

Diplomado

Bases Neurofisiológicas de la Relajación y la Meditación

Avalado por la NBA





Diplomado

Bases Neurofisiológicas de la Relajación y la Meditación

- » Modalidad: online
- » Duración: 6 semanas
- » Titulación: TECH Universidad Tecnológica
- » Horario: a tu ritmo
- » Exámenes: online

Acceso web: www.techtitute.com/ciencias-del-deporte/curso-universitario/bases-neurofisiologicas-relajacion-meditacion

Índice

01

Presentación

pág. 4

02

Objetivos

pág. 8

03

Dirección del curso

pág. 12

04

Estructura y contenido

pág. 18

05

Metodología

pág. 22

06

Titulación

pág. 30

01

Presentación

En la práctica del Yoga Terapéutico, las Bases Neurofisiológicas de la Relajación y la Meditación puede ser particularmente importante en posturas que implican estiramientos profundos y sostenidos, como los Asanas de apertura de cadera y de torsión. Por tal motivo, si un instructor de esta actividad no comprende cómo este aparato afecta la postura y el movimiento, podría correr el riesgo de enseñar posiciones de manera incorrecta, generando lesiones en personas que practican esta disciplina. Con esto en mente, TECH ha desarrollado un programa enfocado en capacitar de forma didáctica a los profesionales de este campo y hacerlo de manera 100% online, beneficio que les permitirá tener mayor control sobre su tiempo.



“

*Este es el único Diplomado que te permitirá
aumentar tus expectativas laborales y destacar
como especialista de las Bases Neurofisiológicas
de la Relajación y la Meditación”*

En la actualidad, el Yoga se ha posicionado como una práctica popular y cada vez son más las personas que se suman a esta actividad para mejorar su calidad de vida. Por esta razón, es importante que los profesionales de esta área cuenten con un conocimiento profundo sobre las Bases Neurofisiológicas de la Relajación y la Meditación, ya que este es clave para comprender la relación entre las diferentes partes del cuerpo y su influencia en el despliegue físico como estiramientos y contracciones.

Es por ello que este Diplomado se presenta como una herramienta fundamental para que los instructores de Yoga puedan profundizar en sus conocimientos y, de esta manera, ofrecer a sus alumnos una experiencia más enriquecedora. Además, contarán con un selecto grupo de docentes que está conformado por prestigiosos expertos del campo, quienes trasladarán el panorama real de esta profesión a través de ejercicios propuestos con la metodología *Relearning*.

Así, mediante el estudio de este temario, los estudiantes podrán identificar los principales desequilibrios que pueden afectar la realización de posturas y cómo solucionarlos mediante técnicas específicas. También se profundizará en las líneas funcionales y de los brazos, así como en las líneas laterales, espirales, posteriores y anteriores superficiales.

Todo este contenido estará alojado en el Campus Virtual, al que se podrá acceder desde cualquier dispositivo con conexión a internet, lo que evitará traslados innecesarios a centros presenciales. Otra de las ventajas de este programa es que el material académico tiene la opción de ser descargable, de manera que pueda ser consultado incluso estando *offline*.

Este **Diplomado en Bases Neurofisiológicas de la Relajación y la Meditación** contiene el programa científico más completo y actualizado del mercado. Sus características más destacadas son:

- ♦ El desarrollo de casos prácticos presentados por expertos en Bases Neurofisiológicas de la Relajación y la Meditación
- ♦ Los contenidos gráficos, esquemáticos y eminentemente prácticos con los que está concebido recogen una información científica y práctica sobre aquellas disciplinas indispensables para el ejercicio profesional
- ♦ Los ejercicios prácticos donde realizar el proceso de autoevaluación para mejorar el aprendizaje
- ♦ Su especial hincapié en metodologías innovadoras
- ♦ Las lecciones teóricas, preguntas al experto, foros de discusión de temas controvertidos y trabajos de reflexión individual
- ♦ La disponibilidad de acceso a los contenidos desde cualquier dispositivo fijo o portátil con conexión a internet



Desarrolla esta titulación en los horarios de tu conveniencia, sin irrumpir en ninguno de los aspectos personales de tu vida”

“

Una vez superado este Diplomado podrás presumir de haberte capacitado con la mayor universidad digital del mundo”

El programa incluye en su cuadro docente a profesionales del sector que vierten en esta capacitación la experiencia de su trabajo, además de reconocidos especialistas de sociedades de referencia y universidades de prestigio.

Su contenido multimedia, elaborado con la última tecnología educativa, permitirá al profesional un aprendizaje situado y contextual, es decir, un entorno simulado que proporcionará una capacitación inmersiva programada para entrenarse ante situaciones reales.

El diseño de este programa se centra en el Aprendizaje Basado en Problemas, mediante el cual el profesional deberá tratar de resolver las distintas situaciones de práctica profesional que se le planteen a lo largo del programa académico. Para ello, contará con la ayuda de un novedoso sistema de vídeo interactivo realizado por reconocidos expertos.

Aprende a tu propio ritmo y sin la necesidad de trasladarte a un centro de aprendizaje.

Ahondarás en la importancia de las Bases Neurofisiológicas de la Relajación y la Meditación, así como en su aplicación al mundo del Yoga Terapéutico.



02

Objetivos

El principal objetivo por el que se ha diseñado este Diplomado es para ofrecer a sus participantes una capacitación completa e inmersiva sobre los aspectos prácticos que se engloban alrededor de las Bases Neurofisiológicas de la Relajación y la Meditación. Además, se busca profundizar en las funciones que este cumple dentro del cuerpo humano y las posturas más adecuadas que pueden ser realizadas con él, asegurando la obtención de mayor flexibilidad. Para obtener estos conocimientos, el alumno se enfrentará a diversos ejercicios prácticos desarrollados con la metodología *Relearning*.





“

Conocer en profundidad sobre la Fascia te permitirá realizar clases más efectivas y evitar cualquier tipo de lesión”



Objetivos generales

- ♦ Incorporar los conocimientos y destrezas necesarios para el correcto desarrollo y aplicación de las técnicas de Yoga Terapéutico desde un punto de vista clínico
- ♦ Crear un programa de Yoga diseñado y basado en la evidencia científica
- ♦ Profundizar en los Asanas más adecuados atendiendo a las características de la persona y las lesiones que presente
- ♦ Ahondar en los estudios sobre biomecánica y su aplicación a los Asanas de Yoga Terapéutico
- ♦ Describir la adaptación de los Asanas de Yoga a las patologías de cada persona
- ♦ Profundizar en las bases Neurofisiológicas de las técnicas meditativas y de Relajación existentes



Conocerás en detalle las características de cada parte de las Bases Neurofisiológicas de la Relajación y la Meditación y con esta comprensión conseguirás convertirte en un especialista del campo”





Objetivos específicos

- ♦ Profundizar en la historia y concepto de la fascia, y su importancia en la práctica de Yoga
- ♦ Ahondar en los diferentes tipos de mecanorreceptores en la Fascia y cómo aplicarlos en los diferentes estilos de Yoga
- ♦ Señalar la necesidad de aplicar el término Fascia en las clases de Yoga para una práctica más efectiva y consciente
- ♦ Explorar el origen y desarrollo del término tensegridad, y su aplicación en la práctica de Yoga
- ♦ Identificar las diferentes vías miofasciales y las posturas específicas para cada una de las cadenas
- ♦ Aplicar la biomecánica de la Fascia en la práctica de Yoga para mejorar la movilidad, fuerza y flexibilidad
- ♦ Identificar los principales desequilibrios posturales y cómo corregirlos a través de la práctica de Yoga y la biomecánica de la fascia

03

Dirección del curso

En su compromiso por ofrecer una educación de calidad y darles a sus alumnos acceso a los contenidos más novedosos, TECH ha realizado de manera cuidadosa la selección del cuadro docente de este programa. De esta forma, los estudiantes aprenderán en profundidad sobre las funciones que realiza las Bases Neurofisiológicas de la Relajación y la Meditación y las partes que confluyen dentro de la realización de Asanas del Yoga. Además, conocerán de primera mano las exigencias que existen en este sector, con la finalidad de fortalecer las competencias que más se requieren dentro de él.





“

*De la mano de los mejores profesionales,
conseguirás una capacitación completa y
dinámica que asegurará tu éxito profesional”*

Directora Invitada Internacional

Siendo la **Directora de profesores** y **Jefa de formación** de instructores del Integral Yoga Institute de Nueva York, Dianne Galliano se posiciona como una de las figuras más importantes de este campo a nivel internacional. Su foco académico ha sido principalmente el **yoga terapéutico**, contando con más de 6.000 horas documentadas de enseñanza y formación continua.

Así, su labor ha sido la de tutorizar, desarrollar protocolos y criterios de formación y proporcionar educación continua a los instructores del Integral Yoga Institute. Compagina dicha labor con su papel como **terapeuta** e **instructora** en otras instituciones como The 14TH Street Y, Integral Yoga Institute Wellness Spa o la Educational Alliance: Center for Balanced Living.

Su trabajo también se extiende hacia la **creación y dirección de programas de yoga**, desarrollando ejercicios y evaluando los desafíos que puedan presentarse. Ha trabajado a lo largo de su carrera con diferentes perfiles de personas, incluyendo hombres y mujeres mayores y de mediana edad, individuos prenatales y postnatales, adultos jóvenes e incluso veteranos de guerra con una serie de problemas de salud física y mental.

Para cada uno de ellos realiza un trabajo cuidado y personalizado, habiendo tratado a personas con osteoporosis, en proceso de recuperación de cirugías cardíacas o post cáncer de mama, vértigo, dolores de espalda, Síndrome de Intestino Irritable y Obesidad. Cuenta con varias certificaciones, destacando la E-RYT 500 por Yoga Alliance, Soporte Vital Básico (SVB) por la American Health Training e Instructora de Ejercicio Certificado por el Centro de Movimiento Somático.



Dña. Galliano, Dianne

- Directora del Instituto de Yoga Integral, Nueva York, Estados Unidos
- Instructora de Yoga Terapéutico en The 14TH Street Y
- Terapeuta de Yoga en Integral Yoga Institute Wellness Spa de Nueva York
- Instructora Terapéutica en Educational Alliance: Center for Balanced Living
- Licenciada en Educación Primaria por la State University of New York
- Máster en Yoga Terapéutico por la Universidad de Maryland

“

Gracias a TECH podrás aprender con los mejores profesionales del mundo”

Dirección



Dña. Escalona García, Zoraida

- ♦ Vicepresidenta de la Asociación Española de Yoga Terapéutico
- ♦ Fundadora del método *Air Core* (clases que combinan TRX y Entrenamiento Funcional con Yoga)
- ♦ Formadora en Yoga Terapéutico
- ♦ Licenciada en Ciencias Biológicas por la Universidad Autónoma de Madrid
- ♦ Curso en Profesor de: Ashtanga Yoga Progresivo, FisiomYoga, Yoga Miofascial y Yoga y Cáncer
- ♦ Curso en Monitor de Pilates Suelo
- ♦ Curso en Fitoterapia y Nutrición
- ♦ Curso en Profesor de Meditación



04

Estructura y contenido

Los contenidos académicos que forman parte de este programa han sido elaborados por los mejores expertos en este campo. De esta forma, los estudiantes conseguirán una visión más amplia sobre las funciones de las Bases Neurofisiológicas de la Relajación y la Meditación, permitiéndoles generar nuevas rutinas en sus sesiones prácticas. Todo este conglomerado informativo será presentado mediante recursos audiovisuales, lecturas complementarias y ejercicios prácticos basados en la metodología *Relearning*.





“

A su amplio contenido informativo se suman los materiales más innovadores creados con la más reciente tecnología”

Módulo 1. Bases Neurofisiológicas de la Relajación y la Meditación

- 1.1. Neurofisiología de la actividad cerebral
 - 1.1.1. ¿Qué es la neurofisiología?
 - 1.1.2. Ondas cerebrales
 - 1.1.3. Mejora del yoga en la neurofisiología humana
 - 1.1.4. Conclusiones
- 1.2. Técnicas de relajación occidentales (Mezieres, Vittoz, Benson, Jacobson, Schultz)
 - 1.2.1. Introducción
 - 1.2.2. Manifestaciones de la relajación
 - 1.2.3. Técnicas de relajación occidentales más utilizadas
 - 1.2.3.1. Relajación progresiva
 - 1.2.3.2. Relajación psicosensores
 - 1.2.3.3. Técnicas de visualización
- 1.3. Técnicas de relajación orientales más utilizadas. (Mediación Trascendental, Maharishi Mahesh Yogui, Paramahansa Yogananda, Osho)
 - 1.3.1. Mediación Trascendental (MT) de Maharishi Mahesh Yogui
 - 1.3.2. Paramahansa Yogananda
 - 1.3.3. Osho
- 1.4. El control de la respiración, Pranayamas, *Bandhas*, etc.
 - 1.4.1. Respiración, Pranayama y *Bandhas*
 - 1.4.1.1. Las *bandhas*
 - 1.4.2. El trabajo respiratorio
- 1.5. Prana, Nadis, Kundalini y Mudras
 - 1.5.1. Introducción
 - 1.5.2. Prana
 - 1.5.3. Tipos de prana
 - 1.5.4. Nadis
 - 1.5.5. Kundalini
 - 1.5.6. Mudras
 - 1.5.6.1. Gyan mudra
 - 1.5.6.2. Shuni mudra
 - 1.5.6.3. Surya mudra
 - 1.5.6.4. Buddhi mudra
 - 1.5.6.5. "Expansión de los planetas"





- 1.5.6.6. Mudra del cristo
- 1.5.6.7. Candado de venus
- 1.5.6.8. Candado del oso
- 1.5.6.9. Mudra de oración
- 1.5.6.10. Buda mudra
- 1.5.6.11. Mudra del mendigo
- 1.5.6.12. Otras mudras
- 1.6. La energía y los cinco elementos
 - 1.6.1. ¿Qué es la energía?
 - 1.6.1.1. La energía en los seres vivos
 - 1.6.1.2. Comportamiento de la energía en todo el cosmos o universo
 - 1.6.1.3. El Bing-Bang: el origen del cosmos
 - 1.6.2. El Yin y el Yang: el comportamiento dual de la energía
 - 1.6.2.1. Características del Yin y del Yang
 - 1.6.2.2. Principios elementales de la teoría del Yin-Yang
 - 1.6.3. Un ciclo completo en cinco fases: los cinco elementos
 - 1.6.3.1. Formación y evolución de la Tierra, sus fases y relación con los cinco elementos
 - 1.6.4. Los cinco elementos, comportamiento y relación entre ellos: la "ley de generación" y la "ley de control"
 - 1.6.4.1. Ley de generación
 - 1.6.4.2. Ley de dominio o control
- 1.7. Sincronía chakras-asana-pranayama bandha: circulación de la energía
 - 1.7.1. Introducción
 - 1.7.2. Sincronización a través del yoga
 - 1.7.3. Ejemplo aplicación práctica de sincronía yoga
 - 1.7.4. Variables que afectan al plano energético. Estaciones
 - 1.7.5. Estaciones y principios de ayurveda
 - 1.7.6. Variables que afectan a los tres planos
 - 1.7.7. Luz y energía

05

Metodología

Este programa de capacitación ofrece una forma diferente de aprender. Nuestra metodología se desarrolla a través de un modo de aprendizaje de forma cíclica: **el Relearning**.

Este sistema de enseñanza es utilizado, por ejemplo, en las facultades de medicina más prestigiosas del mundo y se ha considerado uno de los más eficaces por publicaciones de gran relevancia como el **New England Journal of Medicine**.





“

Descubre el Relearning, un sistema que abandona el aprendizaje lineal convencional para llevarte a través de sistemas cíclicos de enseñanza: una forma de aprender que ha demostrado su enorme eficacia, especialmente en las materias que requieren memorización”

Estudio de Caso para contextualizar todo el contenido

Nuestro programa ofrece un método revolucionario de desarrollo de habilidades y conocimientos. Nuestro objetivo es afianzar competencias en un contexto cambiante, competitivo y de alta exigencia.

“

Con TECH podrás experimentar una forma de aprender que está moviendo los cimientos de las universidades tradicionales de todo el mundo”



Accederás a un sistema de aprendizaje basado en la reiteración, con una enseñanza natural y progresiva a lo largo de todo el temario.



El alumno aprenderá, mediante actividades colaborativas y casos reales, la resolución de situaciones complejas en entornos empresariales reales.

Un método de aprendizaje innovador y diferente

El presente programa de TECH es una enseñanza intensiva, creada desde 0, que propone los retos y decisiones más exigentes en este campo, ya sea en el ámbito nacional o internacional. Gracias a esta metodología se impulsa el crecimiento personal y profesional, dando un paso decisivo para conseguir el éxito. El método del caso, técnica que sienta las bases de este contenido, garantiza que se sigue la realidad económica, social y profesional más vigente.

“*Nuestro programa te prepara para afrontar nuevos retos en entornos inciertos y lograr el éxito en tu carrera*”

El método del caso ha sido el sistema de aprendizaje más utilizado por las mejores facultades del mundo. Desarrollado en 1912 para que los estudiantes de Derecho no solo aprendiesen las leyes a base de contenidos teóricos, el método del caso consistió en presentarles situaciones complejas reales para que tomaran decisiones y emitieran juicios de valor fundamentados sobre cómo resolverlas. En 1924 se estableció como método estándar de enseñanza en Harvard.

Ante una determinada situación, ¿qué debería hacer un profesional? Esta es la pregunta a la que nos enfrentamos en el método del caso, un método de aprendizaje orientado a la acción. A lo largo del programa, los estudiantes se enfrentarán a múltiples casos reales. Deberán integrar todos sus conocimientos, investigar, argumentar y defender sus ideas y decisiones.

Relearning Methodology

TECH aúna de forma eficaz la metodología del Estudio de Caso con un sistema de aprendizaje 100% online basado en la reiteración, que combina 8 elementos didácticos diferentes en cada lección.

Potenciamos el Estudio de Caso con el mejor método de enseñanza 100% online: el Relearning.

En 2019, obtuvimos los mejores resultados de aprendizaje de todas las universidades online en español en el mundo.

En TECH se aprende con una metodología vanguardista concebida para capacitar a los directivos del futuro. Este método, a la vanguardia pedagógica mundial, se denomina Relearning.

Nuestra universidad es la única en habla hispana licenciada para emplear este exitoso método. En 2019, conseguimos mejorar los niveles de satisfacción global de nuestros alumnos (calidad docente, calidad de los materiales, estructura del curso, objetivos...) con respecto a los indicadores de la mejor universidad online en español.



En nuestro programa, el aprendizaje no es un proceso lineal, sino que sucede en espiral (aprender, desaprender, olvidar y reaprender). Por eso, se combinan cada uno de estos elementos de forma concéntrica. Con esta metodología se han capacitado a más de 650.000 graduados universitarios con un éxito sin precedentes en ámbitos tan distintos como la bioquímica, la genética, la cirugía, el derecho internacional, las habilidades directivas, las ciencias del deporte, la filosofía, el derecho, la ingeniería, el periodismo, la historia o los mercados e instrumentos financieros. Todo ello en un entorno de alta exigencia, con un alumnado universitario de un perfil socioeconómico alto y una media de edad de 43,5 años.

El Relearning te permitirá aprender con menos esfuerzo y más rendimiento, implicándote más en tu capacitación, desarrollando el espíritu crítico, la defensa de argumentos y el contraste de opiniones: una ecuación directa al éxito.

A partir de la última evidencia científica en el ámbito de la neurociencia, no solo sabemos organizar la información, las ideas, las imágenes y los recuerdos, sino que sabemos que el lugar y el contexto donde hemos aprendido algo es fundamental para que seamos capaces de recordarlo y almacenarlo en el hipocampo, para retenerlo en nuestra memoria a largo plazo.

De esta manera, y en lo que se denomina Neurocognitive context-dependent e-learning, los diferentes elementos de nuestro programa están conectados con el contexto donde el participante desarrolla su práctica profesional.



Este programa ofrece los mejores materiales educativos, preparados a conciencia para los profesionales:



Material de estudio

Todos los contenidos didácticos son creados por los especialistas que van a impartir el curso, específicamente para él, de manera que el desarrollo didáctico sea realmente específico y concreto.

Estos contenidos son aplicados después al formato audiovisual, para crear el método de trabajo online de TECH. Todo ello, con las técnicas más novedosas que ofrecen piezas de gran calidad en todos y cada uno los materiales que se ponen a disposición del alumno.



Clases magistrales

Existe evidencia científica sobre la utilidad de la observación de terceros expertos.

El denominado Learning from an Expert afianza el conocimiento y el recuerdo, y genera seguridad en las futuras decisiones difíciles.



Prácticas de habilidades y competencias

Realizarán actividades de desarrollo de competencias y habilidades específicas en cada área temática. Prácticas y dinámicas para adquirir y desarrollar las destrezas y habilidades que un especialista precisa desarrollar en el marco de la globalización que vivimos.



Lecturas complementarias

Artículos recientes, documentos de consenso y guías internacionales, entre otros. En la biblioteca virtual de TECH el estudiante tendrá acceso a todo lo que necesita para completar su capacitación.





Case studies

Completarán una selección de los mejores casos de estudio elegidos expresamente para esta situación. Casos presentados, analizados y tutorizados por los mejores especialistas del panorama internacional.



Resúmenes interactivos

El equipo de TECH presenta los contenidos de manera atractiva y dinámica en píldoras multimedia que incluyen audios, vídeos, imágenes, esquemas y mapas conceptuales con el fin de afianzar el conocimiento.

Este exclusivo sistema educativo para la presentación de contenidos multimedia fue premiado por Microsoft como "Caso de éxito en Europa".



Testing & Retesting

Se evalúan y reevalúan periódicamente los conocimientos del alumno a lo largo del programa, mediante actividades y ejercicios evaluativos y autoevaluativos para que, de esta manera, el estudiante compruebe cómo va consiguiendo sus metas.



06

Titulación

El Diplomado en Bases Neurofisiológicas de la Relajación y la Meditación garantiza, además de la capacitación más rigurosa y actualizada, el acceso a un título de Diplomado expedido por TECH Universidad Tecnológica.



“

Supera con éxito este programa y recibe tu titulación universitaria sin desplazamientos ni farragosos trámites”

Este **Diplomado en Bases Neurofisiológicas de la Relajación y la Meditación** contiene el programa científico más completo y actualizado del mercado.

Tras la superación de la evaluación, el alumno recibirá por correo postal* con acuse de recibo su correspondiente título de **Diplomado** emitido por **TECH Universidad Tecnológica**.

El título expedido por **TECH Universidad Tecnológica** expresará la calificación que haya obtenido en el Diplomado, y reunirá los requisitos comúnmente exigidos por las bolsas de trabajo, oposiciones y comités evaluadores de carreras profesionales.

Título: **Diplomado en Bases Neurofisiológicas de la Relajación y la Meditación**

N.º Horas Oficiales: **150 h.**

Avalado por la NBA



*Apostilla de La Haya. En caso de que el alumno solicite que su título en papel recabe la Apostilla de La Haya, TECH EDUCATION realizará las gestiones oportunas para su obtención, con un coste adicional.



Diplomado
Bases Neurofisiológicas
de la Relajación
y la Meditación

- » Modalidad: online
- » Duración: 6 semanas
- » Titulación: TECH Universidad Tecnológica
- » Horario: a tu ritmo
- » Exámenes: online

Diplomado

Bases Neurofisiológicas de la Relajación y la Meditación

Avalado por la NBA

