

Curso Universitario

Bases Neurofisiológicas de la Relajación y la Meditación



Curso Universitario

Bases Neurofisiológicas de la Relajación y la Meditación

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

Acceso web: www.techtute.com/fisioterapia/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 de estudio

pág. 22

06

Titulación

pág. 32

01 Presentación

La práctica constante del Yoga ayuda en la prevención de lesiones y evita la disfunción fascial, lo que ha llevado a que fisioterapeutas lo recomienden e incluso lo apliquen cada vez más como un complemento al tratamiento terapéutico tradicional. Con esta realidad como premisa, TECH ha diseñado un programa académico 100% en línea, que permite a los fisioterapeutas actualizarse en las Bases Neurofisiológicas de la Relajación y la Meditación con el máximo rigor científico y utilizando el material didáctico más avanzado, al cual se tendrá acceso desde cualquier dispositivo electrónico con conexión a internet para revisarlo donde y como se desee.





“

Un recorrido académico por las diferentes posturas de Yoga y cómo aplicarlas al Bases Neurofisiológicas de la Relajación y la Meditación”

El estilo de vida poco saludable que se lleva en la actualidad provoca un aumento en las lesiones en las Bases Neurofisiológicas de la Relajación y la Meditación. Sin embargo, practicar actividad física como el Yoga contribuye significativamente a reducir el dolor y a corregir la postura. Se trata de una alternativa a las terapias tradicionales y complementa perfectamente los tratamientos para determinadas patologías. Es por esta razón que muchos fisioterapeutas incorporan esta disciplina en la práctica laboral con algunos pacientes.

Con el objetivo de satisfacer esta necesidad, nace esta titulación de 6 semanas de duración sobre las Bases Neurofisiológicas de la Relajación y la Meditación, que cuenta con el contenido didáctico más innovador del panorama académico actual. El programa incluye un temario avanzado y una *Masterclass* impartida por una de las instructoras más importantes en el mundo del Yoga. Además, gracias a los recursos didácticos multimedia, las lecturas especializadas y los casos de estudio, el alumnado podrá profundizar en la Fascia, las Cadenas Miofasciales, las posturas activas y pasivas y los principales desequilibrios con mayor facilidad.

Esta titulación universitaria de calidad es una excelente oportunidad para actualizar los conocimientos del fisioterapeuta. Además, es compatible con las responsabilidades más elevadas, ya que el alumnado solo necesita de un dispositivo electrónico y conexión a la red para acceder a la amplia gama de contenidos ofertados por TECH.

Este **Curso Universitario 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 Yoga
- ♦ 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



Una alternativa académica que elevará tus competencias para el diagnóstico y tratamiento de enfermedades que afectan la Fascia”

“

Profundiza en cualquier momento en las variedades de mecanorreceptores y su relevancia en los diversos tipos de Yoga”

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.

Disminuirás el tiempo de estudio y consolidarás los conceptos esenciales con facilidad gracias a la metodología Relearning, sistema pionero en TECH.

Una alternativa que te da la posibilidad de incrementar tus habilidades para el diagnóstico y curación de trastornos del sistema musculoesquelético mediante el uso del Yoga.



02

Objetivos

TECH ofrece los recursos didácticos más innovadores, que cuentan con la última tecnología aplicada en el ámbito académico con el fin de poner a la vanguardia conocimientos sobre las Bases Neurofisiológicas de la Relajación y la Meditación, así como profundizar en su historia, concepto y relevancia en la práctica de esta disciplina. Además, el enfoque teórico-práctico de este Curso Universitario permitirá al fisioterapeuta incluir el Yoga Terapéutico como tratamiento complementario en el abordaje de diversas patologías, especialmente en el ámbito de las Bases Neurofisiológicas de la Relajación y la Meditación.



“

Amplía tus conocimientos acerca de los trastornos posturales más relevantes y de qué manera la ejecución del Yoga y la Biomecánica de la Fascia pueden favorecer su rectificación”



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



Un programa que integra las pruebas científicas relacionadas con las Bases Neurofisiológicas de la Relajación y la Meditación y su empleo en el Yoga Terapéutico”





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

Un factor que diferencia a esta titulación es su sobresaliente cuerpo docente compuesto por expertos de renombre internacional en el área de Yoga Terapéutico. De esta manera, TECH ha unificado a un grupo de primer nivel que proporcionará su amplio saber en esta disciplina y garantiza un plan de estudios de excelencia, basado en las últimas investigaciones científicas. Además, la proximidad de los docentes brinda la oportunidad al alumnado de aclarar cualquier inquietud que pudiera surgir acerca del contenido del programa.



“

Una titulación que incluye una Masterclass impartida por la directora de profesores y jefa de especialización de instructores del Integral Yoga Institute de Nueva York”

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/o entrenamiento funcional con Yoga)
- ♦ Formadora en Yoga Terapéutico
- ♦ Máster en Investigación en Inmunología por la Universidad Complutense de Madrid
- ♦ Máster en Ciencias Forenses por la Universidad Autónoma de Madrid
- ♦ Licenciada en Ciencias Biológicas por la UAM
- ♦ Curso en Profesor de: Ashtanga Yoga Progresivo, FisiomYoga, Yoga Miofascial, Yoga y Cáncer
- ♦ Curso en Monitor Pilates Suelo
- ♦ Curso en Fitoterapia y nutrición
- ♦ Curso en Profesor de meditación



04

Estructura y contenido

El programa sumergirá al estudiante en las Bases Neurofisiológicas de la Relajación y la Meditación y su aplicación en el Yoga Terapéutico. Se trata de un itinerario académico de 6 semanas de duración, en el que se pone a disposición del alumnado herramientas pedagógicas de alta calidad, como píldoras multimedia, lecturas especializadas y casos de estudio. Todo ello está disponible las 24 horas del día, desde cualquier dispositivo digital con conexión a internet.



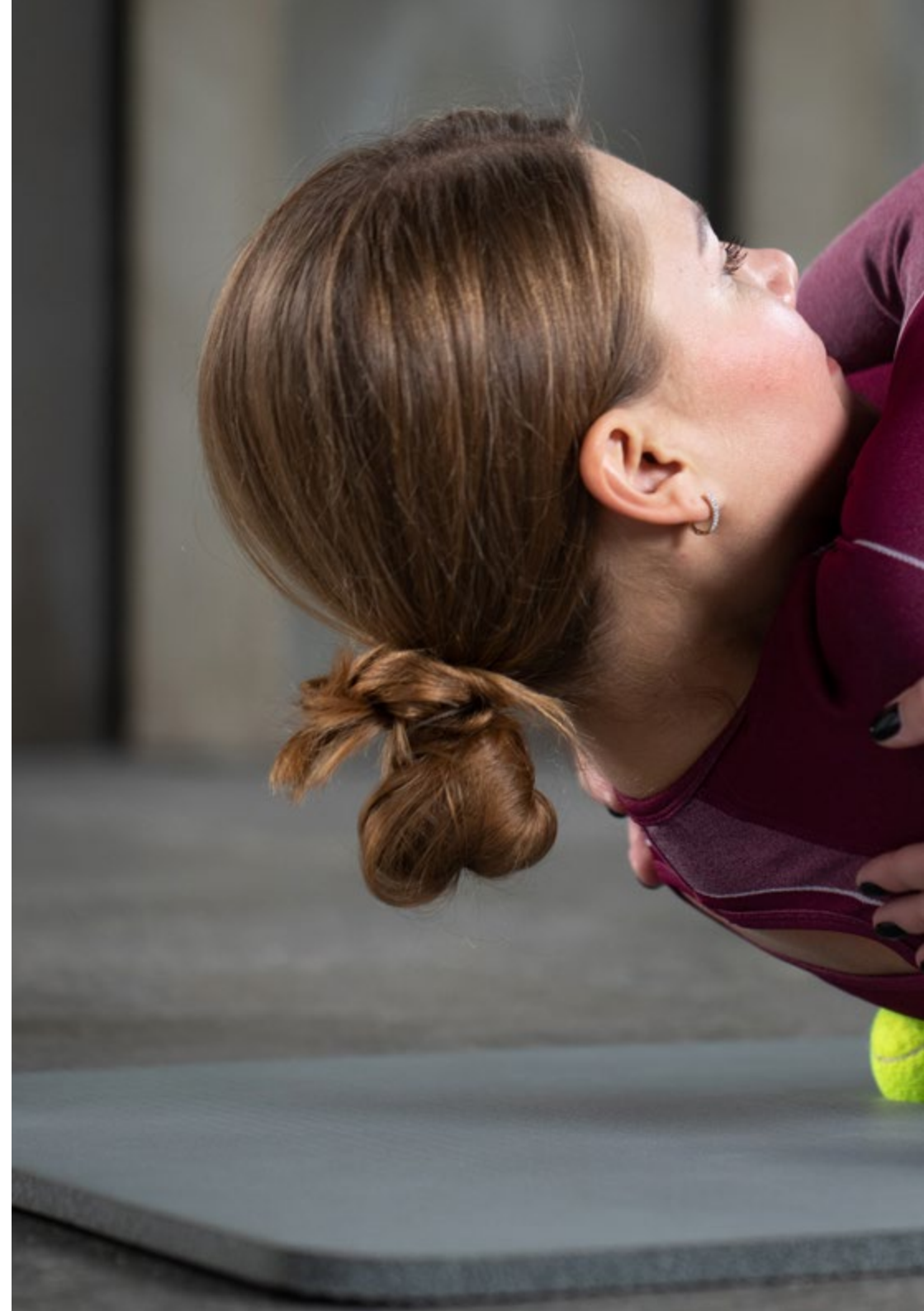


“

Tendrás acceso a la extensa biblioteca digital, y dispondrás de recursos didácticos de primer nivel para mantenerte al día”

Módulo 1. Sistema fascial

- 1.1. Fascia
 - 1.1.1. Historia
 - 1.1.2. Fascia vs. Aponeurosis
 - 1.1.3. Tipos
 - 1.1.4. Funciones
- 1.2. Tipos de mecanorreceptores y su importancia en los distintos estilos de Yoga
 - 1.2.1. Importancia
 - 1.2.2. Golgi
 - 1.2.3. Paccini
 - 1.2.4. Ruffini
- 1.3. Cadenas Miofasciales
 - 1.3.1. Definición
 - 1.3.2. Importancia en el Yoga
 - 1.3.3. Concepto de tensegridad
 - 1.3.4. Los tres diafragmas
- 1.4. LPS: Línea posterior superficial
 - 1.4.1. Definición
 - 1.4.2. Vías anatómicas
 - 1.4.3. Posturas pasivas
 - 1.4.4. Posturas activas
- 1.5. LAS: línea anterior superficial
 - 1.5.1. Definición
 - 1.5.2. Vías anatómicas
 - 1.5.3. Posturas pasivas
 - 1.5.4. Posturas activas
- 1.6. LL: línea lateral
 - 1.6.1. Definición
 - 1.6.2. Vías anatómicas
 - 1.6.3. Posturas pasivas
 - 1.6.4. Posturas activas





- 1.7. LE: línea espiral
 - 1.7.1. Definición
 - 1.7.2. Vías anatómicas
 - 1.7.3. Posturas pasivas
 - 1.7.4. Posturas activas
- 1.8. Líneas funcionales
 - 1.8.1. Definición
 - 1.8.2. Vías anatómicas
 - 1.8.3. Posturas pasivas
 - 1.8.4. Posturas activas
- 1.9. Líneas brazos
 - 1.9.1. Definición
 - 1.9.2. Vías anatómicas
 - 1.9.3. Posturas pasivas
 - 1.9.4. Posturas activas
- 1.10. Principales desequilibrios
 - 1.10.1. Patrón ideal
 - 1.10.2. Grupo de flexión y extensión
 - 1.10.3. Grupo de apertura y cierre
 - 1.10.4. Patrón inspiratorio y espiratorio



A través de este Curso Universitario 100% online, ponte al día sobre las Bases Neurofisiológicas de la Relajación y la Meditación y su aplicación en el mundo del Yoga Terapéutico”

05

Metodología de estudio

TECH es la primera universidad en el mundo que combina la metodología de los **case studies** con el **Relearning**, un sistema de aprendizaje 100% online basado en la reiteración dirigida.

Esta disruptiva estrategia pedagógica ha sido concebida para ofrecer a los profesionales la oportunidad de actualizar conocimientos y desarrollar competencias de un modo intensivo y riguroso. Un modelo de aprendizaje que coloca al estudiante en el centro del proceso académico y le otorga todo el protagonismo, adaptándose a sus necesidades y dejando de lado las metodologías más convencionales.



“

TECH te prepara para afrontar nuevos retos en entornos inciertos y lograr el éxito en tu carrera”

El alumno: la prioridad de todos los programas de TECH

En la metodología de estudios de TECH el alumno es el protagonista absoluto. Las herramientas pedagógicas de cada programa han sido seleccionadas teniendo en cuenta las demandas de tiempo, disponibilidad y rigor académico que, a día de hoy, no solo exigen los estudiantes sino los puestos más competitivos del mercado.

Con el modelo educativo asincrónico de TECH, es el alumno quien elige el tiempo que destina al estudio, cómo decide establecer sus rutinas y todo ello desde la comodidad del dispositivo electrónico de su preferencia. El alumno no tendrá que asistir a clases en vivo, a las que muchas veces no podrá acudir. Las actividades de aprendizaje las realizará cuando le venga bien. Siempre podrá decidir cuándo y desde dónde estudiar.

“

*En TECH NO tendrás clases en directo
(a las que luego nunca puedes asistir)”*



Los planes de estudios más exhaustivos a nivel internacional

TECH se caracteriza por ofrecer los itinerarios académicos más completos del entorno universitario. Esta exhaustividad se logra a través de la creación de temarios que no solo abarcan los conocimientos esenciales, sino también las innovaciones más recientes en cada área.

Al estar en constante actualización, estos programas permiten que los estudiantes se mantengan al día con los cambios del mercado y adquieran las habilidades más valoradas por los empleadores. De esta manera, quienes finalizan sus estudios en TECH reciben una preparación integral que les proporciona una ventaja competitiva notable para avanzar en sus carreras.

Y además, podrán hacerlo desde cualquier dispositivo, pc, tableta o smartphone.

“

El modelo de TECH es asincrónico, de modo que te permite estudiar con tu pc, tableta o tu smartphone donde quieras, cuando quieras y durante el tiempo que quieras”

Case studies o Método del caso

El método del caso ha sido el sistema de aprendizaje más utilizado por las mejores escuelas de negocios del mundo. Desarrollado en 1912 para que los estudiantes de Derecho no solo aprendiesen las leyes a base de contenidos teóricos, su función era también presentarles situaciones complejas reales. Así, podían tomar decisiones y emitir juicios de valor fundamentados sobre cómo resolverlas. En 1924 se estableció como método estándar de enseñanza en Harvard.

Con este modelo de enseñanza es el propio alumno quien va construyendo su competencia profesional a través de estrategias como el *Learning by doing* o el *Design Thinking*, utilizadas por otras instituciones de renombre como Yale o Stanford.

Este método, orientado a la acción, será aplicado a lo largo de todo el itinerario académico que el alumno emprenda junto a TECH. De ese modo se enfrentará a múltiples situaciones reales y deberá integrar conocimientos, investigar, argumentar y defender sus ideas y decisiones. Todo ello con la premisa de responder al cuestionamiento de cómo actuaría al posicionarse frente a eventos específicos de complejidad en su labor cotidiana.



Método Relearning

En TECH los *case studies* son potenciados con el mejor método de enseñanza 100% online: el *Relearning*.

Este método rompe con las técnicas tradicionales de enseñanza para poner al alumno en el centro de la ecuación, proveyéndole del mejor contenido en diferentes formatos. De esta forma, consigue repasar y reiterar los conceptos clave de cada materia y aprender a aplicarlos en un entorno real.

En esta misma línea, y de acuerdo a múltiples investigaciones científicas, la reiteración es la mejor manera de aprender. Por eso, TECH ofrece entre 8 y 16 repeticiones de cada concepto clave dentro de una misma lección, presentada de una manera diferente, con el objetivo de asegurar que el conocimiento sea completamente afianzado durante el proceso de estudio.

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



Un Campus Virtual 100% online con los mejores recursos didácticos

Para aplicar su metodología de forma eficaz, TECH se centra en proveer a los egresados de materiales didácticos en diferentes formatos: textos, vídeos interactivos, ilustraciones y mapas de conocimiento, entre otros. Todos ellos, diseñados por profesores cualificados que centran el trabajo en combinar casos reales con la resolución de situaciones complejas mediante simulación, el estudio de contextos aplicados a cada carrera profesional y el aprendizaje basado en la reiteración, a través de audios, presentaciones, animaciones, imágenes, etc.

Y es que las últimas evidencias científicas en el ámbito de las Neurociencias apuntan a la importancia de tener en cuenta el lugar y el contexto donde se accede a los contenidos antes de iniciar un nuevo aprendizaje. Poder ajustar esas variables de una manera personalizada favorece que las personas puedan recordar y almacenar en el hipocampo los conocimientos para retenerlos a largo plazo. Se trata de un modelo denominado *Neurocognitive context-dependent e-learning* que es aplicado de manera consciente en esta titulación universitaria.

Por otro lado, también en aras de favorecer al máximo el contacto mentor-alumno, se proporciona un amplio abanico de posibilidades de comunicación, tanto en tiempo real como en diferido (mensajería interna, foros de discusión, servicio de atención telefónica, email de contacto con secretaría técnica, chat y videoconferencia).

Asimismo, este completísimo Campus Virtual permitirá que el alumnado de TECH organice sus horarios de estudio de acuerdo con su disponibilidad personal o sus obligaciones laborales. De esa manera tendrá un control global de los contenidos académicos y sus herramientas didácticas, puestas en función de su acelerada actualización profesional.



La modalidad de estudios online de este programa te permitirá organizar tu tiempo y tu ritmo de aprendizaje, adaptándolo a tus horarios"

La eficacia del método se justifica con cuatro logros fundamentales:

1. Los alumnos que siguen este método no solo consiguen la asimilación de conceptos, sino un desarrollo de su capacidad mental, mediante ejercicios de evaluación de situaciones reales y aplicación de conocimientos.
2. El aprendizaje se concreta de una manera sólida en capacidades prácticas que permiten al alumno una mejor integración en el mundo real.
3. Se consigue una asimilación más sencilla y eficiente de las ideas y conceptos, gracias al planteamiento de situaciones que han surgido de la realidad.
4. La sensación de eficiencia del esfuerzo invertido se convierte en un estímulo muy importante para el alumnado, que se traduce en un interés mayor en los aprendizajes y un incremento del tiempo dedicado a trabajar en el curso.

La metodología universitaria mejor valorada por sus alumnos

Los resultados de este innovador modelo académico son constatables en los niveles de satisfacción global de los egresados de TECH.

La valoración de los estudiantes sobre la calidad docente, calidad de los materiales, estructura del curso y sus objetivos es excelente. No en valde, la institución se convirtió en la universidad mejor valorada por sus alumnos en la plataforma de reseñas Trustpilot, obteniendo un 4,9 de 5.

Accede a los contenidos de estudio desde cualquier dispositivo con conexión a Internet (ordenador, tablet, smartphone) gracias a que TECH está al día de la vanguardia tecnológica y pedagógica.

Podrás aprender con las ventajas del acceso a entornos simulados de aprendizaje y el planteamiento de aprendizaje por observación, esto es, Learning from an expert.

Así, en este programa estarán disponibles los mejores materiales educativos, preparados a conciencia:



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 que creará nuestra manera de trabajo online, con las técnicas más novedosas que nos permiten ofrecerte una gran calidad, en cada una de las piezas que pondremos a tu servicio.



Prácticas de habilidades y competencias

Realizarás 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.



Resúmenes interactivos

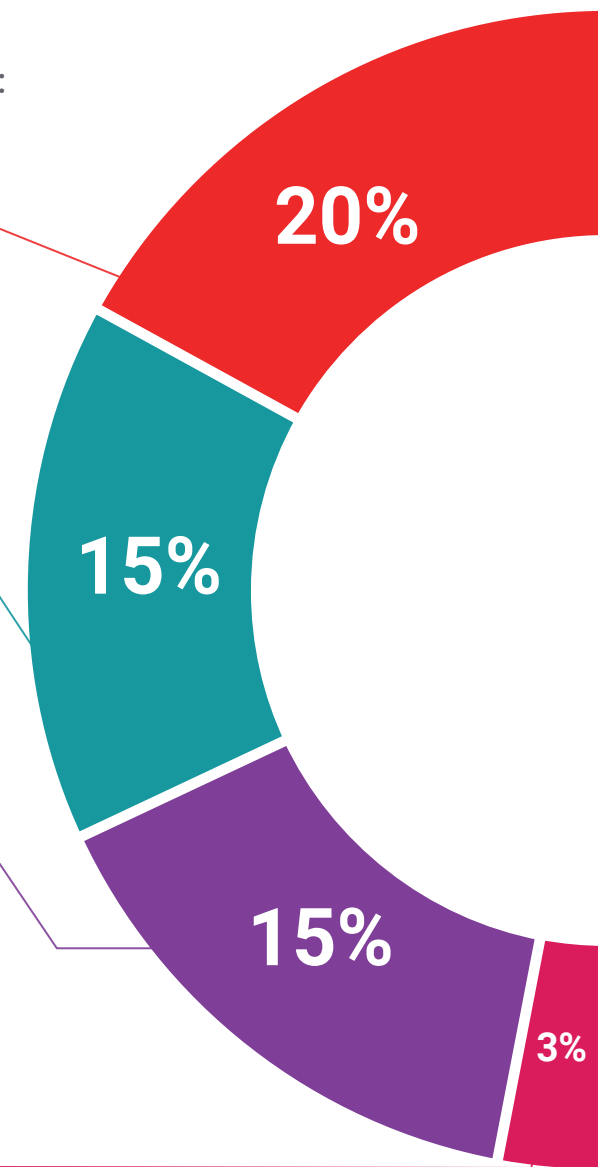
Presentamos los contenidos de manera atractiva y dinámica en píldoras multimedia que incluyen audio, vídeos, imágenes, esquemas y mapas conceptuales con el fin de afianzar el conocimiento.

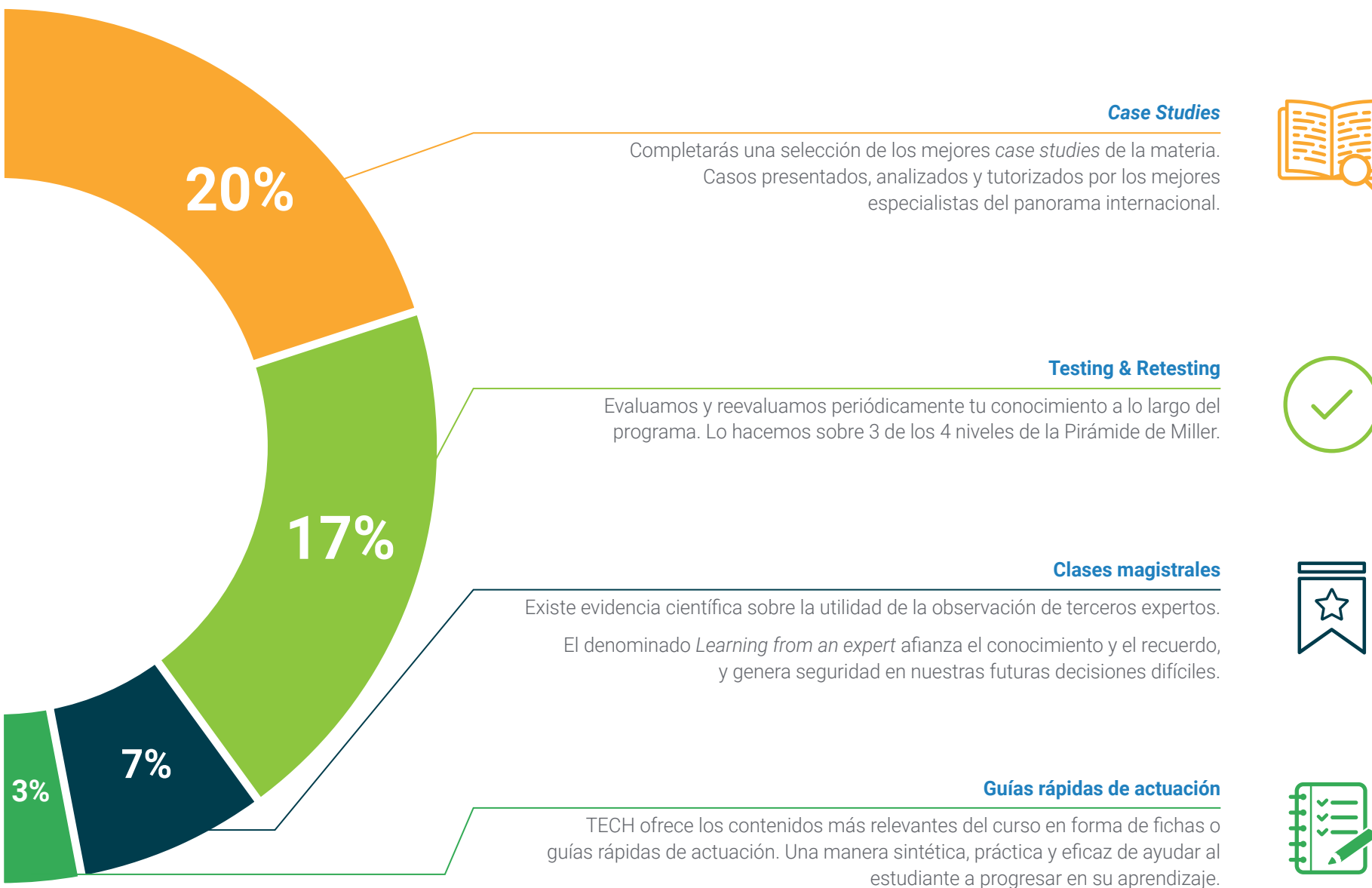
Este sistema exclusivo educativo para la presentación de contenidos multimedia fue premiado por Microsoft como "Caso de éxito en Europa".



Lecturas complementarias

Artículos recientes, documentos de consenso, guías internacionales... En nuestra biblioteca virtual tendrás acceso a todo lo que necesitas para completar tu capacitación.





06 Titulación

El Curso Universitario en Bases Neurofisiológicas de la Relajación y la Meditación garantiza, además de la capacitación más rigurosa y actualizada, el acceso a dos diplomas de Curso Universitario, uno expedido por TECH Global University y otro expedido por Universidad FUNDEPOS.



“

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

El programa del **Curso Universitario en Bases Neurofisiológicas de la Relajación y la Meditación** es el más completo del panorama académico actual. A su egreso, el estudiante recibirá un diploma universitario emitido por TECH Global University, y otro por Universidad FUNDEPOS.

Estos títulos de formación permanente y actualización profesional de TECH Global University y Universidad FUNDEPOS garantizan la adquisición de competencias en el área de conocimiento, otorgando un alto valor curricular al estudiante que supere las evaluaciones y acredite el programa tras cursarlo en su totalidad.

Este doble reconocimiento, de dos destacadas instituciones universitarias, suponen una doble recompensa a una formación integral y de calidad, asegurando que el estudiante obtenga una certificación reconocida tanto a nivel nacional como internacional. Este mérito académico le posicionará como un profesional altamente capacitado y preparado para enfrentar los retos y demandas en su área profesional.

Título: **Curso Universitario en Bases Neurofisiológicas de la Relajación y la Meditación**

Modalidad: **online**

Duración: **6 semanas**

Acreditación: **6 ECTS**





Curso Universitario
Bases Neurofisiológicas
de la Relajación y
la Meditación

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

Curso Universitario

Bases Neurofisiológicas de la Relajación y la Meditación

