Purificazione dei condotti dell'energia pranica o nadi
 - 9.3.1. Cosa sono le nadi?
 - 9.3.2. Sushuma
 - 9.3.3. Ida
 - 9.3.4. Pindala
- 9.4. Ispirazione: puraka
 - 9.4.1. Ispirazione abdomina
 - 9.4.2. Ispirazione diaframmatica/costale
 - 9.4.3. Considerazioni generali e controindicazioni
 - 9.4.4. Rapporto con i bandhas
- 9.5. Scadenza rechaka
 - 9.5.1. Ispirazione abdomina
 - 9.5.2. espirata diaframmatica/costale
 - 9.5.3. Considerazioni generali e controindicazioni
 - 9.5.4. Rapporto con i bandhas
- 9.6. Ritenzioni: kumbakha
 - 9.6.1. Anthara Kumbhaka
 - 9.6.2. Bahya kumbhaka
 - 9.6.3. Considerazioni generali e controindicazioni
 - 9.6.4. Rapporto con i bandhas
- 9.7. Pranayamas purificatore:
 - 9.7.1. Douti
 - 9.7.2. Anunasika,
 - 9.7.3. Nadi Shodana
 - 9.7.4. Bhramari
- 9.8. Pranayamas stimolante e rinfrescante
 - 9.8.1. Kapalabha
 - 9.8.2. Bastrika
 - 9.8.3. Ujjayi,
 - 9.8.4. Shitali

- 9.9. Pranayamas rigenerativo:
 - 9.9.1. Surya bheda,
 - 9.9.2. Kumbaka,
 - 9.9.3. Samavritti
 - 9.9.4. Mridanga
- 9.10. Fisiologia dei Mudra
 - 9.10.1. Cosa sono?
 - 9.10.2. Vantaggi e quando incorporarli
 - 9.10.3. Significato di ogni dito
 - 9.10.4. I principali mudra utilizzati nella pratica

Modulo 10. Tecniche Meditative e di Rilassamento

- 10.1. Mantra
 - 10.1.1. Cosa sono?
 - 10.1.2. Benefici
 - 10.1.3. Mantra di apertura
 - 10.1.4. Mantra di chiusura
- 10.2. Aspetti interni dello Yoga
 - 10.2.1. Pratyahara
 - 10.2.2. Dharana
 - 10.2.3. Dhyana
 - 10.2.4. Samadhi
- 10.3. Meditazione
 - 10.3.1. Definizione
 - 10.3.2. Postura
 - 10.3.3. Benefici
 - 10.3.4. Controindicazioni
- 10.4. Onde cerebrali
 - 10.4.1. Definizione
 - 10.4.2. Classificazione
 - 10.4.3. Dal sonno alla veglia
 - 10.4.4. Durante la meditazione
- 10.5. Tipi di meditazione
 - 10.5.1. Spiritualità
 - 10.5.2. Visualizzazione
 - 10.5.3. Buddista
 - 10.5.4. Movimento
- 10.6. Tecniche di meditazione 1
 - 10.6.1. Meditazione per realizzare il vostro desiderio
 - 10.6.2. Meditazione del cuore
 - 10.6.3. Meditazione Kokyuhoo
 - 10.6.4. Meditazione sul sorriso interiore
- 10.7. Tecniche di meditazione 2
 - 10.7.1. Meditazione di pulizia dei chakra
 - 10.7.2. Meditazione amorevole
 - 10.7.3. Meditazione doni del presente
 - 10.7.4. Meditazione silenziosa
- 10.8. Mindfulness
 - 10.8.1. Definizione
 - 10.8.2. In cosa consiste?
 - 10.8.3. Come si applica?
 - 10.8.4. Tecniche
- 10.9. Rilassamento/ savasana
 - 10.9.1. Posizione di chiusura delle classi
 - 10.9.2. Come realizzarlo e impostazioni
 - 10.9.3. Benefici
 - 10.9.4. Come guidare il rilassamento
- 10.10. Yoga nidra
 - 10.10.1. Che cos'è lo yoga nidra?
 - 10.10.2. Com'è una sessione?
 - 10.10.3. Fasi
 - 10.10.4. Esempio di sessione



“ *Un miglioramento della capacità polmonare degli atleti è possibile grazie all'implementazione delle più recenti tecniche dello Yoga Terapeutico* ”

06

Metodologia

Questo programma ti offre un modo differente di imparare. La nostra metodologia si sviluppa in una modalità di apprendimento ciclico: ***il Relearning.***

Questo sistema di insegnamento viene applicato nelle più prestigiose facoltà di medicina del mondo ed è considerato uno dei più efficaci da importanti pubblicazioni come il ***New England Journal of Medicine.***





“

Scopri il Relearning, un sistema che abbandona l'apprendimento lineare convenzionale, per guidarti attraverso dei sistemi di insegnamento ciclici: una modalità di apprendimento che ha dimostrato la sua enorme efficacia, soprattutto nelle materie che richiedono la memorizzazione”

Caso di Studio per contestualizzare tutti i contenuti

Il nostro programma offre un metodo rivoluzionario per sviluppare le abilità e le conoscenze. Il nostro obiettivo è quello di rafforzare le competenze in un contesto mutevole, competitivo e altamente esigente.

“

Con TECH potrai sperimentare un modo di imparare che sta scuotendo le fondamenta delle università tradizionali in tutto il mondo”



Avrai accesso a un sistema di apprendimento basato sulla ripetizione, con un insegnamento naturale e progressivo durante tutto il programma.



Imparerai, attraverso attività collaborative e casi reali, la risoluzione di situazioni complesse in ambienti aziendali reali.

Un metodo di apprendimento innovativo e differente

Questo programma di TECH consiste in un insegnamento intensivo, creato ex novo, che propone le sfide e le decisioni più impegnative in questo campo, sia a livello nazionale che internazionale. Grazie a questa metodologia, la crescita personale e professionale viene potenziata, effettuando un passo decisivo verso il successo. Il metodo casistico, la tecnica che sta alla base di questi contenuti, garantisce il rispetto della realtà economica, sociale e professionale più attuali.

“

Il nostro programma ti prepara ad affrontare nuove sfide in ambienti incerti e a raggiungere il successo nella tua carriera”

Il metodo casistico è stato il sistema di apprendimento più usato nelle migliori facoltà del mondo. Sviluppato nel 1912 affinché gli studenti di Diritto non imparassero la legge solo sulla base del contenuto teorico, il metodo casistico consisteva nel presentare loro situazioni reali e complesse per prendere decisioni informate e giudizi di valore su come risolverle. Nel 1924 fu stabilito come metodo di insegnamento standard ad Harvard.

Cosa dovrebbe fare un professionista per affrontare una determinata situazione? Questa è la domanda con cui ci confrontiamo nel metodo casistico, un metodo di apprendimento orientato all'azione. Durante il programma, gli studenti si confronteranno con diversi casi di vita reale. Dovranno integrare tutte le loro conoscenze, effettuare ricerche, argomentare e difendere le proprie idee e decisioni.

Metodologia Relearning

TECH coniuga efficacemente la metodologia del Caso di Studio con un sistema di apprendimento 100% online basato sulla ripetizione, che combina 8 diversi elementi didattici in ogni lezione.

Potenziamo il Caso di Studio con il miglior metodo di insegnamento 100% online: il Relearning.

Nel 2019 abbiamo ottenuto i migliori risultati di apprendimento di tutte le università online del mondo.

In TECH si impara attraverso una metodologia all'avanguardia progettata per formare i manager del futuro. Questo metodo, all'avanguardia della pedagogia mondiale, si chiama Relearning.

La nostra università è l'unica autorizzata a utilizzare questo metodo di successo. Nel 2019, siamo riusciti a migliorare il livello di soddisfazione generale dei nostri studenti (qualità dell'insegnamento, qualità dei materiali, struttura del corso, obiettivi...) rispetto agli indicatori della migliore università online.





Nel nostro programma, l'apprendimento non è un processo lineare, ma avviene in una spirale (impariamo, disimpariamo, dimentichiamo e re-impariamo). Pertanto, combiniamo ciascuno di questi elementi in modo concentrico. Con questa metodologia abbiamo formato oltre 650.000 laureati con un successo senza precedenti, in ambiti molto diversi come la biochimica, la genetica, la chirurgia, il diritto internazionale, le competenze manageriali, le scienze sportive, la filosofia, il diritto, l'ingegneria, il giornalismo, la storia, i mercati e gli strumenti finanziari. Tutto questo in un ambiente molto esigente, con un corpo di studenti universitari con un alto profilo socio-economico e un'età media di 43,5 anni.

Il Relearning ti permetterà di apprendere con meno sforzo e più performance, impegnandoti maggiormente nella tua specializzazione, sviluppando uno spirito critico, difendendo gli argomenti e contrastando le opinioni: un'equazione diretta al successo.

Dalle ultime evidenze scientifiche nel campo delle neuroscienze, non solo sappiamo come organizzare le informazioni, le idee, le immagini e i ricordi, ma sappiamo che il luogo e il contesto in cui abbiamo imparato qualcosa è fondamentale per la nostra capacità di ricordarlo e immagazzinarlo nell'ippocampo, per conservarlo nella nostra memoria a lungo termine.

In questo modo, e in quello che si chiama Neurocognitive Context-dependent E-learning, i diversi elementi del nostro programma sono collegati al contesto in cui il partecipante sviluppa la sua pratica professionale.

Questo programma offre i migliori materiali didattici, preparati appositamente per i professionisti:



Materiali di studio

Tutti i contenuti didattici sono creati appositamente per il corso dagli specialisti che lo impartiranno, per fare in modo che lo sviluppo didattico sia davvero specifico e concreto.

Questi contenuti sono poi applicati al formato audiovisivo che supporterà la modalità di lavoro online di TECH. Tutto questo, con le ultime tecniche che offrono componenti di alta qualità in ognuno dei materiali che vengono messi a disposizione dello studente.



Master class

Esistono evidenze scientifiche sull'utilità dell'osservazione di esperti terzi.

Imparare da un esperto rafforza la conoscenza e la memoria, costruisce la fiducia nelle nostre future decisioni difficili.



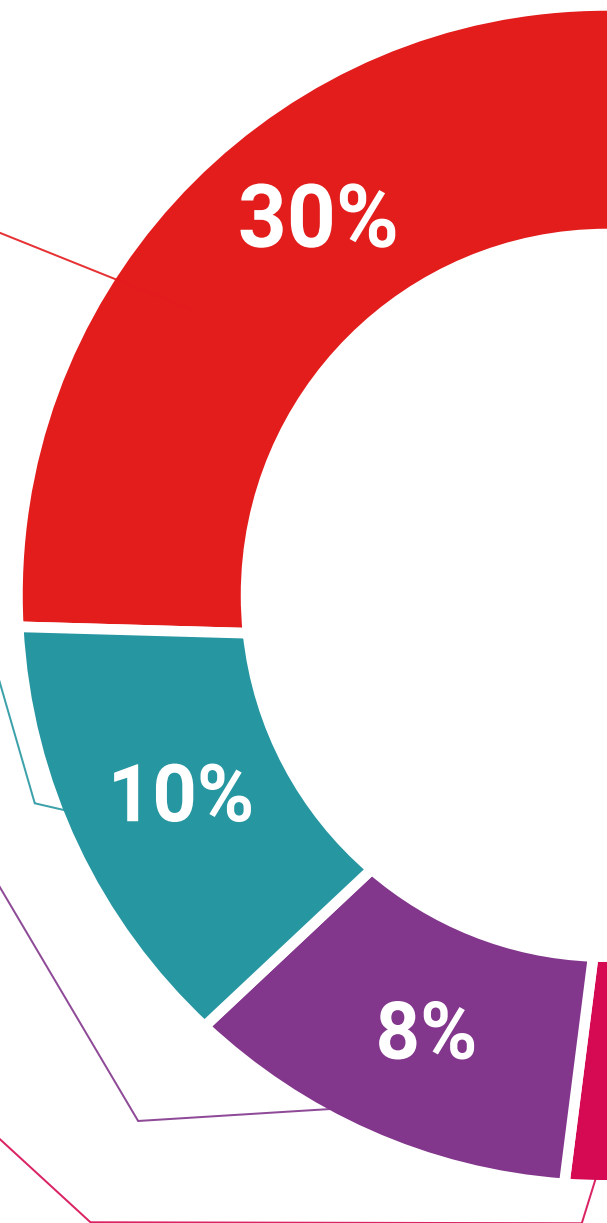
Pratiche di competenze e competenze

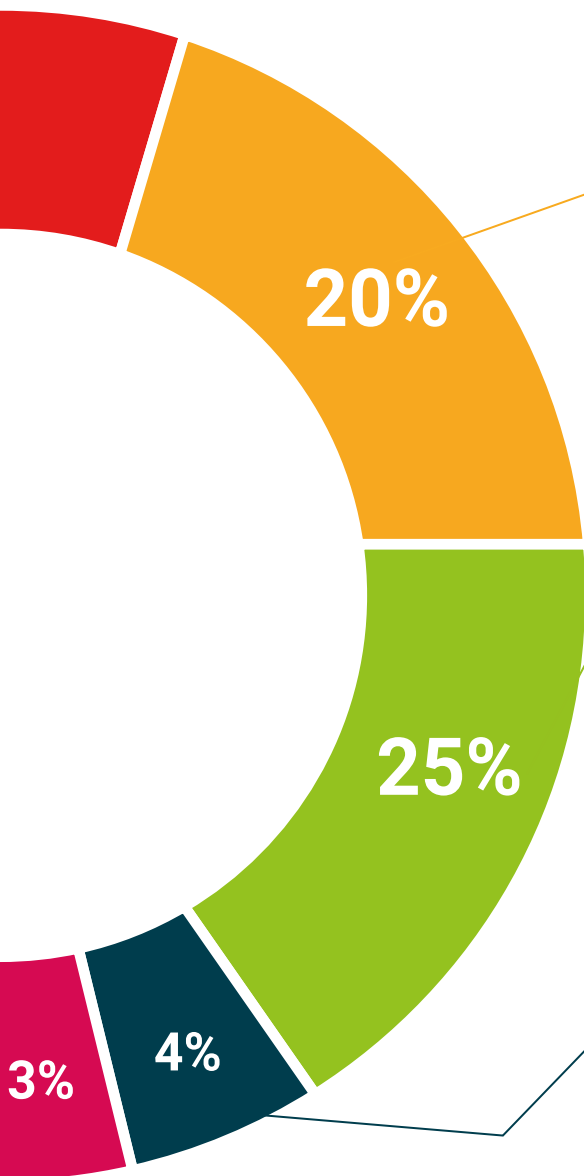
Svolgerai attività per sviluppare competenze e capacità specifiche in ogni area tematica. Pratiche e dinamiche per acquisire e sviluppare le competenze e le abilità che uno specialista deve sviluppare nel quadro della globalizzazione in cui viviamo.



Letture complementari

Articoli recenti, documenti di consenso e linee guida internazionali, tra gli altri. Nella biblioteca virtuale di TECH potrai accedere a tutto il materiale necessario per completare la tua specializzazione.





Casi di Studio

Completerai una selezione dei migliori casi di studio scelti appositamente per questa situazione. Casi presentati, analizzati e monitorati dai migliori specialisti del panorama internazionale.



Riepiloghi interattivi

Il team di TECH presenta i contenuti in modo accattivante e dinamico in pillole multimediali che includono audio, video, immagini, diagrammi e mappe concettuali per consolidare la conoscenza.

Questo esclusivo sistema di specializzazione per la presentazione di contenuti multimediali è stato premiato da Microsoft come "Caso di successo in Europa".



Testing & Retesting

Valutiamo e rivalutiamo periodicamente le tue conoscenze durante tutto il programma con attività ed esercizi di valutazione e di autovalutazione, affinché tu possa verificare come raggiungi progressivamente i tuoi obiettivi.



07 Titolo

Il Master Privato in Yoga Terapeutico garantisce, oltre alla preparazione più rigorosa e aggiornata, il conseguimento di una qualifica di Master Privato rilasciata da TECH Università Tecnologica.



“

Porta a termine questo programma e ricevi la tua qualifica universitaria senza spostamenti o fastidiose formalità”

Questo **Master Privato in Yoga Terapeutico** possiede il programma scientifico più completo e aggiornato del mercato.

Dopo aver superato la valutazione, lo studente riceverà mediante lettera certificata* con ricevuta di ritorno, la sua corrispondente qualifica di **Master Privato** rilasciata da **TECH Università Tecnologica**.

Il titolo rilasciato da **TECH Università Tecnologica** esprime la qualifica ottenuta nel Master Privato, e riunisce tutti i requisiti comunemente richiesti da borse di lavoro, concorsi e commissioni di valutazione di carriere professionali.

Titolo: **Master Privato in Yoga Terapeutico**

Modalità: **online**

Durata: **12 mesi**

Approvato dall’NBA



tech università tecnologica

Conferisce il presente
DIPLOMA
a
Dott./Dott.ssa _____, con documento d'identità n° _____
Per aver completato con esito positivo e accreditato il programma di

MASTER PRIVATO
in
Yoga Terapeutico

Si tratta di un titolo rilasciato da questa Università ed equivalente a 1.500 ore,
con data di inizio gg/mm/aaaa e con data di fine gg/mm/aaaa.

TECH è un Istituto Privato di Istruzione Superiore riconosciuto dal
Ministero della Pubblica Istruzione a partire dal 28 giugno 2018.

In data 17 Giugno 2020


Tere Guevara Navarro
Rettrice



Università online
ufficiale della NBA

Questo titolo deve essere sempre accompagnato da un titolo universitario rilasciato dall'autorità competente per l'esercizio della pratica professionale in ogni paese. codice unico TECH: AFWORD235 techtitolo.com/ibulus

Master Privato in Yoga Terapeutico

Tipo di insegnamento	Ore
Obbligatorio (OB)	1.500
Opzionale (OP)	0
Tirocinio Esterno (TE)	0
Tesi di Master (TM)	0
Totale 1.500	

Distribuzione generale del Programma			
Corso	Insegnamento	Ore	Codice
1°	Struttura dell'Apparato Locomotore	150	OB
1°	Colonna vertebrale, instabilità e lesioni	150	OB
1°	Applicazione di tecniche di asana e loro integrazione	150	OB
1°	Analisi delle principali Asana in piedi	150	OB
1°	Scomposizione delle principali Asana a terra e adattamenti con supporti	150	OB
1°	Patologie più comuni	150	OB
1°	Sistema fasciale	150	OB
1°	Fisiologia delle tecniche respiratorie	150	OB
1°	Tecniche Respiratorie	150	OB
1°	Tecniche Meditative e di Rilassamento	150	OB


Tere Guevara Navarro
Rettrice

tech università tecnologica

*Apostille dell’Aia. Se lo studente dovesse richiedere che il suo diploma cartaceo sia provvisto di Apostille dell’Aia, TECH EDUCATION effettuerà le gestioni opportune per ottenerla pagando un costo aggiuntivo.

futuro
salute fiducia persone
educazione informazione tutor
garanzia accreditamento insegnamento
istituzioni tecnologia apprendimento
comunità impegno
attenzione personalizzata innovazione
conoscenza presente qualità
formazione online
sviluppo istituzioni
classe virtuale lingue

tech università
tecnologica

Master Privato Yoga Terapeutico

- » Modalità: online
- » Durata: 12 mesi
- » Titolo: TECH Università Tecnologica
- » Orario: a tua scelta
- » Esami: online

Master Privato

Yoga Terapeutico

Approvato dall'NBA

