

# Corso Universitario

Basi Neurologiche nelle Tecniche  
di Meditazione e di Rilassamento



## Corso Universitario

### Basi Neurologiche nelle Tecniche di Meditazione e di Rilassamento

- » Modalità: online
- » Durata: 6 settimane
- » Titolo: TECH Global University
- » Accreditemento: 6 ECTS
- » Orario: a scelta
- » Esami: online

Accesso al sito web: [www.techtute.com/it/fisioterapia/corso-universitario/basi-neurologiche-tecniche-meditazione-rilassamento](http://www.techtute.com/it/fisioterapia/corso-universitario/basi-neurologiche-tecniche-meditazione-rilassamento)

# Indice

01

Presentazione

---

*pag. 4*

02

Obiettivi

---

*pag. 8*

03

Direzione del corso

---

*pag. 12*

04

Struttura e contenuti

---

*pag. 18*

05

Metodologia

---

*pag. 22*

06

Titolo

---

*pag. 30*

# 01

# Presentazione

Gli studi di neuroimaging hanno rivelato che la Meditazione può avere effetti positivi sul cervello, aumentando la densità della materia grigia nelle aree associate all'attenzione e al controllo emotivo, riducendo al contempo l'attività nelle aree legate all'ansia e allo stress. Questa comprensione ha portato i fisioterapisti a incorporare le pratiche meditative nel proprio lavoro clinico, migliorando i risultati dei pazienti. Risulta pertanto essenziale che i fisioterapisti si mantengano aggiornati sui progressi scientifici nel campo delle neuroscienze e della meditazione, in quanto ciò consente loro di incorporare efficacemente queste pratiche nei loro trattamenti. Per tale ragione, TECH ha sviluppato un programma in modalità 100% online che fornisce agli studenti le informazioni più aggiornate sulle Tecniche di Rilassamento e Meditazione, sostenute da basi neurologiche.



“

*Approfondirai le sessioni di Yoga Nidra e i relativi benefici nei pazienti con stress e mancanza di concentrazione"*

La vasta bibliografia scientifica esistente dimostra l'influenza significativa che lo Yoga esercita sulla salute fisica e mentale dei pazienti di diverse popolazioni, comprese le donne in gravidanza, i pazienti con dolore cronico, ansia, diabete e persino cancro. Questi benefici hanno portato sempre più professionisti della fisioterapia a consigliare questa attività fisica nei loro trattamenti terapeutici.

Questi vantaggi si basano sui diversi asana, variazioni e tecniche di respirazione utilizzate nelle diverse sessioni di Yoga. Da qui nasce questo Corso Universitario in Basi Neurologiche nelle Tecniche di Meditazione e di Rilassamento, della durata di 150 ore, interamente online e guidato da veri esperti in questo campo.

Il programma offre agli studenti un percorso accademico aggiornato sui Mantra, gli aspetti interni dello Yoga, la meditazione, le onde cerebrali durante la meditazione, lo Yoga Nidra e la *Mindfulness*. Il piano di studi si distingue per la qualità dei materiali didattici e include una Master class tenuta da una delle istruttrici più prestigiose a livello internazionale in questo settore.

Queste risorse sono integrate con l'efficace metodo *Relearning* utilizzato da questa università in tutti i suoi programmi. Con questo sistema, gli studenti si concentreranno sui concetti più importanti, riducendo così le lunghe ore di studio e memorizzazione.

Questo processo di aggiornamento è compatibile con le responsabilità professionali e personali, poiché questa qualifica offre la flessibilità di cui hanno bisogno i fisioterapisti. Pertanto, per accedere al contenuto, è sufficiente un dispositivo elettronico con connessione internet.

Questo **Corso Universitario in Basi Neurologiche nelle Tecniche di Meditazione e di Rilassamento** possiede il programma scientifico più completo e aggiornato del mercato. Le caratteristiche principali del programma sono:

- ◆ Sviluppo di casi di studio presentati da esperti in Yoga
- ◆ Contenuti grafici, schematici ed eminentemente pratici che forniscono informazioni scientifiche e pratiche sulle discipline essenziali per l'esercizio della professione
- ◆ Esercizi pratici che offrono un processo di autovalutazione per migliorare l'apprendimento
- ◆ Particolare enfasi sulle metodologie innovative
- ◆ Lezioni teoriche, domande all'esperto e/o al tutor, forum di discussione su questioni controverse e compiti di riflessione individuale
- ◆ Contenuti disponibili da qualsiasi dispositivo fisso o portatile provvisto di connessione internet



*Identificherai l'importanza dello Yoga nel miglioramento della Neurofisiologia umana"*

“

*Attraverso un programma completamente online, imparerai a decifrare come il corpo risponde alle tecniche dello Yoga Terapeutico appropriate in ogni caso"*

Il personale docente del programma comprende esperti del settore con una vasta esperienza professionale e rinomati specialisti appartenenti a società di rilievo e a università di prestigio.

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

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

*Approfondirai le diverse tecniche di Meditazione e Rilassamento grazie al materiale didattico multimediale ospitato nella più grande biblioteca virtuale del mondo.*

*Implementerai nella tua vita quotidiana i progressi compiuti nello Yoga Terapeutico applicandoli a pazienti con ansia.*



# 02

## Obiettivi

Lo scopo di questa qualifica è di fornire agli studenti una conoscenza completa, nell'arco di 150 ore di studio, delle diverse tecniche di rilassamento e meditazione che si praticano nello Yoga. Inoltre, il programma è stato progettato per consentire un efficace aggiornamento sulle basi neurologiche, utilizzando una prospettiva teorico-pratica e rivolgendosi ai professionisti che desiderano implementare questa nuova procedura nelle loro sessioni terapeutiche.





“

*Parteciperai ad un percorso didattico che ti permetterà di raggiungere l'eccellenza grazie a un programma incentrato sulle nuove esigenze fisioterapiche"*



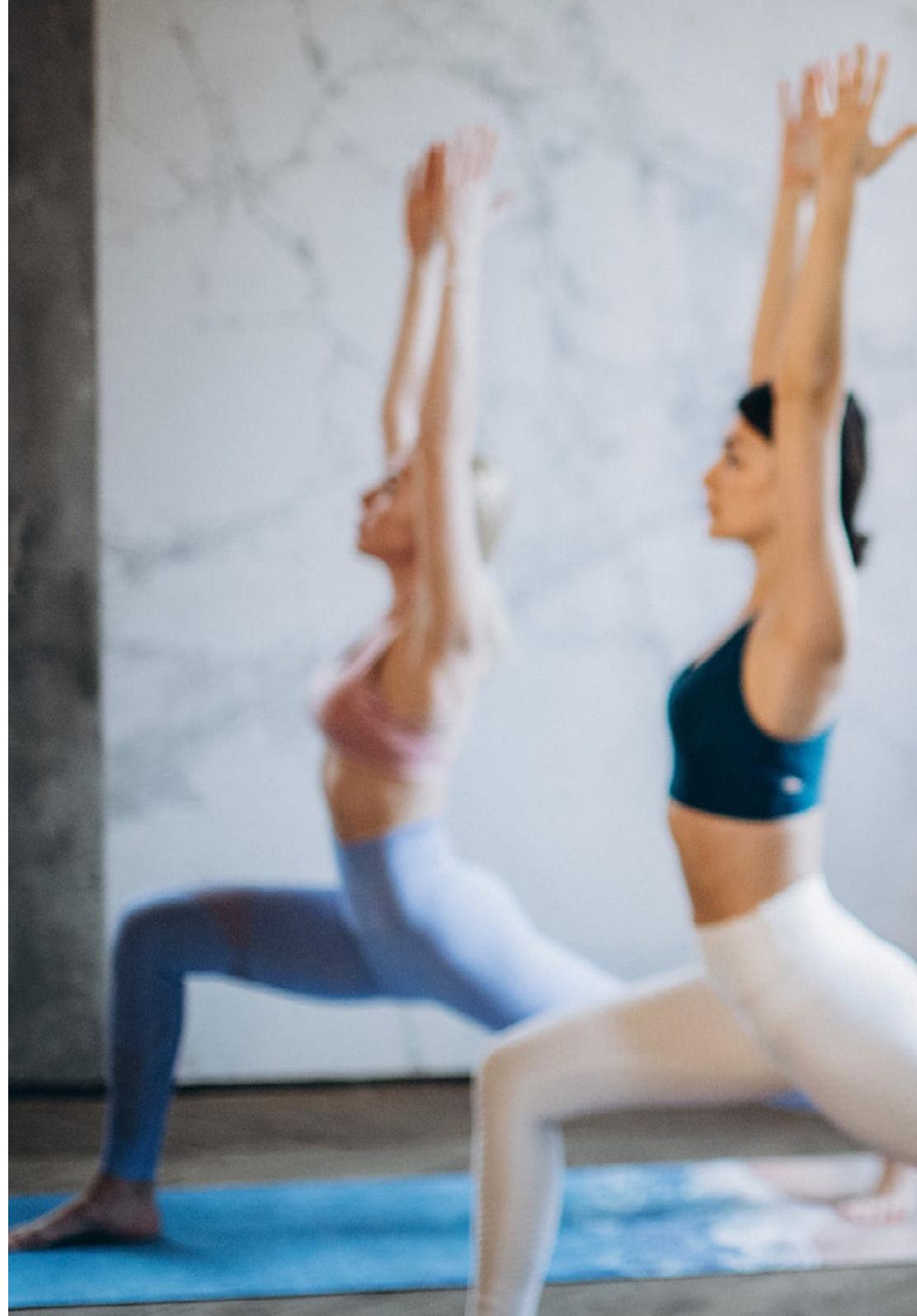
## Obiettivi generali

---

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



*Acquisirai un approfondimento completo sulle Basi Neurologiche nelle Tecniche di Meditazione e di Rilassamento"*





## Obiettivi specifici

---

- ◆ Descrivere le basi neurofisiologiche delle tecniche meditative e di Rilassamento nella pratica dello Yoga
- ◆ Approfondire la definizione di mantra, la sua applicazione e i suoi benefici nella pratica della meditazione
- ◆ Identificare gli aspetti interni della filosofia Yoga, tra cui Pratyahara, Dharana, Dhyana e Samadhi, e il loro rapporto con la meditazione
- ◆ Indagare i diversi tipi di onde cerebrali e il modo in cui si verificano nel cervello durante la meditazione
- ◆ Identificare i diversi tipi di tecniche di Meditazione e di Meditazione guidata e come vengono applicate nella pratica dello Yoga
- ◆ Approfondire il concetto di *Mindfulness*, i suoi metodi e le differenze rispetto alla meditazione
- ◆ Approfondire Savasana, come guidare un rilassamento, i diversi tipi e adattamenti
- ◆ Identificare i primi passi dello Yoga Nidra e la sua applicazione nella pratica dello Yoga

03

# Direzione del corso

La qualità della facoltà che insegna questo Corso Universitario assicura agli studenti l'accesso ad un programma di alta qualità con le informazioni più complete presentate dai migliori specialisti. Si tratta di un'opportunità unica di aggiornamento professionale, grazie a un programma che comprende un programma avanzato e una Master class tenuta da una rinomata insegnante di Yoga Terapeutico di fama internazionale. Tutto ciò, riunito in materiale didattico che può essere consultato in qualsiasi momento e luogo grazie alla sua grande flessibilità.





“

*Un programma che si distingue per il proprio personale docente esperto e di grande esperienza internazionale nel campo dello Yoga e della Meditazione"*

## Direttrice Ospite Internazionale

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

Pertanto, ha svolto un ruolo di mentore, sviluppando protocolli e criteri di educazione e fornendo un'istruzione continua agli istruttori dell'Integral Yoga Institute. Combina questo lavoro con il suo ruolo di terapeuta e istruttrice presso altre istituzioni come il 14TH Street Y, l'Integral Yoga Institute Wellness Spa o l'Educational Alliance: Center for Balanced Living.

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

Per ognuno di loro svolge un lavoro attento e personalizzato, avendo trattato persone con osteoporosi, in fase di recupero da un intervento al cuore o dopo un tumore al seno, vertigini, mal di schiena, Sindrome dell'Intestino Irritabile e Obesità. Possiede diverse certificazioni, tra cui E-RYT 500 di Yoga Alliance, Basic Life Support (BLS) di American Health Training e Certified Exercise Instructor del Somatic Movement Center.



## Dott.ssa Galliano, Dianne

---

- Direttrice degli Insegnanti presso l'Integral Yoga Institute - New York, USA
- Istruttrice di Yoga Terapeutico presso il 14TH Street Y
- Terapista Yoga presso l'Integral Yoga Institute Wellness Spa di New York City
- Istruttrice Terapeutica presso l'Alleanza Educativa: Center for Balanced Living
- Laurea in Educazione Primaria presso la State University di New York
- Master in Yoga Terapeutico presso l'Università del Maryland

“

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

## Direzione



### Dott.ssa Escalona García, Zoraida

- Vicepresidentessa dell'Associazione Spagnola di Yoga Terapeutico
- Fondatrice del metodo *Air Core* (corsi che combinano TRX e Allenamento Funzionale con lo Yoga)
- Insegnante di Yoga Terapeutico
- Laurea in Scienze Biologiche presso l'Università Autonoma di Madrid
- Corso di Insegnante di: Ashtanga Yoga Progressivo, FisiomYoga, Yoga Miofasciale e Yoga e Cancro
- Corso di Istruttore di Pilates a Terra
- Corso di Fitoterapia e Nutrizione
- Corso di Insegnante di Meditazione



## Personale docente

### Dott. Ferrer, Ricardo

- ◆ Direttore della Scuola Centro de Luz
- ◆ Direttore della Scuola Nazionale di Reiki Evolutivo
- ◆ Istruttore di *Hot Yoga* presso il Centro de Luz
- ◆ Preparatore di istruttori di *Power Yoga*
- ◆ Preparatore di Istruttori di Yoga
- ◆ Istruttore di Ashtanga Yoga e Yoga Progressivo
- ◆ Istruttore di Tai Chi e Chi Kung
- ◆ Istruttore di *Body Intelligence Yoga*
- ◆ Istruttore di *Sup Yogao*

# 04

## Struttura e contenuti

L'obiettivo di questo Corso Universitario è fornire agli studenti, in un periodo di soli 6 settimane, le conoscenze più aggiornate sulle Basi Neurologiche nelle Tecniche di Meditazione e di Rilassamento. Questo processo si concentrerà sui dati più precisi e recenti sui benefici dei Mantra, gli aspetti interni dello Yoga, della Meditazione e le differenze con la Mindfulness. Inoltre, verrà fornito l'accesso a una biblioteca virtuale disponibile 24 ore su 24 e da qualsiasi dispositivo digitale con connessione a internet.





“

*Con il metodo Relearning potrai imparare con meno sforzo e con miglior risultato, grazie alla sua meccanica di ripetizione dei concetti"*

## Modulo 1. Tecniche di meditazione di Rilassamento

- 1.1. Mantra
  - 1.1.1. Definizione
  - 1.1.2. Benefici
  - 1.1.3. Mantra di apertura
  - 1.1.4. Mantra di chiusura
- 1.2. Aspetti interni dello Yoga
  - 1.2.1. Pratyahara
  - 1.2.2. Dharana
  - 1.2.3. Dhyana
  - 1.2.4. Samadhi
- 1.3. Meditazione
  - 1.3.1. Definizione
  - 1.3.2. Postura
  - 1.3.3. Benefici
  - 1.3.4. Controindicazioni
- 1.4. Onde cerebrali
  - 1.4.1. Definizione
  - 1.4.2. Classificazione
  - 1.4.3. Dal sonno alla veglia
  - 1.4.4. Durante la meditazione
- 1.5. Tipi di meditazione
  - 1.5.1. Spirituale
  - 1.5.2. Visualizzazione
  - 1.5.3. Buddhista
  - 1.5.4. Movimento
- 1.6. Tecniche di meditazione 1
  - 1.6.1. Meditazione per raggiungere il tuo desiderio
  - 1.6.2. Meditazione del cuore
  - 1.6.3. Meditazione Kokyuhoo
  - 1.6.4. Meditazione sorriso interiore



- 1.7. Tecniche di meditazione 2
  - 1.7.1. Meditazione pulizia chakra
  - 1.7.2. Meditazione gentilezza amorevole
  - 1.7.3. Meditazione doni del presente
  - 1.7.4. Meditazione nel silenzio
- 1.8. Mindfulness
  - 1.8.1. Definizione
  - 1.8.2. In cosa consiste?
  - 1.8.3. Come applicarlo
  - 1.8.4. Tecniche
- 1.9. Rilassamento/Savasana
  - 1.9.1. Postura di chiusura delle lezioni
  - 1.9.2. Come farla e aggiustamenti
  - 1.9.3. Benefici
  - 1.9.4. Come guidare un rilassamento
- 1.10. Yoga nidra
  - 1.10.1. Cos'è lo yoga nidra?
  - 1.10.2. Come è una sessione?
  - 1.10.3. Fasi
  - 1.10.4. Esempio di sessione



*Ti aggiornerai in un campo di continuo sviluppo accademico come quello della meditazione spirituale e buddista, grazie alla modalità teorico-pratica che solo TECH può offrirti"*

# 05 Metodologia

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

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





“

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

## In TECH applichiamo il Metodo Casistico

Cosa dovrebbe fare un professionista per affrontare una determinata situazione? Durante il programma affronterai molteplici casi clinici simulati ma basati su pazienti reali, per risolvere i quali dovrai indagare, stabilire ipotesi e infine fornire una soluzione. Esistono molteplici prove scientifiche sull'efficacia del metodo. I fisioterapisti/ chinesiologi imparano meglio e in modo più veloce e sostenibile nel tempo.

*Grazie a TECH potrai sperimentare un modo di imparare che sta scuotendo le fondamenta delle università tradizionali di tutto il mondo.*



Secondo il dottor Gérvas, il caso clinico è una presentazione con osservazioni del paziente, o di un gruppo di pazienti, che diventa un "caso", un esempio o un modello che illustra qualche componente clinica particolare, sia per il suo potenziale didattico che per la sua singolarità o rarità. È essenziale che il caso faccia riferimento alla vita professionale attuale, cercando di ricreare le condizioni reali della pratica del fisioterapista.

“

*Sapevi che questo metodo è stato sviluppato ad Harvard nel 1912 per gli studenti di Diritto? Il metodo casistico consisteva nel presentare agli studenti situazioni reali complesse per far prendere loro decisioni e giustificare come risolverle. Nel 1924 fu stabilito come metodo di insegnamento standard ad Harvard”*

L'efficacia del metodo è giustificata da quattro risultati chiave:

1. I fisioterapisti/chinesiologi che seguono questo metodo, non solo assimilano i concetti, ma sviluppano anche la capacità mentale, grazie a esercizi che valutano situazioni reali e richiedono l'applicazione delle conoscenze.
2. L'apprendimento è solidamente fondato su competenze pratiche, che permettono al fisioterapista/chinesiologo di integrarsi meglio nel mondo reale.
3. L'approccio a situazioni nate dalla realtà rende più facile ed efficace l'assimilazione delle idee e dei concetti.
4. La sensazione di efficienza degli sforzi compiuti diventa uno stimolo molto importante per gli studenti e si traduce in un maggiore interesse per l'apprendimento e in un aumento del tempo dedicato al corso.



## Metodologia Relearning

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

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



*Il medico imparerà mediante casi reali e la risoluzione di situazioni complesse in contesti di apprendimento simulati. Queste simulazioni sono sviluppate utilizzando software all'avanguardia per facilitare un apprendimento coinvolgente.*

All'avanguardia della pedagogia mondiale, il metodo Relearning è riuscito a migliorare i livelli di soddisfazione generale dei professionisti che completano i propri studi, rispetto agli indicatori di qualità della migliore università online del mondo (Columbia University).

Mediante questa metodologia abbiamo formato oltre 65.000 fisioterapisti/chinesiologi con un successo senza precedenti in tutte le specializzazioni cliniche indipendentemente dalla carica manuale/pratica. La nostra metodologia pedagogica è stata sviluppata in un contesto molto esigente, con un corpo di studenti universitari di alto profilo socio-economico e un'età media di 43,5 anni.

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

Nel nostro programma, l'apprendimento non è un processo lineare, ma avviene in una spirale (impariamo, disimpariamo, dimentichiamo e re-impariamo). Pertanto, combiniamo ciascuno di questi elementi in modo concentrico.

Il punteggio complessivo del nostro sistema di apprendimento è 8.01, secondo i più alti standard internazionali.



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



#### Materiali di studio

Tutti i contenuti didattici sono creati da specialisti che insegneranno nel programma universitario, appositamente per esso, in modo che lo sviluppo didattico sia realmente specifico e concreto.

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



#### Tecniche e procedure di fisioterapia in video

TECH introduce le ultime tecniche, gli ultimi progressi educativi e l'avanguardia delle tecniche attuali della fisioterapia/chinesiologia. Il tutto in prima persona, con il massimo rigore, spiegato e dettagliato affinché tu lo possa assimilare e comprendere. E la cosa migliore è che puoi guardarli tutte le volte che vuoi.



#### Riepiloghi interattivi

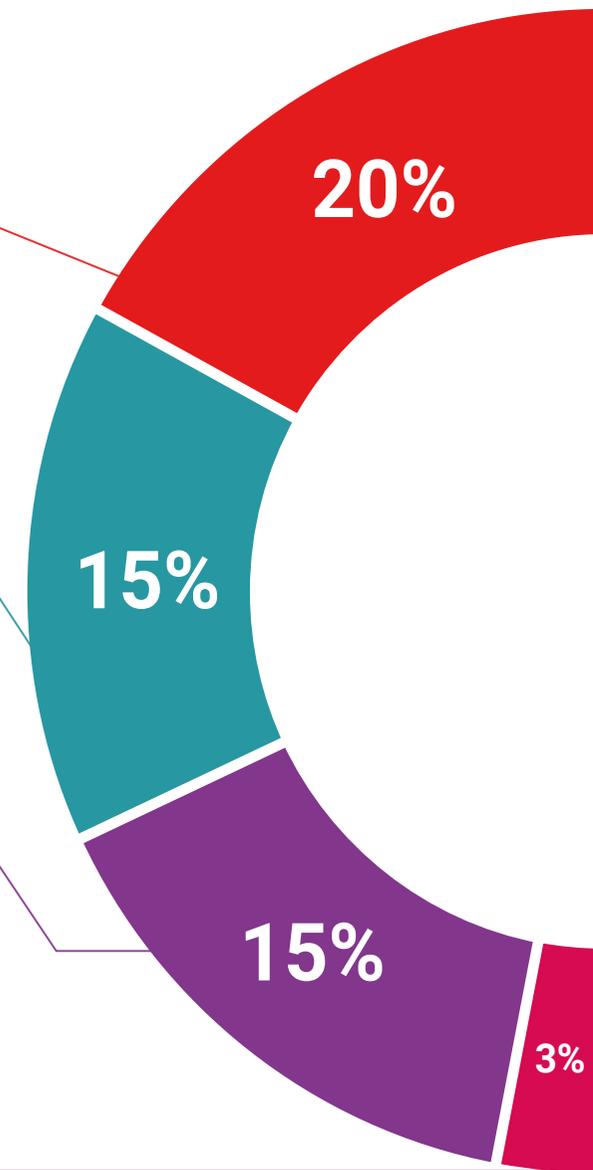
Il team di TECH presenta i contenuti in modo accattivante e dinamico in pillole multimediali che includono audio, video, immagini, diagrammi e mappe concettuali per consolidare la conoscenza.

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



#### Letture complementari

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





#### Analisi di casi elaborati e condotti da esperti

Un apprendimento efficace deve necessariamente essere contestuale. Per questa ragione, TECH ti presenta il trattamento di alcuni casi reali in cui l'esperto ti guiderà attraverso lo sviluppo dell'attenzione e della risoluzione di diverse situazioni: un modo chiaro e diretto per raggiungere il massimo grado di comprensione.



#### Testing & Retesting

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



#### Master class

Esistono evidenze scientifiche sull'utilità dell'osservazione di esperti terzi: la denominazione "Learning from an Expert" rafforza le conoscenze e i ricordi e genera sicurezza nel futuro processo decisionale.



#### Guide di consultazione veloce

TECH ti offre i contenuti più rilevanti del corso in formato schede o guide di consultazione veloce. Un modo sintetico, pratico ed efficace per aiutare lo studente a progredire nel suo apprendimento.



# 06 Titolo

Questo programma ti consentirà di ottenere il titolo di studio di Corso Universitario in Basi Neurologiche nelle Tecniche di Meditazione e di Rilassamento rilasciato da TECH Global University, la più grande università digitale del mondo.



“

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

Questo programma ti consentirà di ottenere il titolo di studio privato di **Corso Universitario in Basi Neurologiche nelle Tecniche di Meditazione e di Rilassamento** rilasciato da **TECH Global University**, la più grande università digitale del mondo.

**TECH Global University** è un'Università Ufficiale Europea riconosciuta pubblicamente dal Governo di Andorra ([bollettino ufficiale](#)). Andorra fa parte dello Spazio Europeo dell'Istruzione Superiore (EHEA) dal 2003. L'EHEA è un'iniziativa promossa dall'Unione Europea che mira a organizzare il quadro formativo internazionale e ad armonizzare i sistemi di istruzione superiore dei Paesi membri di questo spazio. Il progetto promuove valori comuni, l'implementazione di strumenti congiunti e il rafforzamento dei meccanismi di garanzia della qualità per migliorare la collaborazione e la mobilità tra studenti, ricercatori e accademici.

Questo titolo privato di **TECH Global University** è un programma europeo di formazione continua e aggiornamento professionale che garantisce l'acquisizione di competenze nella propria area di conoscenza, conferendo allo studente che supera il programma un elevato valore curriculare.

Titolo: **Corso Universitario in Basi Neurologiche nelle Tecniche di Meditazione e di Rilassamento**

Modalità: **online**

Durata: **6 settimane**

Accreditamento: **6 ECTS**



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



## Corso Universitario

Basi Neurologiche nelle Tecniche  
di Meditazione e di Rilassamento

- » Modalità: online
- » Durata: 6 settimane
- » Titolo: TECH Global University
- » Accredитamento: 6 ECTS
- » Orario: a scelta
- » Esami: online

# Corso Universitario

Basi Neurologiche nelle Tecniche  
di Meditazione e di Rilassamento