

Máster Semipresencial

Yoga Terapéutico en la Actividad Física y el Deporte

Avalado por la NBA



tech universidad privada
peruano alemana



Máster Semipresencial

Yoga Terapéutico en la Actividad Física y el Deporte

Modalidad: Semipresencial (Online + Prácticas)

Duración: 12 meses

Titulación: TECH Universidad Privada Peruano Alemana

60 + 5 créditos ECTS

Horas lectivas: 1.620 h.

Acceso web: www.techtute.com/ciencias-del-deporte/master-semipresencial/master-semipresencial-yoga-terapeutico-actividad-fisica-deporte

Índice

01

Presentación

pág. 4

02

¿Por qué cursar este
Máster Semipresencial?

pág. 8

03

Objetivos

pág. 12

04

Competencias

pág. 20

05

Dirección del curso

pág. 22

06

Estructura y contenido

pág. 28

07

Prácticas

pág. 38

08

¿Dónde puedo hacer
las Prácticas?

pág. 44

09

Metodología

pág. 50

10

Titulación

pág. 58

01

Presentación

El Yoga Terapéutico ha demostrado mejorar la salud física y emocional de atletas y las personas en general. Esta actividad puede aumentar la capacidad pulmonar, proteger las articulaciones y reducir el dolor que provocan enfermedades como la Fibromialgia. Por eso, los profesionales dedicados a esta esfera deben estar al día sobre sus técnicas más actualizadas. TECH ofrece para la adquisición de esas modernas competencias un programa excepcional, dividido en dos etapas. La primera tiene un enfoque 100% online con recursos multimedia y el apoyo de métodos didácticos como el Relearning. La segunda fase consta de una práctica presencial de 3 semanas, en una institución prestigiosa. En ella, cada participante recibirá el asesoramiento de un tutor adjunto y otros expertos cualificados.





“

Este Máster Semipresencial de TECH proporciona una actualización de excelencia sobre las últimas innovaciones en materia de Yoga Terapéutico y sus beneficios en la Actividad Física y el Deporte”

En los últimos años, el Yoga Terapéutico ha generado importantes innovaciones en el ámbito de la Actividad Física y el Deporte. Se ha demostrado que la práctica regular de esa disciplina puede mejorar la salud corporal y emocional de las personas. Por ejemplo, puede aumentar la capacidad pulmonar, proteger las articulaciones y aumentar la flexibilidad. También puede reducir el dolor en personas que padecen enfermedades como Fibromialgia, Vértigo, Migrañas o Hipertensión. Además, el control de la respiración y la disminución del estrés son beneficios adicionales que pueden mejorar el rendimiento de los atletas. Para mantenerse actualizados sobre las técnicas más beneficiosas y modernas de este campo, los profesionales del sector reclaman de programas donde se integre el aprendizaje de los conocimientos teóricos y las habilidades prácticas del sector.

Ante ese contexto, TECH ofrece una metodología disruptiva de aprendizaje a través de este Máster Semipresencial. El programa se distingue por dos etapas fundamentales: una online y otra de práctica presencial. Durante la primera fase los participantes analizan conceptos y tendencias de manera 100% online en una plataforma interactiva con diversos recursos multimedia. Asimismo, el programa incluye 10 *Masterclasses* de un director invitado, que aportarán un enfoque único en el abordaje del Yoga Terapéutico. Además, el método *Relearning* es transversal a todo ese proceso didáctico y, con él, los alumnos podrán aprender su ritmo y adaptar el estudio a sus necesidades individuales.

En la segunda fase, el egresado destina 3 semanas a una práctica clínica presencial en una institución de primer nivel. Allí desarrollará tareas complejas y trabajará con expertos de gran prestigio en este campo. También contará con el apoyo y asesoramiento didáctico de un tutor adjunto para poder asimilar de manera rápida y flexible todas aquellas tareas de obligado cumplimiento durante esta capacitación práctica para vencer de manera óptima sus objetivos pedagógicos. Esta combinación de teoría y práctica bajo la guía de profesionales distinguidos garantiza una preparación completa y dinámica sobre el complejo campo en cuestión.

Este **Máster Semipresencial en Yoga Terapéutico en la Actividad Física y el Deporte** contiene el programa más completo y actualizado del mercado. Sus características más destacadas son:

- ♦ Desarrollo de más de 100 casos ejemplificados por especialistas del Yoga Terapéutico en la Actividad Física y el Deporte
- ♦ Sus contenidos gráficos, esquemáticos y eminentemente prácticos con los que están concebidos, recogen una información científica y asistencial sobre aquellas disciplinas médicas indispensables para el ejercicio profesional
- ♦ Planes integrales de actuación sistematizada ante las principales patologías deportivas
- ♦ Presentación de talleres prácticos sobre técnicas de relajación
- ♦ Todo esto se complementará con lecciones teóricas, preguntas al experto, foros de discusión de temas controvertidos y trabajos de reflexión individual
- ♦ Disponibilidad de los contenidos desde cualquier dispositivo fijo o portátil con conexión a internet
- ♦ Además, podrás realizar una estancia de prácticas clínicas en uno de los mejores centros hospitalarios



Completa este itinerario académico mediante las Masterclasses desarrolladas por un experto de renombre internacional en Yoga Terapéutico”

“

Matricúlate en este programa y ahondarás en las últimas tendencias de relajación que benefician a poblaciones especiales dedicadas a la actividad atlética”

En esta propuesta de Máster, de carácter profesionalizante y modalidad semipresencial, el programa está dirigido a la actualización de profesionales dedicados al Yoga Terapéutico en la Actividad Física y el Deporte. Los contenidos están basados en la última evidencia científica, y orientados de manera didáctica para integrar el saber teórico en la práctica y permitir la toma de decisiones más eficiente.

Gracias a su contenido multimedia elaborado con la última tecnología educativa, permitirán al profesional del Yoga Terapéutico obtener un aprendizaje situado y contextual, es decir, un entorno simulado que proporcionará un aprendizaje inmersivo programado para entrenarse ante situaciones reales. El diseño de este programa está basado en el Aprendizaje Basado en Problemas, mediante el cual deberá tratar de resolver las distintas situaciones de práctica profesional que se le planteen a lo largo del mismo. Para ello, contará con la ayuda de un novedoso sistema de vídeo interactivo realizado por reconocidos expertos.

Asimila de manera rápida y flexible todas las tareas requeridas durante la capacitación práctica de este programa gracias al apoyo de un riguroso tutor adjunto.

Los módulos académicos de este programa están basados en la última evidencia científica sobre las ventajas del Yoga Terapéutico y se apoyan en las experiencias más vanguardistas de su cuadro docente.



02

¿Por qué cursar este Máster Semipresencial?

El Máster Semipresencial de TECH es una excelente opción para los profesionales que buscan ampliar sus habilidades en el campo del Yoga Terapéutico en la Actividad Física y el Deporte. Su modalidad educativa combina el aprendizaje online con una práctica clínica presencial, lo que permite a los participantes adaptar el aprendizaje a sus necesidades individuales y aprender de manera rápida y flexible. Además, el método *Relearning*, durante la primera fase, y el apoyo de un tutor adjunto en la segunda garantizan la adquisición de competencias modernas y efectivas para aplicar en este ámbito.





“

No pierdas esta oportunidad única de actualizar tus conocimientos sobre las bases neurofisiológicas de la relajación mediante esta titulación”

1. Actualizarse a partir de la última tecnología disponible

Este Máster Semipresencial ahonda en las aplicaciones y procedimientos más novedosos que es posible aplicar en beneficio de la Actividad Física y el Deporte a través del Yoga Terapéutico. Mediante su estudio, el profesional conseguirá dominar las claves de técnicas de la relajación y el Mindfulness como intervención psicoterapéutica.

2. Profundizar a partir de la experiencia de los mejores especialistas

A lo largo de este programa, los alumnos estarán acompañados por grandes expertos. Durante la fase teórica, contará con un cuadro docente de excelencia y, seguidamente, en la etapa práctica, dispondrá del acompañamiento directo de los expertos que trabajan en los centros de capacitación presencial. Asimismo, dispondrá de un tutor adjunto que guiará sus procesos de manera personalizada.

3. Adentrarse en entornos clínicos de primera

TECH selecciona minuciosamente todos los centros que formarán parte de la estancia práctica integrada a este Máster Semipresencial. Esas instancias garantizarán al profesional el acceso a un entorno dinámico y capacitado para aplicar las técnicas más innovadoras del Yoga Terapéutico. Así, conseguirán analizar de forma directa las dinámicas de trabajo de esa disciplina.



4. Combinar la mejor teoría con la práctica más avanzada

Muy pocos programas consiguen combinar el aprendizaje teórico y práctico de sus contenidos. Sin embargo, TECH ofrece a los profesionales de este Máster Semipresencial una oportunidad de adquirir destrezas en ambos sentidos. Para ello, la titulación implementará los contenidos estudiados de manera online en una estancia presencial e intensiva de 3 semanas de duración.

5. Expandir las fronteras del conocimiento

Para realizar la práctica de este Máster Semipresencial, TECH ofrece centros de envergadura internacional. De esta forma, el profesional podrá expandir sus fronteras y ponerse al día con los mejores profesionales, desde hospitales de primer nivel ubicados en diferentes latitudes.

“

Tendrás una inmersión práctica total en el centro que tú mismo elijas”



03

Objetivos

Este programa de TECH proporcionará a los profesionales de Yoga Terapéutico una puesta al día completa y actualizada sobre las últimas técnicas y competencias que ese campo aplica en relación a la Actividad Física y el Deporte. A través de su metodología disruptiva, que combina el aprendizaje online con una práctica clínica presencial, los participantes se pondrán al día de la manera más rápida y flexible. Además, en todo momento, serán acompañados por equipos de expertos con gran prestigio y experiencia que les ayudarán a ampliar su preparación de modo inmediato y eficiente.





“

Ponte al día sobre las aplicaciones más novedosas del Mindfulness y sus ventajas para reducir el estrés en niños y adultos mediante este programa de TECH”



Objetivo general

- El objetivo general de este Máster Semipresencial en Yoga Terapéutico en la actividad Física y el Deporte es que cada profesional incorpore conocimientos y destrezas necesarias para el correcto desarrollo de las técnicas más punteras de este sector. De ese modo, podrán ampliar su dominio sobre el enfoque clínico de esa disciplina. Además, contarán con las habilidades para crear programas personalizados a cada individuo y que se ajusten a la evidencia científica



Este programa te permitirá profundizar en el manejo del paciente con Síndrome de Budd-Chiari o con trombosis venosa portal"





Objetivos específicos

Módulo 1. Estructura del Aparato Locomotor

- ♦ Ahondar en la anatomía y fisiología del sistema óseo, muscular y articular del cuerpo humano
- ♦ Identificar las diferentes estructuras y funciones del aparato locomotor y cómo se interrelacionan entre sí
- ♦ Explorar las diferentes posturas y movimientos del cuerpo humano, y comprender cómo afectan a la estructura del aparato locomotor
- ♦ Profundizar en las lesiones comunes del sistema musculoesquelético y cómo prevenirlas

Módulo 2. Columna vertebral, inestabilidad y lesiones

- ♦ Describir el sistema muscular, nervioso y óseo
- ♦ Ahondar en la anatomía y funciones de la columna vertebral
- ♦ Profundizar en la fisiología de la cadera
- ♦ Describir la morfología de extremidad superior e inferior
- ♦ Ahondar en el Diafragma y core

Módulo 3. Aplicación de técnicas asanas y su integración

- ♦ Ahondar en el aporte filosófico y fisiológico de los diferentes asanas
- ♦ Identificar los principios de acción mínima: sthira, sukham y asanam
- ♦ Ahondar en el concepto de asanas de pie
- ♦ Describir los beneficios y contraindicaciones de asanas en extensión

- ♦ Señalar los beneficios y contraindicaciones asanas en rotación e inclinación lateral
- ♦ Describir las contraposturas y cuando emplearlas
- ♦ Profundizar en los bandhas y su aplicación en el Yoga Terapéutico

Módulo 4. Biomecánica de asanas de pie

- ♦ Ahondar en los fundamentos biomecánicos de Tadasana y su importancia como postura base para otras asanas de pie
- ♦ Identificar las diferentes variantes de saludos al sol y sus modificaciones, y cómo afectan a la biomecánica de las asanas de pie
- ♦ Señalar las principales asanas de pie, sus variaciones y cómo aplicar correctamente la biomecánica para maximizar sus beneficios
- ♦ Actualizar conocimientos sobre los fundamentos biomecánicos de las principales asanas de flexión de columna y flexión lateral, y cómo realizarlas de manera segura y efectiva
- ♦ Señalar las principales asanas de equilibrio y cómo utilizar la biomecánica para mantener la estabilidad y el equilibrio durante estas posturas
- ♦ Identificar las principales extensiones en decúbito prono y cómo aplicar correctamente la biomecánica para maximizar sus beneficios
- ♦ Profundizar en las principales torsiones y posturas para caderas, y cómo utilizar la biomecánica para realizarlas de manera segura y efectiva

Módulo 5. Biomecánica de asanas de suelo y adaptaciones con soportes

- ♦ Identificar los principales asanas de suelo, sus variaciones y cómo aplicar correctamente la biomecánica para maximizar sus beneficios
- ♦ Ahondar en los fundamentos biomecánicos de los asanas de cierre y cómo realizarlas de manera segura y efectiva
- ♦ Actualizar conocimientos sobre las asanas restaurativos y cómo aplicar la biomecánica para relajar y restaurar el cuerpo
- ♦ Identificar las principales invertidas y cómo utilizar la biomecánica para realizarlas de manera segura y efectiva
- ♦ Ahondar en los diferentes tipos de soportes (bloques, cinturón y silla) y cómo emplearlos para mejorar la biomecánica de los asanas de suelo
- ♦ Indagar en el uso de los soportes para adaptar los asanas a diferentes necesidades y capacidades físicas
- ♦ Ahondar en los primeros pasos en el Yoga Restaurativo y cómo aplicar la biomecánica para relajar el cuerpo y la mente

Módulo 6. Aplicación de Técnicas Asanas y su Integración

- ♦ Identificar las patologías más habituales de columna y cómo adaptar la práctica de yoga para evitar lesiones
- ♦ Ahondar en las enfermedades degenerativas y cómo la práctica de yoga puede ayudar en su gestión y reducción de síntomas
- ♦ Profundizar sobre el lumbago y la ciática y cómo aplicar el yoga terapéutico para aliviar el dolor y mejorar la movilidad
- ♦ Identificar la escoliosis y cómo adaptar la práctica de yoga para mejorar la postura y reducir la incomodidad

- ♦ Reconocer las desalineaciones y lesiones de rodilla y cómo adaptar la práctica de yoga para prevenirlas y mejorar la recuperación
- ♦ Identificar las lesiones de hombro y cómo adaptar la práctica de yoga para reducir el dolor y mejorar la movilidad
- ♦ Ahondar en las patologías de muñecas y hombros y cómo adaptar la práctica de yoga para evitar lesiones y reducir la incomodidad.
- ♦ Profundizar en las bases posturales y cómo aplicar la biomecánica para mejorar la postura y prevenir lesiones
- ♦ Identificar las enfermedades autoinmunes y cómo la práctica de yoga puede ayudar en su gestión y reducción de síntomas

Módulo 7. Bases Neurofisiológicas de la relajación y la meditación

- ♦ 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

Módulo 8. Yoga en los diferentes momentos evolutivos

- ♦ Ahondar en las diferentes necesidades del cuerpo y de la práctica de yoga en distintos momentos de la vida, como la infancia, la edad adulta y la tercera edad
- ♦ Indagar en cómo la práctica de yoga puede ayudar a las mujeres durante el ciclo menstrual y la menopausia, y cómo adaptar la práctica para satisfacer sus necesidades
- ♦ Ahondar en los cuidados y la práctica de yoga durante el embarazo y el posparto, y cómo adaptar la práctica para satisfacer las necesidades de las mujeres en estos momentos
- ♦ Identificar la adecuación de la práctica de yoga para personas con necesidades especiales físicas y/o sensoriales, y cómo adaptar la práctica para satisfacer sus necesidades
- ♦ Aprender a crear secuencias de yoga específicas para cada momento evolutivo y necesidad individual
- ♦ Identificar y aplicar las mejores prácticas para garantizar la seguridad y el bienestar durante la práctica de yoga en diferentes momentos evolutivos y situaciones especiales

Módulo 9. Fisiología de las técnicas Respiratorias

- ♦ Describir la fisiología del sistema respiratorio y cómo se relaciona con la práctica de pranayama
- ♦ Ahondar en los diferentes tipos de respiración y cómo afectan el sistema respiratorio y el cuerpo en general
- ♦ Identificar los diferentes componentes de la respiración, como la inspiración, la espiración y las retenciones, y cómo cada uno de ellos afecta la fisiología del cuerpo
- ♦ Profundizar en los conceptos de los canales energéticos o nadis, y cómo se relacionan con la fisiología de la respiración y la práctica de pranayama
- ♦ Describir los diferentes tipos de pranayamas y cómo afectan la fisiología del cuerpo y la mente

- ♦ Identificar los conceptos básicos de mudras y cómo se relacionan con la fisiología de la respiración y la práctica de pranayama
- ♦ Ahondar en los efectos de la práctica de pranayama en la fisiología del cuerpo y cómo estos efectos pueden ayudar a mejorar la salud y el bienestar

Módulo 10. Bases Neurofisiológicas de las técnicas meditativas y de Relajación

- ♦ Describir las bases neurofisiológicas de las técnicas meditativas y de relajación en la práctica de yoga
- ♦ Ahondar en la definición de mantra, su aplicación y beneficios en la práctica de meditación
- ♦ Identificar los aspectos internos de la filosofía del yoga, incluyendo Pratyahara, Dharana, Dhyana y Samadhi, y cómo se relacionan con la meditación
- ♦ Indagar sobre los diferentes tipos de ondas cerebrales y cómo ocurren en el cerebro durante la meditación
- ♦ Identificar los diferentes tipos de meditación y las técnicas de meditación guiada y cómo se aplican en la práctica de yoga
- ♦ Profundizar en el concepto de Mindfulness, sus métodos y diferencias con la meditación
- ♦ Ahondar sobre Savasana, cómo guiar una relajación, los diferentes tipos y adaptaciones
- ♦ Identificar los primeros pasos en Yoga Nidra y su aplicación en la práctica de yoga

04 Competencias

Los egresados de este Máster Semipresencial adquirirán competencias en entrenamiento personal terapéutico, Yoga, relajación mental y Mindfulness durante su itinerario académico online y presencial. Así, tras completarlo, podrán aplicar estos conocimientos en el manejo de diversas molestias corporales, mejorar la calidad de vida de sus pacientes y fomentar el bienestar emocional y físico.



“

Mejora el rendimiento de los atletas gracias a la práctica regular del Yoga Terapéutico y sus técnicas más innovadoras mediante este programa de 1.620 horas de aprendizaje”



Competencias generales

- Aplicar el Yoga Terapéutico en la Actividad Física y el Deporte desde un punto de vista clínico en la atención a los pacientes
- Crear programas específicos para cada paciente atendiendo a sus dolencias y características

“

Reduce el impacto de malestares como Fibromialgia, Vértigo, Migrañas o Hipertensión gracias a las técnicas avanzadas de Yoga Terapéutico que analizarás con TECH”





Competencias específicas

- ♦ Mejorar la coordinación psicomotriz de los pacientes
- ♦ Conocer los beneficios del Yoga Terapéutico en la Actividad Física y el Deporte y aplicarlo en tus tratamientos
- ♦ Dar a conocer a pacientes sanos las técnicas posturales más adecuadas para evitar patologías
- ♦ Aplicar las técnicas del yoga según la edad de los pacientes
- ♦ Aplicar el Yoga Terapéutico en la Actividad Física y el Deporte como herramienta complementaria a ciertos tratamientos
- ♦ Conocer las posibles lesiones que puede provocar el yoga si se realiza de manera inadecuada
- ♦ Enseñar a los pacientes las técnicas de meditación adecuadas

05

Dirección del curso

El cuadro docente que imparte esta titulación es excepcional y está compuesto por profesionales altamente cualificados y reconocidos. Estos expertos se caracterizan por su experiencia en relación al Yoga Terapéutico, la terapia y el entrenamiento personal, lo que les permite aportar una visión integral y completa a la preparación académica de los alumnos. Así, los miembros de este claustro han sido responsables de elegir todos los módulos académicos y crear el programa más completo y actualizado del mercado pedagógico.





“

Los docentes de este Máster Semipresencial te ofrecerán una guía personalizada para aclarar dudas y conceptos de interés relacionados con los avances del Yoga Terapéutico”

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, Yoga y Cáncer
- Curso en Monitor de Pilates Suelo
- Curso en Fitoterapia y Nutrición
- Curso en Profesor de Meditación

Profesores

Dña. Villalba, Vanessa

- ♦ Directora e Instructora del centro de Yoga Satnam Yoga
- ♦ Profesora de Vinyasa Yoga
- ♦ Instructora de Yoga Especial
- ♦ Instructora de Yoga para niños y familias

D. Ferrer, Ricardo

- ♦ Director del Instituto Europeo de Yoga
- ♦ Director de la Escuela Centro de Luz
- ♦ Director de la Escuela Nacional de Reiki Evolutivo
- ♦ Instructor de *Hot Yoga* en el Centro de Luz
- ♦ Formador de Instructores de Power Yoga
- ♦ Formador de Monitores de Yoga
- ♦ Formador de Ashtanga Yoga y Yoga Progresivo
- ♦ Instructor de Tai Chi y Chi Kung
- ♦ Instructor de *Body Intelligence Yoga*
- ♦ Instructor de *Sup Yoga*

Dña. Salvador Crespo, Inmaculada

- ♦ Coordinadora del Instituto Europeo de Yoga
- ♦ Profesora de Yoga y Meditación en IEY
- ♦ Especialista en Yoga Integral y Meditación
- ♦ Especialista en Vinyasa Yoga y Power Yoga
- ♦ Especialista en Yoga Terapéutico

Dña. Bermejo Busto, Aránzazu

- ♦ Traductora del Módulo Yoga para Niños con Autismo y Necesidades Especiales junto con Louise Goldberg
- ♦ Formadora online de Maestros de Yogaespecial
- ♦ Colaboradora y formadora de Yoga de la Asociación Española Yogaespecial, Empresa Enseñanzas Modernas, Escuela Om Shree Om, Centro SatNam, el Polideportivo de Cercedilla, entre otros
- ♦ Profesora de Yoga, Meditación y Coordinadora de cursos de Bienestar
- ♦ Clases de Yoga en sesiones individuales a niños con discapacidad y necesidades especiales a través de la Asociación Respirávila
- ♦ Organizadora y creadora de viajes yóguicos a India
- ♦ Exdirectora del Centro Yamunadeva
- ♦ Terapeuta Gestalt y Sistémica en el Centro Yamunadeva
- ♦ Máster en Respiración Consciente en el IRC
- ♦ Curso de Nada Yoga con la Escuela Nada Yoga Brasil, en colaboración con Nada Yoga School de Rishikesh
- ♦ Curso del Método Playterapia, de acompañamiento terapéutico con Playmobil
- ♦ Curso de Yoga online con Louise Goldberg del Yoga Center de Deerfield Beach, Florida

06

Estructura y contenido

El Máster Semipresencial ofrece un temario innovador y actualizado que combina las metodologías de trabajo del Yoga con técnicas psicoterapéuticas de relajación. Destaca en esta titulación la inclusión de kriyas específicas para tratar patologías como Fibromialgia, Hipertensión arterial, problemas digestivos y genitourinarios, entre otros. Además, se aborda la aplicación del *Mindfulness* en diferentes ámbitos, desde el contexto educativo hasta el tratamiento de trastornos relacionados con el descontrol de impulsos. Todo ello respaldado por la evidencia científica y la experiencia de un equipo docente altamente cualificado y especializado en la materia.



“

Domina los contenidos de este programa gracias a la plataforma 100% online de TECH donde no tendrás restricciones de horarios ni cronogramas predefinidos para acceder al conocimiento”

Módulo 1. Estructura Aparato Locomotor

- 1.1. Posición anatómica, ejes y planos
 - 1.1.1. Anatomía y fisiología básica del cuerpo humano
 - 1.1.2. Posición anatómica
 - 1.1.3. Los ejes corporales
 - 1.1.4. Los planos anatómicos
- 1.2. Hueso
 - 1.2.1. Anatomía ósea del cuerpo humano
 - 1.2.2. Estructura y función de los huesos
 - 1.2.3. Diferentes tipos de huesos y su relación con la postura y el movimiento
 - 1.2.4. La relación entre el sistema óseo y el sistema muscular
- 1.3. Articulaciones
 - 1.3.1. Anatomía y fisiología de las articulaciones del cuerpo humano
 - 1.3.2. Diferentes tipos de articulaciones
 - 1.3.3. El papel de las articulaciones en la postura y el movimiento
 - 1.3.4. Las lesiones más comunes en las articulaciones y cómo prevenirlas
- 1.4. Cartílago
 - 1.4.1. Anatomía y fisiología del cartílago del cuerpo humano
 - 1.4.2. Diferentes tipos de cartílago y su función en el cuerpo
 - 1.4.3. El papel del cartílago en la articulación y la movilidad
 - 1.4.4. Las lesiones más comunes en el cartílago y su prevención
- 1.5. Tendones y ligamentos
 - 1.5.1. Anatomía y fisiología de los tendones y ligamentos del cuerpo humano
 - 1.5.2. Diferentes tipos de tendones y ligamentos y su función en el cuerpo
 - 1.5.3. El papel de los tendones y ligamentos en la postura y el movimiento
 - 1.5.4. Las lesiones más comunes en los tendones y ligamentos y cómo prevenirlas
- 1.6. Músculo esquelético
 - 1.6.1. Anatomía y fisiología del sistema musculoesquelético del cuerpo humano
 - 1.6.2. La relación entre los músculos y los huesos en la postura y el movimiento
 - 1.6.3. El papel de la fascia en el sistema musculoesquelético y su relación con la práctica de yoga terapéutico
 - 1.6.4. Las lesiones más comunes en los músculos y cómo prevenirlas
- 1.7. Desarrollo del sistema musculoesquelético
 - 1.7.1. Desarrollo embrionario y fetal del sistema musculoesquelético
 - 1.7.2. Crecimiento y desarrollo del sistema musculoesquelético en la infancia y la adolescencia
 - 1.7.3. Cambios musculoesqueléticos asociados al envejecimiento
 - 1.7.4. Desarrollo y adaptación del sistema musculoesquelético a la actividad física y el entrenamiento
- 1.8. Componentes del sistema musculoesquelético
 - 1.8.1. Anatomía y fisiología de los músculos esqueléticos y su relación con la práctica de yoga terapéutico
 - 1.8.2. El papel de los huesos en el sistema musculoesquelético y su relación con la postura y el movimiento
 - 1.8.3. La función de las articulaciones en el sistema musculoesquelético y cómo cuidarlas durante la práctica de yoga terapéutico
 - 1.8.4. El papel de la fascia y otros tejidos conectivos en el sistema musculoesquelético y su relación con la práctica de yoga terapéutico
- 1.9. Control nervioso de los músculos esqueléticos
 - 1.9.1. Anatomía y fisiología del sistema nervioso y su relación con la práctica de yoga terapéutico
 - 1.9.2. El papel del sistema nervioso en la contracción muscular y el control del movimiento
 - 1.9.3. La relación entre el sistema nervioso y el sistema musculoesquelético en la postura y el movimiento durante la práctica de yoga terapéutico
 - 1.9.4. La importancia del control neuromuscular para la prevención de lesiones y la mejora del rendimiento en la práctica de yoga terapéutico
- 1.10. Contracción muscular
 - 1.10.1. Anatomía y fisiología de la contracción muscular y su relación con la práctica de yoga terapéutico
 - 1.10.2. Los diferentes tipos de contracción muscular y su aplicación en la práctica de yoga terapéutico
 - 1.10.3. El papel de la activación neuromuscular en la contracción muscular y su relación con la práctica de yoga terapéutico
 - 1.10.4. La importancia del estiramiento y el fortalecimiento muscular en la prevención de lesiones y la mejora del rendimiento en la práctica de yoga terapéutico

Módulo 2. Columna vertebral, inestabilidad y lesiones

- 2.1. Aspectos conceptuales sobre el sistema del control del movimiento y sus disfunciones en región lumbopélvica y cervico-escapular
- 2.2. Disfunciones musculares
- 2.3. Disfunciones propioceptivas y cambios neuroplásticos a nivel del SNC
- 2.4. Disfunciones en la precisión, disociación y calidad del movimiento
- 2.5. Asociación entre las disfunciones en el control motor y las lesiones deportivas
- 2.6. Ritmo lumbopélvico y pruebas de inestabilidad lumbar
- 2.7. Análisis del control del movimiento por observación
- 2.8. Test de evaluación de los patrones de activación muscular y test de resistencia muscular
- 2.9. Test Sensoriomotores
- 2.10. Integración y razonamiento clínico

Módulo 3. Aplicación de técnicas asanas y su integración

- 3.1. Asana
 - 3.1.1. Definición de asana
 - 3.1.2. Asana en los Yoga sutras
 - 3.1.3. Propósito más profundo de los asanas
 - 3.1.4. Asanas y alineación
- 3.2. Principio de acción mínima
 - 3.2.1. Sthira Sukham Asanam
 - 3.2.2. ¿Cómo aplicar este concepto a la práctica?
 - 3.2.3. Teoría de las gunas
 - 3.2.4. Influencia de las gunas en la práctica
- 3.3. Asanas de pie
 - 3.3.1. La importancia de los asanas de pie
 - 3.3.2. Como trabajarlas
 - 3.3.3. Beneficios
 - 3.3.4. Contraindicaciones y consideraciones
- 3.4. Asanas sentados y supinas
 - 3.4.1. Importancia de los asanas sentados
 - 3.4.2. Asanas sentados para la meditación
 - 3.4.3. Asanas supinos: definición
 - 3.4.4. Beneficios de las posturas supinas

- 3.5. Asanas extensión
 - 3.5.1. ¿Por qué son importantes las extensiones?
 - 3.5.2. Como trabajarlas con seguridad
 - 3.5.3. Beneficios
 - 3.5.4. Contraindicaciones
- 3.6. Asanas flexión
 - 3.6.1. Importancia de la flexión de columna
 - 3.6.2. Ejecución
 - 3.6.3. Beneficios
 - 3.6.4. Errores más frecuentes y como evitarlos
- 3.7. Asanas rotación: torsiones
 - 3.7.1. Mecánica de la torsión
 - 3.7.2. Cómo realizarlas correctamente
 - 3.7.3. Beneficios fisiológicos
 - 3.7.4. Contraindicaciones
- 3.8. Asanas en inclinación lateral
 - 3.8.1. Importancia
 - 3.8.2. Beneficios
 - 3.8.3. Errores más comunes
 - 3.8.4. Contraindicaciones
- 3.9. Importancia contraposturas
 - 3.9.1. ¿Qué son?
 - 3.9.2. Cuando realizarlas
 - 3.9.3. Beneficios durante la práctica
 - 3.9.4. Contraposturas más empleadas
- 3.10. Bandhas
 - 3.10.1. Definición
 - 3.10.2. Principales bandhas
 - 3.10.3. Cuando emplearlos
 - 3.10.4. Bandhas y yoga terapéutico

Modulo 4. Biomecánica de asanas de pie

- 4.1. Biomecánica de Tadasana
 - 4.1.1. Importancia
 - 4.1.2. Beneficios
 - 4.1.3. Ejecución
 - 4.1.4. Diferencia con samasthiti
- 4.2. Biomecánica de Saludo al sol
 - 4.2.1. Clásicos
 - 4.2.2. Tipo a
 - 4.2.3. Tipo b
 - 4.2.4. Adaptaciones
- 4.3. Biomecánica de Asanas pie
 - 4.3.1. Utkatasana: postura de la silla
 - 4.3.2. Anjaneyasana: low lunge
 - 4.3.3. Virabhadrasana I: guerrero I
 - 4.3.4. Utkata Konasana: postura de la diosa
- 4.4. Biomecánica de Asanas de pie flexión columna
 - 4.4.1. Adho mukha
 - 4.4.2. Pasrvotanassana
 - 4.4.3. Prasarita Padottanasana
 - 4.4.4. Uthanasana
- 4.5. Biomecánica de Asanas de flexión lateral
 - 4.5.1. Uthhita trikonasana
 - 4.5.2. Virabhadrasana II Guerrero II
 - 4.5.3. Parighasana
 - 4.5.4. Uthitta ParsvaKonasana
- 4.6. Biomecánica de Asanas equilibrio
 - 4.6.1. Vkrisana
 - 4.6.2. Utthita hasta padangustasana
 - 4.6.3. Natarajasana
 - 4.6.4. Garudasana

- 4.7. Biomecánica de Extensiones decúbito prono
 - 4.7.1. Bhujangasana
 - 4.7.2. Urdhva Mukha Svanasana
 - 4.7.3. Saral Bhujangasana: esfinge
 - 4.7.4. Shalabhasana
- 4.8. Biomecánica de Extensiones
 - 4.8.1. Ustrasana
 - 4.8.2. Dhanurasana
 - 4.8.3. Urdhva Dhanurasana
 - 4.8.4. Setu Bandha Sarvangasana
- 4.9. Biomecánica de Torsiones
 - 4.9.1. Paravritta Parsvakonasana
 - 4.9.2. Paravritta trikonasana
 - 4.9.3. Paravritta Parsvotanassana
 - 4.9.4. Paravritta Utkatasana
- 4.10. Biomecánica de Caderas
 - 4.10.1. Malasana
 - 4.10.2. Badha Konasana
 - 4.10.3. Upavista Konasana
 - 4.10.4. Gomukhasana

Modulo 5. Biomecánica de asanas de suelo y adaptaciones con soportes

- 5.1. Biomecánica de Asanas principales en suelo
 - 5.1.1. Marjaryasana- Bitilasana
 - 5.1.2. Beneficios
 - 5.1.3. Variantes
 - 5.1.4. Dandasana
- 5.2. Biomecánica de Flexiones supinas
 - 5.2.1. Paschimottanasana
 - 5.2.2. Janu sirsasana
 - 5.2.3. Trianga Mukhaikapada Paschimottanasana
 - 5.2.4. Kurmasana



- 5.3. Biomecánica de Torsiones e inclinaciones laterales
 - 5.3.1. Ardha Matsyendrasana
 - 5.3.2. Vakrasana
 - 5.3.3. Bharadvajasana
 - 5.3.4. Parivrita janu sirsasana
- 5.4. Biomecánica de Asanas de cierre
 - 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. Biomecánica de Invertidas
 - 5.5.1. Beneficios
 - 5.5.2. Contraindicaciones
 - 5.5.3. Viparita Karani
 - 5.5.4. Sarvangasana
- 5.6. Biomecánica de Bloques
 - 5.6.1. ¿Qué son y como usarlos?
 - 5.6.2. Variantes de asanas de pie
 - 5.6.3. Variantes de asanas sentados y supinas
 - 5.6.4. Variantes asanas cierre y restaurativas
- 5.7. Biomecánica de Cinturón
 - 5.7.1. ¿Qué son y como usarlos?
 - 5.7.2. Variantes de asanas de pie
 - 5.7.3. Variantes de asanas sentados y supinas
 - 5.7.4. Variantes asanas cierre y restaurativas
- 5.8. Biomecánica de Asanas en silla
 - 5.8.1. ¿Qué es?
 - 5.8.2. Beneficios
 - 5.8.3. Saludos al sol en silla
 - 5.8.4. Tadasana en silla

- 5.9. Biomecánica de Yoga en silla
 - 5.9.1. Flexiones
 - 5.9.2. Extensiones
 - 5.9.3. Torsiones e inclinaciones
 - 5.9.4. Invertidas
- 5.10. Biomecánica de Asanas restaurativas
 - 5.10.1. Cuando emplearlo
 - 5.10.2. Flexiones sentadas y hacia delante
 - 5.10.3. Flexiones de espalda
 - 5.10.4. Invertidas y supinas

Módulo 6. Aplicación de Técnicas Asanas y su Integración

- 6.1. Bases técnico-metodológicas. Ejercicios básicos y progresiones
- 6.2. Planificación y prescripción del ejercicio
- 6.3. Aplicación de asanas y posturalidad
- 6.4. Principios y criterios para la construcción de una sesión
- 6.5. Diseño de una sesión de Yoga terapéutico. Dirección y dinamización de sesiones individual y colectivas

Módulo 7. Bases Neurofisiológicas de la relajación y la meditación

- 7.1. Neurofisiología de la actividad cerebral
 - 7.1.1. ¿Qué es la neurofisiología?
 - 7.1.2. Ondas cerebrales
 - 7.1.3. Mejora del yoga en la neurofisiología humana
 - 7.1.4. Conclusiones
- 7.2. Técnicas de relajación occidentales (Mezieres, Vittoz, Benson, Jacobson, Schultz)
 - 7.2.1. Introducción
 - 7.2.2. Manifestaciones de la relajación
 - 7.2.3. Técnicas de relajación occidentales más utilizadas
 - 7.2.3.1. Relajación progresiva
 - 7.2.3.2. Relajación psicosensores
 - 7.2.3.3. Técnicas de visualización

- 7.3. Técnicas de relajación orientales más utilizadas. (Mediación Trascendental, Maharishi Mahesh Yogui, Paramahansa Yogananda, Osho)
 - 7.3.1. Mediación Trascendental (MT) de Maharishi Mahesh Yogui
 - 7.3.2. Paramahansa Yogananda
 - 7.3.3. Osho
- 7.4. El control de la respiración, Pranayamas, Bandhas
 - 7.4.1. Respiración, Pranayama y Bandhas
 - 7.4.1.1. Las bandhas
 - 7.4.2. El trabajo respiratorio
- 7.5. Prana, Nadis, Kundalini y Mudras
 - 7.5.1. Introducción
 - 7.5.2. Prana
 - 7.5.3. Tipos de prana
 - 7.5.5. Nadis
 - 7.5.6. Kundalini
 - 7.5.7. Mudras
 - 7.5.7.1. Gyan mudra
 - 7.5.7.2. Shuni mudra
 - 7.5.7.3. Surya mudra
 - 7.5.7.4. Buddhi mudra
 - 7.5.7.5. "Expansión de los planetas"
 - 7.5.7.6. Mudra del cristo
 - 7.5.7.7. Candado de venus
 - 7.5.7.8. Candado del oso
 - 7.5.7.9. Mudra de oración
 - 7.5.7.10. Buda mudra
 - 7.5.7.11. Mudra del mendigo
 - 7.5.7.12. Otras mudras
- 7.6. La energía y los cinco elementos
 - 7.6.1. ¿Qué es la energía?
 - 7.6.1.1. La energía en los seres vivos
 - 7.6.1.2. Comportamiento de la energía en todo el cosmos o universo
 - 7.6.1.3. El Bing-Bang: el origen del cosmos

- 7.6.2. El Yin y el Yang: el comportamiento dual de la energía
 - 7.6.2.1. Características del Yin y del Yang
 - 7.6.2.2. Principios elementales de la teoría del Yin-Yang
- 7.6.3. Un ciclo completo en cinco fases: los cinco elementos
 - 7.6.3.1. Formación y evolución de la Tierra, sus fases y relación con los cinco elementos
- 7.6.4. Los cinco elementos, comportamiento y relación entre ellos: la "ley de generación" y la "ley de control"
 - 7.6.4.1. Ley de generación
 - 7.6.4.2. Ley de dominio o control
- 7.7. Sincronía chakras - asana - pranayama bandha: circulación de la energía
 - 7.7.1. Introducción
 - 7.7.2. Sincronización a través del yoga
 - 7.7.3. Ejemplo aplicación práctica de sincronía yoga
 - 7.7.4. Variables que afectan al plano energético. Estaciones
 - 7.7.5. Estaciones y principios de ayurveda
 - 7.7.6. Variables que afectan a los tres planos
 - 7.7.7. Luz y energía

Módulo 8. Yoga en los diferentes momentos evolutivos

- 8.1. Infancia
 - 8.1.1. ¿Por qué es importante?
 - 8.1.2. Beneficios
 - 8.1.3. Como es una clase
 - 8.1.4. Ejemplo de saludo al sol adaptado
- 8.2. Mujer y ciclo menstrual
 - 8.2.1. Fase menstrual
 - 8.2.2. Fase folicular
 - 8.2.3. Fase ovulatoria
 - 8.2.4. Fase lútea
- 8.3. Yoga y ciclo menstrual
 - 8.3.1. Secuencia fase folicular
 - 8.3.2. Secuencia fase ovulatoria
 - 8.3.3. Secuencia fase lútea
 - 8.3.4. Secuencia durante la menstruación
- 8.4. Menopausia
 - 8.4.1. Consideraciones generales
 - 8.4.2. Cambio físicos y hormonales
 - 8.4.3. Beneficios de la practica
 - 8.4.4. Asanas recomendados
- 8.5. Embarazo
 - 8.5.1. Porque practicarlo
 - 8.5.2. Asanas primer trimestre
 - 8.5.3. Asanas segundo trimestre
 - 8.5.4. Asanas tercer trimestre
- 8.6. Posparto
 - 8.6.1. Beneficios físicos
 - 8.6.2. Beneficios mentales
 - 8.6.3. Recomendaciones generales
 - 8.6.4. Práctica con el bebé
- 8.7. Tercera edad
 - 8.7.1. Principales patologías que nos vamos a encontrar
 - 8.7.2. Beneficios
 - 8.7.3. Consideraciones generales
 - 8.7.4. Contraindicaciones
- 8.8. Discapacidad física
 - 8.8.1. Daños cerebrales
 - 8.8.2. Daños en la médula
 - 8.8.3. Daños musculares
 - 8.8.4. Cómo diseñar una clase

- 8.9. Discapacidad sensorial
 - 8.9.1. Auditiva
 - 8.9.2. Visual
 - 8.9.3. Sensorial
 - 8.9.4. Como diseñar una secuencia
- 8.10. Consideraciones generales de las discapacidades más frecuentes que nos vamos a encontrar
 - 8.10.1. Síndrome de Down
 - 8.10.2. Autismo
 - 8.10.3. Parálisis cerebral
 - 8.10.4. Trastorno del desarrollo intelectual

Módulo 9. Fisiología de las técnicas respiratorias

- 9.1. Fisiología de Pranayama
 - 9.1.1. Definición
 - 9.1.2. Origen
 - 9.1.3. Beneficios
 - 9.1.4. Concepto de prana
- 9.2. Tipos de respiración
 - 9.2.1. Abdominal
 - 9.2.2. Torácica
 - 9.2.3. Clavicular
 - 9.2.4. Respiración yóguica completa
- 9.3. Purificación de los conductos de energía pránica o nadis
 - 9.3.1. ¿Qué son los nadis?
 - 9.3.2. Sushuma
 - 9.3.3. Ida
 - 9.3.4. Pindala
- 9.4. Inspiración: puraka
 - 9.4.1. Inspiración abdominal
 - 9.4.2. Inspiración diafragmática /costal
 - 9.4.3. Consideraciones generales y contraindicaciones
 - 9.4.4. Relación con los bandhas
- 9.5. Espiración rechaka
 - 9.5.1. Espiración abdominal
 - 9.5.2. Espiración diafragmática /costal
 - 9.5.3. Consideraciones generales y contraindicaciones
 - 9.5.4. Relación con los bandhas
- 9.6. Retenciones: kumbakha
 - 9.6.1. Anthara Kumbhaka
 - 9.6.2. Bahya kumbhaka
 - 9.6.3. Consideraciones generales y contraindicaciones
 - 9.6.4. Relación con los bandhas
- 9.7. Fisiología de Pranayamas purificantes
 - 9.7.1. Douti,
 - 9.7.2. Anunasika
 - 9.7.3. Nadi Shodana
 - 9.7.4. Bhramari
- 9.8. Fisiología de Pranayamas estimulantes y refrescantes
 - 9.8.1. Kapalabhati
 - 9.8.2. Bastrika
 - 9.8.3. Ujjayi,
 - 9.8.4. Shitali
- 9.9. Fisiología de Pranayamas regenerativos
 - 9.9.1. Surya bheda
 - 9.9.2. Kumbaka
 - 9.9.3. Samavritti
 - 9.9.4. Mridanga
- 9.10. Fisiología de Mudras
 - 9.10.1. ¿Qué son?
 - 9.10.2. Beneficios y cuando incorporarlos
 - 9.10.3. Significado de cada dedo
 - 9.10.4. Principales mudras que se emplean en una práctica

Módulo 10. Bases neurofisiológicas de las técnicas meditativas y de relajación

- 10.1. Mantras
 - 10.1.1. ¿Qué son?
 - 10.1.2. Beneficios
 - 10.1.3. Mantras de apertura
 - 10.1.4. Mantras de cierre
- 10.2. Aspectos internos del Yoga
 - 10.2.1. Pratyahara
 - 10.2.2. Dharana
 - 10.2.3. Dhyana
 - 10.2.4. Samadhi
- 10.3. Meditación
 - 10.3.1. Definición
 - 10.3.2. Postura
 - 10.3.3. Beneficios
 - 10.3.4. Contraindicaciones
- 10.4. Ondas cerebrales
 - 10.4.1. Definición
 - 10.4.2. Clasificación
 - 10.4.3. Del sueño a la vigilia
 - 10.4.4. Durante la meditación
- 10.5. Tipos de meditación
 - 10.5.1. Espiritual
 - 10.5.2. Visualización
 - 10.5.3. Budista
 - 10.5.4. Movimiento
- 10.6. Técnicas de meditación I
 - 10.6.1. Meditación para conseguir tu anhelo
 - 10.6.2. Meditación del corazón
 - 10.6.3. Meditación Kokyuhoo
 - 10.6.4. Meditación sonrisa interna
- 10.7. Técnicas de meditación II
 - 10.7.1. Meditación limpieza chakras
 - 10.7.2. Meditación amabilidad amoros
 - 10.7.3. Meditación regalos del presente
 - 10.7.4. Meditación en silencio
- 10.8. Mindfulness
 - 10.8.1. Definición
 - 10.8.2. ¿En qué consiste?
 - 10.8.3. Como aplicarlo
 - 10.8.4. Técnicas
- 10.9. Relajación/ savasana
 - 10.9.1. Postura de cierre de las clases
 - 10.9.2. Como hacerla y ajustes
 - 10.9.3. Beneficios
 - 10.9.4. Como guiar una relajación
- 10.10. Yoga nidra
 - 10.10.1. ¿Qué es yoga nidra?
 - 10.10.2. ¿Cómo es una sesión?
 - 10.10.3. Fases
 - 10.10.4. Ejemplo de sesión



Asimila de manera rápida y flexible gracias al método Relearning todas las materias de esta titulación”

07 Prácticas

Al finalizar la primera mitad de este programa, TECH propone el desarrollo de una capacitación práctica exhaustiva y de rigor. En ella, los profesionales tendrán a su disposición los mejores recursos de trabajo para planificar y diseñar sesiones de Yoga Terapéutico con énfasis en las necesidades específicas de poblaciones especiales.





“

Mejora tu desempeño en el ámbito de la Actividad Física y el Deporte con una estancia práctica de 3 semanas, centrada en las técnicas más modernas y beneficiosas del Yoga Terapéutico”

Estas prácticas, 100% presenciales e intensivas, son una oportunidad única para los profesionales que desean mejorar sus habilidades relacionadas al sector del Yoga Terapéutico en la Actividad Física y el Deporte. A partir de ellas, podrán desarrollar tareas complejas y aplicar en casos reales las competencias adquiridas durante la etapa online del programa.

Además, recibirán la orientación académica de un tutor adjunto para completar con éxito todas las actividades orientadas durante estas 3 semanas de preparación. Esas experiencias permitirán a los participantes mejorar su desempeño en el ámbito de la Actividad Física y el Deporte con los avances más destacados del Yoga Terapéutico.

La parte práctica se realizará con la participación activa del estudiante desempeñando las actividades y procedimientos de cada área de competencia (aprender a aprender y aprender a hacer), con el acompañamiento y guía de los profesores y demás compañeros de entrenamiento que faciliten el trabajo en equipo y la integración multidisciplinar como competencias transversales para la praxis del Yoga Terapéutico (aprender a ser y aprender a relacionarse).

Los procedimientos descritos a continuación serán la base de la parte práctica de la capacitación, y su realización está sujeta tanto a la idoneidad de los pacientes como a la disponibilidad del centro y su volumen de trabajo, siendo las actividades propuestas las siguientes:





Módulo	Actividad Práctica
Yoga en los diferentes momentos evolutivos	Diseñar clase de yoga para niños basada en los principios del yoga para la infancia
	Crear una sesión de yoga prenatal y postnatal y aprender los ajustes necesarios para adaptar la práctica a las necesidades de las mujeres embarazadas y después del parto
	Planificar una clase de yoga para personas mayores, incluyendo posturas recomendadas y adaptaciones funcionales para personas con discapacidades
Integración del paciente con problemas de salud y discapacidad	Participar en una sesión de yoga terapéutico para personas con discapacidades o problemas de salud específicos, como parálisis cerebral o hipertensión arterial
	Elaborar una kriya específica para personas con discapacidad visual, motora o auditiva, teniendo en cuenta las adaptaciones necesarias
	Practicar una sesión de yoga terapéutico con un paciente con un problema de salud específico, y realizar ajustes necesarios en las posturas y la práctica para adaptarla a las necesidades del paciente
Abordaje Clínico	Gestionar una sesión de yoga terapéutico para el aparato locomotor, incluyendo posturas recomendadas y ajustes para personas con problemas de columna, fibromialgia o paraplejía
	Realizar una kriya específica para tratar problemas cardiovasculares como la hipertensión arterial o la hipotensión arterial
	Tratar problemas del aparato digestivo, como el estreñimiento o el síndrome del intestino irritable, en una sesión de yoga terapéutico específica
Relajación mental	Aplicar la técnica de relajación progresiva de Edmund Jacobson y la relajación autógena de Schultz, y aprender a utilizarlas como herramientas terapéuticas
	Diseñar una sesión de meditación Mindfulness, incluyendo la atención plena, la concentración en la respiración y la gestión de emociones y pensamientos intrusivos
	Implementar la técnica de la desensibilización sistemática y la focalización por disociación selectiva para tratar trastornos relacionados con la ansiedad y el estrés
Mindfulness	Crear una sesión de <i>Mindfulness</i> para niños, y aprender técnicas específicas para trabajar con población infantil
	Usar la técnica de <i>Mindfulness</i> para tratar el trastorno por déficit de atención e hiperactividad (TDAH)
	Realizar una sesión de <i>Mindfulness</i> en el contexto educativo o empresarial, y aprender cómo integrar esta técnica en diferentes contextos

Seguro de responsabilidad civil

La máxima preocupación de esta institución es garantizar la seguridad tanto de los profesionales en prácticas como de los demás agentes colaboradores necesarios en los procesos de capacitación práctica en la empresa. Dentro de las medidas dedicadas a lograrlo, se encuentra la respuesta ante cualquier incidente que pudiera ocurrir durante todo el proceso de enseñanza-aprendizaje.

Para ello, esta entidad educativa se compromete a contratar un seguro de responsabilidad civil que cubra cualquier eventualidad que pudiera surgir durante el desarrollo de la estancia en el centro de prácticas.

Esta póliza de responsabilidad civil de los profesionales en prácticas tendrá coberturas amplias y quedará suscrita de forma previa al inicio del periodo de la capacitación práctica. De esta forma el profesional no tendrá que preocuparse en caso de tener que afrontar una situación inesperada y estará cubierto hasta que termine el programa práctico en el centro.



Condiciones generales de la capacitación práctica

Las condiciones generales del acuerdo de prácticas para el programa serán las siguientes:

1. TUTORÍA: durante el Máster Semipresencial el alumno tendrá asignados dos tutores que le acompañarán durante todo el proceso, resolviendo las dudas y cuestiones que pudieran surgir. Por un lado, habrá un tutor profesional perteneciente al centro de prácticas que tendrá como fin orientar y apoyar al alumno en todo momento. Por otro lado, también tendrá asignado un tutor académico cuya misión será la de coordinar y ayudar al alumno durante todo el proceso resolviendo dudas y facilitando todo aquello que pudiera necesitar. De este modo, el profesional estará acompañado en todo momento y podrá consultar las dudas que le surjan, tanto de índole práctica como académica.

2. DURACIÓN: el programa de prácticas tendrá una duración de tres semanas continuadas de formación práctica, distribuidas en jornadas de 8 horas y cinco días a la semana. Los días de asistencia y el horario serán responsabilidad del centro, informando al profesional debidamente y de forma previa, con suficiente tiempo de antelación para favorecer su organización.

3. INASISTENCIA: en caso de no presentarse el día del inicio del Máster Semipresencial, el alumno perderá el derecho a la misma sin posibilidad de reembolso o cambio de fechas. La ausencia durante más de dos días a las prácticas sin causa justificada/médica, supondrá la renuncia las prácticas y, por tanto, su finalización automática. Cualquier problema que aparezca durante el transcurso de la estancia se tendrá que informar debidamente y de forma urgente al tutor académico.

4. CERTIFICACIÓN: el alumno que supere el Máster Semipresencial recibirá un certificado que le acreditará la estancia en el centro en cuestión.

5. RELACIÓN LABORAL: el Máster Semipresencial no constituirá una relación laboral de ningún tipo.

6. ESTUDIOS PREVIOS: algunos centros podrán requerir certificado de estudios previos para la realización del Máster Semipresencial. En estos casos, será necesario presentarlo al departamento de prácticas de TECH para que se pueda confirmar la asignación del centro elegido.

7. NO INCLUYE: el Máster Semipresencial no incluirá ningún elemento no descrito en las presentes condiciones. Por tanto, no incluye alojamiento, transporte hasta la ciudad donde se realicen las prácticas, visados o cualquier otra prestación no descrita.

No obstante, el alumno podrá consultar con su tutor académico cualquier duda o recomendación al respecto. Este le brindará toda la información que fuera necesaria para facilitarle los trámites.

08

¿Dónde puedo hacer las Prácticas?

La estancia práctica de este Máster Semipresencial es distintiva con respecto a otros programas imperantes en el mercado educativo. Durante esa etapa de aprendizaje presencial, el profesional accederá a instituciones de prestigio donde aplicará las materias aprendidas de manera teórica en la atención directa de casos reales que quieren mejorar su estado físico y rendimiento deportivo a través del Yoga Terapéutico. Así, durante 3 semanas, el alumno adquirirá un dominio de mayor profundidad acerca de los contenidos estudiados y su correcta ejecución en el plano cotidiano.





“

Completa tu preparación teórica con una práctica presencial intensiva de 3 semanas en un centro de prestigio dedicado al Yoga Terapéutico”



El alumno podrá cursar la parte práctica de este Máster Semipresencial en los siguientes centros:



Ciencias del deporte

Club Metropolitan Sagrada Familia

País	Ciudad
España	Barcelona

Dirección: C/ de Provenza, 408, 08025 Barcelona

La mayor cadena nacional de Centros de Deporte, Salud y Bienestar de España

Capacitaciones prácticas relacionadas:

- Entrenamiento Personal Terapéutico
- Monitor de Gimnasio



Ciencias del deporte

Club Metropolitan Iradier

País	Ciudad
España	Barcelona

Dirección: C/ de les Escoles Pies, 105, 08017 Barcelona

La mayor cadena nacional de Centros de Deporte, Salud y Bienestar de España

Capacitaciones prácticas relacionadas:

- Entrenamiento Personal Terapéutico
- Monitor de Gimnasio



Ciencias del deporte

Club Metropolitan Balmes

País	Ciudad
España	Barcelona

Dirección: C/ de Balmes, 215, 08006 Barcelona

La mayor cadena nacional de Centros de Deporte, Salud y Bienestar

Capacitaciones prácticas relacionadas:

- Entrenamiento Personal Terapéutico
- Monitor de Gimnasio



Ciencias del deporte

Club Metropolitan Las Arenas

País	Ciudad
España	Barcelona

Dirección: Gran Vía de les Corts Catalanes, 373, 385, 08015 Barcelona

La mayor cadena nacional de Centros de Deporte, Salud y Bienestar

Capacitaciones prácticas relacionadas:

- Entrenamiento Personal Terapéutico
- Monitor de Gimnasio



Ciencias del deporte

Club Metropolitan Galileo

País	Ciudad
España	Barcelona

Dirección: C/ de Galileu, 186, 08028 Barcelona

La mayor cadena nacional de Centros de Deporte, Salud y Bienestar

Capacitaciones prácticas relacionadas:

- Entrenamiento Personal Terapéutico
- Monitor de Gimnasio



Ciencias del deporte

Club Metropolitan Badalona

País	Ciudad
España	Barcelona

Dirección: C. de Sant Miquel, 16, 08911 Badalona, Barcelona

La mayor cadena nacional de Centros de Deporte, Salud y Bienestar de España

Capacitaciones prácticas relacionadas:

- Entrenamiento Personal Terapéutico
- Monitor de Gimnasio



Ciencias del deporte

Club Metropolitan Gran Vía

País	Ciudad
España	Barcelona

Dirección: Avinguda de la Granvia de l'Hospitalet, 142, 08907 L'Hospitalet de Llobregat, Barcelona

La mayor cadena nacional de Centros de Deporte, Salud y Bienestar

Capacitaciones prácticas relacionadas:

- Entrenamiento Personal Terapéutico
- Monitor de Gimnasio



Ciencias del deporte

Club Metropolitan Abascal

País	Ciudad
España	Madrid

Dirección: Calle de José Abascal, 46, 28003 Madrid

La mayor cadena nacional de Centros de Deporte, Salud y Bienestar de España

Capacitaciones prácticas relacionadas:

- Entrenamiento Personal Terapéutico
- Monitor de Gimnasio



Ciencias del deporte

Club Metropolitan Eurobuilding

País	Ciudad
España	Madrid

Dirección: Hotel NH Collection Madrid Eurobuilding, Planta Superior Hotel NH Collection Eurobuilding, 28036, C. del Padre Damián, 23, 28036 Madrid

La mayor cadena nacional de Centros de Deporte, Salud y Bienestar de España

Capacitaciones prácticas relacionadas:

- Entrenamiento Personal Terapéutico
- Monitor de Gimnasio



Ciencias del deporte

Club Metropolitan Isozaki

País	Ciudad
España	Vizcaya

Dirección: Paseo Uribartarte, 4, Ext, 48001 Bilbao, Vizcaya

La mayor cadena nacional de Centros de Deporte, Salud y Bienestar

Capacitaciones prácticas relacionadas:

- Entrenamiento Personal Terapéutico
- Monitor de Gimnasio



Ciencias del deporte

Club Metropolitan Begoña

País	Ciudad
España	Vizcaya

Dirección: Masustegi Kalea, 25, 48006 Bilbao, Vizcaya

La mayor cadena nacional de Centros de Deporte, Salud y Bienestar

Capacitaciones prácticas relacionadas:

- Entrenamiento Personal Terapéutico
- Monitor de Gimnasio



Ciencias del deporte

Club Metropolitan Romareda

País	Ciudad
España	Zaragoza

Dirección: C/ de Gonzalo Calamita, s/n, 50009 Zaragoza

La mayor cadena nacional de Centros de Deporte, Salud y Bienestar

Capacitaciones prácticas relacionadas:

- Entrenamiento Personal Terapéutico
- Monitor de Gimnasio



Ciencias del deporte

Club Metropolitan Paraíso

País	Ciudad
España	Zaragoza

Dirección: Residencial Paraíso, 10,
50008 Zaragoza

La mayor cadena nacional de Centros de Deporte,
Salud y Bienestar

Capacitaciones prácticas relacionadas:

- Entrenamiento Personal Terapéutico
- Monitor de Gimnasio



Ciencias del deporte

Club Metropolitan Sevilla

País	Ciudad
España	Sevilla

Dirección: Av. Eduardo Dato, 49, 41018 Sevilla

La mayor cadena nacional de Centros de Deporte,
Salud y Bienestar

Capacitaciones prácticas relacionadas:

- Entrenamiento Personal Terapéutico
- Monitor de Gimnasio



Ciencias del deporte

Club Metropolitan Gijón

País	Ciudad
España	Asturias

Dirección: Estadio El Molinón Enrique
Castro - Quini, Puerta 8, 33201 Gijón, Asturias

La mayor cadena nacional de Centros de Deporte,
Salud y Bienestar

Capacitaciones prácticas relacionadas:

- Entrenamiento Personal Terapéutico
- Monitor de Gimnasio



09

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.





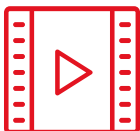
En nuestro programa, el aprendizaje no es un proceso lineal, sino que sucede en espiral (aprender, desaprender, olvidar y reaprender). Por eso, se combinan cada uno de estos elementos de forma concéntrica. Con esta metodología se han capacitado a más de 650.000 graduados universitarios con un éxito sin 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.



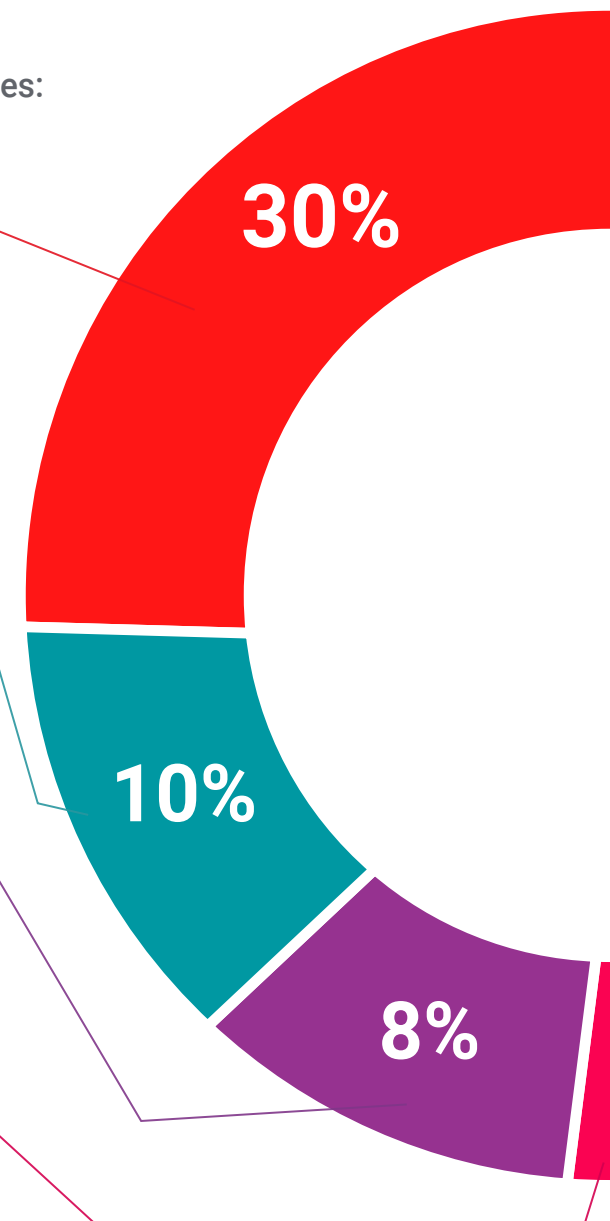
Prácticas de habilidades y competencias

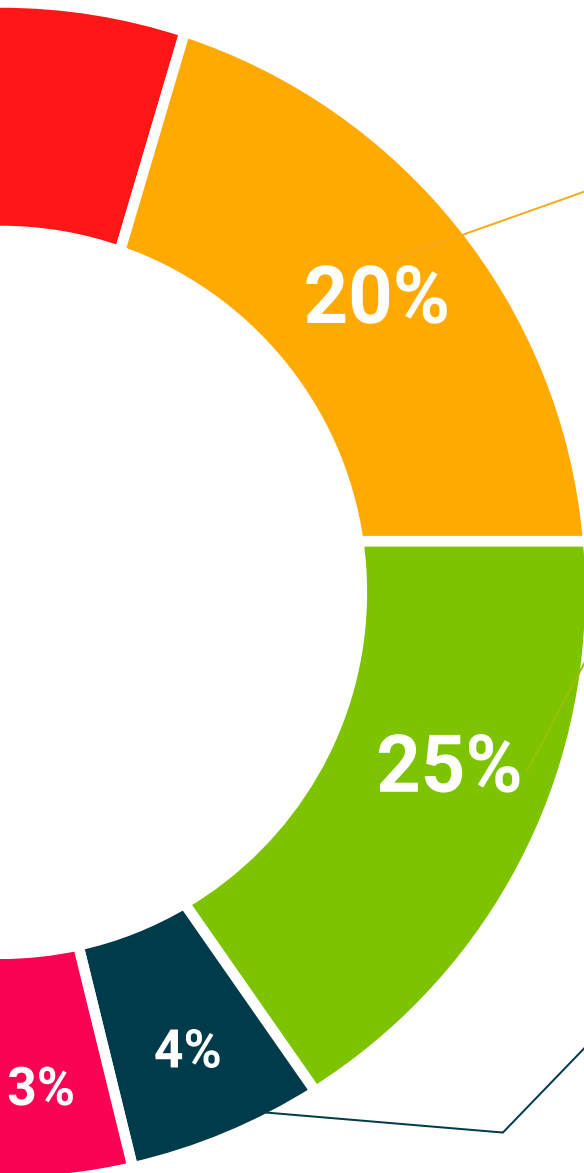
Realizarán actividades de desarrollo de competencias y habilidades específicas en cada área temática. Prácticas y dinámicas para adquirir y desarrollar las destrezas y habilidades que un especialista precisa desarrollar en el marco de la globalización que vivimos.



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.



10

Titulación

El Máster Semipresencial en Yoga Terapéutico en la Actividad Física y el Deporte garantiza, además de la capacitación más rigurosa y actualizada, el acceso a dos diplomas de Máster Semipresencial, uno expedido por TECH Global University y otro expedido por la Universidad Privada Peruano Alemana.



“

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



Máster Semipresencial

Yoga Terapéutico en la Actividad Física y el Deporte

Modalidad: Semipresencial (Online + Prácticas)

Duración: 12 meses

Titulación: TECH Universidad Privada Peruano Alemana

60 + 5 créditos ECTS

Horas lectivas: 1.620 h.

Máster Semipresencial

Yoga Terapéutico en la Actividad Física y el Deporte

Avalado por la NBA



tech universidad privada
peruano alemana