Experto Universitario

Asanas, Alineaciones y Variantes para su Uso en Yoga Terapéutico

tech universidad

Experto Universitario
Asanas, Alineaciones y Variantes para su Uso en Yoga Terapéutico

- Modalidad: **online**
- Duración: **3 meses**
- Titulación: **TECH Universidad**
- Acreditación: **18 ECTS**
- Horario: **a tu ritmo**
- Exámenes: **online**

Acceso web: **www.techtitute.com/fisioterapia/experto-universitario/experto-asanas-alineaciones-variantes-uso-yoga-terapeutico**

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. 24

06
Titulación
pág. 34

01

Presentación

El Yoga se ha convertido en una opción terapéutica muy eficaz para mejorar la salud física de las personas debido a los diferentes beneficios que ofrece, lo que ha hecho que cada vez más gente se una a la práctica de esta disciplina. Los profesionales de la salud enfocados en la fisioterapia deben tener un amplio conocimiento de la materia que les permita incorporar diferentes técnicas Asanas, alineaciones y variantes para la realización de posturas. Ante esta necesidad, TECH ofrece una titulación 100% online con el objetivo de proporcionar a los fisioterapeutas los conocimientos más rigurosos y vanguardistas de este campo. Todo ello, presentado a través de recursos audiovisuales, lecturas complementarias y ejercicios prácticos propuestos con la metodología *Relearning*, enfocada en el aprendizaje por reiteración y experiencia.

Gracias a este Experto Universitario te especializarás en las últimas técnicas Asanas y alineaciones utilizadas en el Yoga Terapéutico"

Los profesionales encargados de aplicar el Yoga Terapéutico deben adaptar los Asanas a las necesidades y limitaciones específicas de cada paciente, atendiendo principalmente a la patología que se desea tratar. Diversas investigaciones han demostrado que estas posturas pueden aliviar los síntomas de enfermedades como la ansiedad, hipertensión arterial, esclerosis múltiple y dolores de espalda o cabeza. Por lo que los fisioterapeutas especialistas en este campo deben mantenerse actualizados sobre las variaciones que se pueden llevar a cabo en el Yoga.

Teniendo en cuenta esta situación, TECH ha creado este Experto Universitario para proporcionar a los fisioterapeutas una comprensión actualizada sobre el uso de Asanas como estrategias de tratamiento efectivo para pacientes con dolores crónicos. Este programa también aborda las técnicas más modernas para reducir las molestias musculares y favorecer la movilidad de los pacientes.

El plan de estudios examina detalladamente los diferentes Asanas y alineaciones que contribuyen a disminuir el dolor. También, se abordan las contraposiciones y se profundiza en la biomecánica del cuerpo humano, así como en diferentes soportes y adaptaciones que se pueden realizar. Adicionalmente, el programa cuenta con la participación de un cuadro docente especializado en este ámbito, garantizando al profesional una capacitación exclusiva y de gran impacto.

Con la metodología *Relearning*, los alumnos fortalecerán sus habilidades prácticas a medida que aprenden de manera dinámica. Además, el programa incluye recursos multimedia diseñados con la más reciente tecnología, lo que facilita la consolidación de los conocimientos presentados en esta titulación.

Como un elemento sobresaliente de esta propuesta académica de nivel superior, se incorpora a este destacado cuerpo docente del programa una directora invitada de renombre internacional. De este modo, los estudiantes tendrán la oportunidad de disfrutar de varias *Masterclasses* en formato audiovisual impartidas por ella, en las cuales compartirá los aspectos más destacados de la especialidad.

Este **Experto Universitario en Asanas, Alineaciones y Variantes para su Uso en Yoga Terapéutico** contiene el programa universitario más completo y actualizado del mercado. Sus características más destacadas son:

- El desarrollo de casos prácticos presentados por expertos en Asanas, Alineaciones y Variantes para su Uso en Yoga Terapéutico
- 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 titulación 100% online que podrás desarrollar desde la comodidad de tu casa, sin tener que asistir a clases presenciales"

Con este Experto Universitario estarás al tanto de los soportes utilizados en las adaptaciones de Yoga Restaurativo"

Con la metodología Relearning, tendrás que enfrentarte a casos reales y de simulación, adquiriendo una experiencia más inmersiva.

Descarga el contenido de este programa en tu dispositivo de preferencia y revísalo las veces que lo necesite.

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 curso académico. Para ello, contará con la ayuda de un novedoso sistema de vídeo interactivo realizado por reconocidos expertos.

02

Objetivos

Con este programa, TECH pretende actualizar los conocimientos de los profesionales en relación con la correcta ejecución de Asanas y Alineaciones en el ámbito del Yoga Terapéutico. De esta manera, el fisioterapeuta adquirirá una comprensión avanzada de las posturas que pueden aliviar dolencias en el aparato locomotor y promover el bienestar físico en pacientes. Además, el plan de estudios ofrece una exploración detallada de la biomecánica de diversas partes del cuerpo humano y cómo tratar las enfermedades asociadas a ellas a través del Yoga.

Controla de manera calificada la biomecánica de las Asanas más utilizadas dentro del campo del Yoga"

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 ahonda en todos los beneficios del Yoga Terapéutico como opción de tratamiento de dolor o enfermedades relacionadas"

Objetivos específicos

Módulo 1. 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 2. Análisis de las principales Asanas de pie

- Ahondar en los fundamentos biomecánicos de TadAsana y su importancia como postura base para otros Asanas de pie
- Identificar las diferentes variantes de saludos al sol y sus modificaciones, y cómo afectan a la biomecánica de los Asanas de pie
- Señalar los principales Asanas de pie, sus variaciones y cómo aplicar correctamente la biomecánica para maximizar sus beneficios
- Actualizar conocimientos sobre los fundamentos biomecánicos de los principales Asanas de flexión de columna y flexión lateral, y cómo realizarlas de manera segura y efectiva
- Señalar los 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 3. Desglose de las principales 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 realizarlos de manera segura y efectiva
- Actualizar conocimientos sobre los 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

03

Dirección del curso

Con el objetivo de ofrecer una capacitación de calidad y brindar acceso inmediato a los conocimientos más actuales del sector, TECH ha llevado a cabo una rigurosa selección del equipo docente de esta titulación. De esta manera, el alumno podrá actualizar sus conocimientos sobre la correcta ejecución de las posturas, así como las biomecánicas que se efectúan durante su práctica. Además, el estudiante ampliará su comprensión sobre el contexto de esta disciplina, centrándose en los beneficios que aporta en el ámbito de la salud.

Mejora tus habilidades en el campo del Yoga Terapéutico mediante un plan de estudios creado por verdaderos expertos en el campo 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 cardiacas 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

Profesores

Dña. Villalba, Vanessa

- Instructora en Gimnasios Villalba
- Instructora de Vinyasa Yoga y *Power Yoga* en el Instituto Europeo de Yoga (IEY), Sevilla
- Instructora de Yoga Aéreo, Sevilla
- Instructora de Yoga Integral en IEY Sevilla
- *Body Intelligence TM Yoga Level* en IEY Huelva
- Instructora de Yoga para embarazadas y postparto en IEY Sevilla
- Instructora de Yoga Nidra, Yoga Terapéutico y *Shamanic Yoga*
- Instructora de Pilates Base por FEDA
- Instructora Pilates Suelo con implementos
- Técnico Avanzado en Fitness y Entrenamiento Personal por FEDA
- Instructora de *Spinning Start I* por la Federación Española de Spinning
- Instructora de *Power Dumbell* por Aerobic and Fitness Association
- Quiromasajista en Quirotema por la Escuela Superior de Quiromasaje y Terapias
- Formación en Drenaje Linfático por PRAXIS, Sevilla

"Aprovecha la oportunidad para conocer los últimos avances en esta materia para aplicarla a tu práctica diaria"

04

Estructura y contenido

El plan de estudios de esta titulación ha sido creado por TECH junto con su equipo de especialistas en la aplicación del Yoga como tratamiento clínico. Gracias a ello, el estudiante obtendrá una actualización sobre las últimas tendencias en la práctica de esta actividad, así como los métodos más contemporáneos para integrar los Asanas en una rutina terapéutica. Asimismo, se profundizará en los efectos positivos que cada postura tiene en el organismo y en la biomecánica que se presenta al ejecutarlas.

Esta titulación te brindará la oportunidad de mantenerte a la vanguardia en las últimas tendencias en Asanas y sus diferentes formas"

Módulo 1. Aplicación de técnicas Asanas y su integración

1.1. Asanas
- 1.1.1. Definición de Asanas
- 1.1.2. Asanas en los Yoga sutras
- 1.1.3. Propósito más profundo de las Asanas
- 1.1.4. Asanas y alineación

1.2. Principio de acción mínima
- 1.2.1. Sthira Sukham Asanasm
- 1.2.2. ¿Cómo aplicar este concepto a la práctica?
- 1.2.3. Teoría de las gunas
- 1.2.4. Influencia de las gunas en la práctica

1.3. Asanas de pie
- 1.3.1. La importancia de los Asanas de pie
- 1.3.2. Cómo trabajarlas
- 1.3.3. Beneficios
- 1.3.4. Contraindicaciones y consideraciones

1.4. Asanas sentados y supinas
- 1.4.1. Importancia de los Asanas sentados
- 1.4.2. Asanas sentados para la meditación
- 1.4.3. Asanas supinos: definición
- 1.4.4. Beneficios de las posturas supinas

1.5. Asanas extensión
- 1.5.1. ¿Por qué son importantes las extensiones?
- 1.5.2. Como trabajarlas con seguridad
- 1.5.3. Beneficios
- 1.5.4. Contraindicaciones

1.6. Asanas flexión
- 1.6.1. Importancia de la flexión de columna
- 1.6.2. Ejecución
- 1.6.3. Beneficios
- 1.6.4. Errores más frecuentes y como evitarlos

1.7. Asanas rotación: torsiones
- 1.7.1. Mecánica de la torsión
- 1.7.2. Cómo realizarlas correctamente
- 1.7.3. Beneficios fisiológicos
- 1.7.4. Contraindicaciones

1.8. Asanas en inclinación lateral
- 1.8.1. Importancia
- 1.8.2. Beneficios
- 1.8.3. Errores más comunes
- 1.8.4. Contraindicaciones

1.9. Importancia contraposturas
- 1.9.1. ¿Qué son?
- 1.9.2. Cuando realizarlas
- 1.9.3. Beneficios durante la práctica
- 1.9.4. Contraposturas más empleadas

1.10. Bandhas
- 1.10.1. Definición
- 1.10.2. Principales bandhas
- 1.10.3. Cuando emplearlos
- 1.10.4. Bandhas y yoga terapéutico

Módulo 2. Análisis de las principales Asanas de pie

2.1. TadAsanas
- 2.1.1. Importancia
- 2.1.2. Beneficios
- 2.1.3. Ejecución
- 2.1.4. Diferencia con samasthiti

2.2. Saludo al sol
- 2.2.1. Clásicos
- 2.2.2. Tipo a
- 2.2.3. Tipo b
- 2.2.4. Adaptaciones

2.3. Asanas pie
- 2.3.1. UtkatAsanas: postura de la silla
- 2.3.2. AnjaneyAsanas: low lunge
- 2.3.3. VirabhadrAsanas I: guerrero I
- 2.3.4. Utkata KonAsanas: postura de la diosa

2.4. Asanas de pie flexión columna
- 2.4.1. Adho mukha
- 2.4.2. Pasrvotanassana
- 2.4.3. Prasarita PadottanAsanas
- 2.4.4. UthanAsanas

2.5. Asanas de flexión lateral
- 2.5.1. Uthhita trikonAsanas
- 2.5.2. VirabhadrAsanas II Guerrero II
- 2.5.3. ParighAsanas
- 2.5.4. Uthitta ParsvaKonAsanas

2.6. Asanas equilibrio
- 2.6.1. Vkrisana
- 2.6.2. Utthita hasta padangustAsanas
- 2.6.3. NatarajAsanas
- 2.6.4. GarudAsanas

2.7. Extensiones decúbito prono
- 2.7.1. BhujangAsanas
- 2.7.2. Urdhva Mukha SvanAsanas
- 2.7.3. Saral BhujangAsanas: esfinge
- 2.7.4. ShalabhAsanas

2.8. Extensiones
- 2.8.1. UstrAsanas
- 2.8.2. DhanurAsanas
- 2.8.3. Urdhva DhanurAsanas
- 2.8.4. Setu Bandha SarvangAsanas

2.9. Torsiones
- 2.9.1. Paravritta ParsvakonAsanas
- 2.9.2. Paravritta trikonAsanas
- 2.9.3. Paravritta Parsvotanassana
- 2.9.4. Paravritta UtkatAsanas

2.10. Caderas
- 2.10.1. MalAsanas
- 2.10.2. Badha KonAsanas
- 2.10.3. Upavista KonAsanas
- 2.10.4. GomukhAsanas

Módulo 3. Desglose de las principales Asanas de suelo y adaptaciones con soportes

3.1. Asanas principales en suelo
- 3.1.1. MarjaryAsanas- BitilAsanas
- 3.1.2. Beneficios
- 3.1.3. Variantes
- 3.1.4. DandAsanas

3.2. Flexiones supinas
- 3.2.1. PaschimottanAsanas
- 3.2.2. Janu sirsAsanas
- 3.2.3. Trianga Mukhaikapada PaschimottanAsanas
- 3.2.4. KurmAsanas

3.3. Torsiones e inclinaciones laterales
- 3.3.1. Ardha MatsyendrAsanas
- 3.3.2. VakrAsanas
- 3.3.3. BharadvajAsanas
- 3.3.4. Parivrita janu sirsAsanas

3.4. Asanas de cierre
- 3.4.1. BalAsanas
- 3.4.2. Supta Badha KonAsanas
- 3.4.3. Ananda BalAsanas
- 3.4.4. Jathara ParivartanAsanas A y B

3.5. Invertidas
- 3.5.1. Beneficios
- 3.5.2. Contraindicaciones
- 3.5.3. Viparita Karani
- 3.5.4. SarvangAsanas

3.6. Bloques
- 3.6.1. ¿Qué son y como usarlos?
- 3.6.2. Variantes de Asanas de pie
- 3.6.3. Variantes de Asanas sentados y supinas
- 3.6.4. Variantes Asanas cierre y restaurativas

3.7. Cinturón
- 3.7.1. ¿Qué son y como usarlos?
- 3.7.2. Variantes de Asanas de pie
- 3.7.3. Variantes de Asanas sentados y supinas
- 3.7.4. Variantes Asanas cierre y restaurativas

3.8. Asanas en silla
- 3.8.1. ¿Qué es?
- 3.8.2. Beneficios
- 3.8.3. Saludos al sol en silla
- 3.8.4. TadAsanas en silla

3.9. Yoga en silla
- 3.9.1. Flexiones
- 3.9.2. Extensiones
- 3.9.3. Torsiones e inclinaciones
- 3.9.4. Invertidas

3.10. Asanas restaurativas
- 3.10.1. Cuando emplearlo
- 3.10.2. Flexiones sentadas y hacia delante
- 3.10.3. Flexiones de espalda
- 3.10.4. Invertidas y supinas

"Gracias a TECH podrás reconocer las posturas más adecuadas para tratar de manera efectiva a cada paciente durante la sesión"

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.

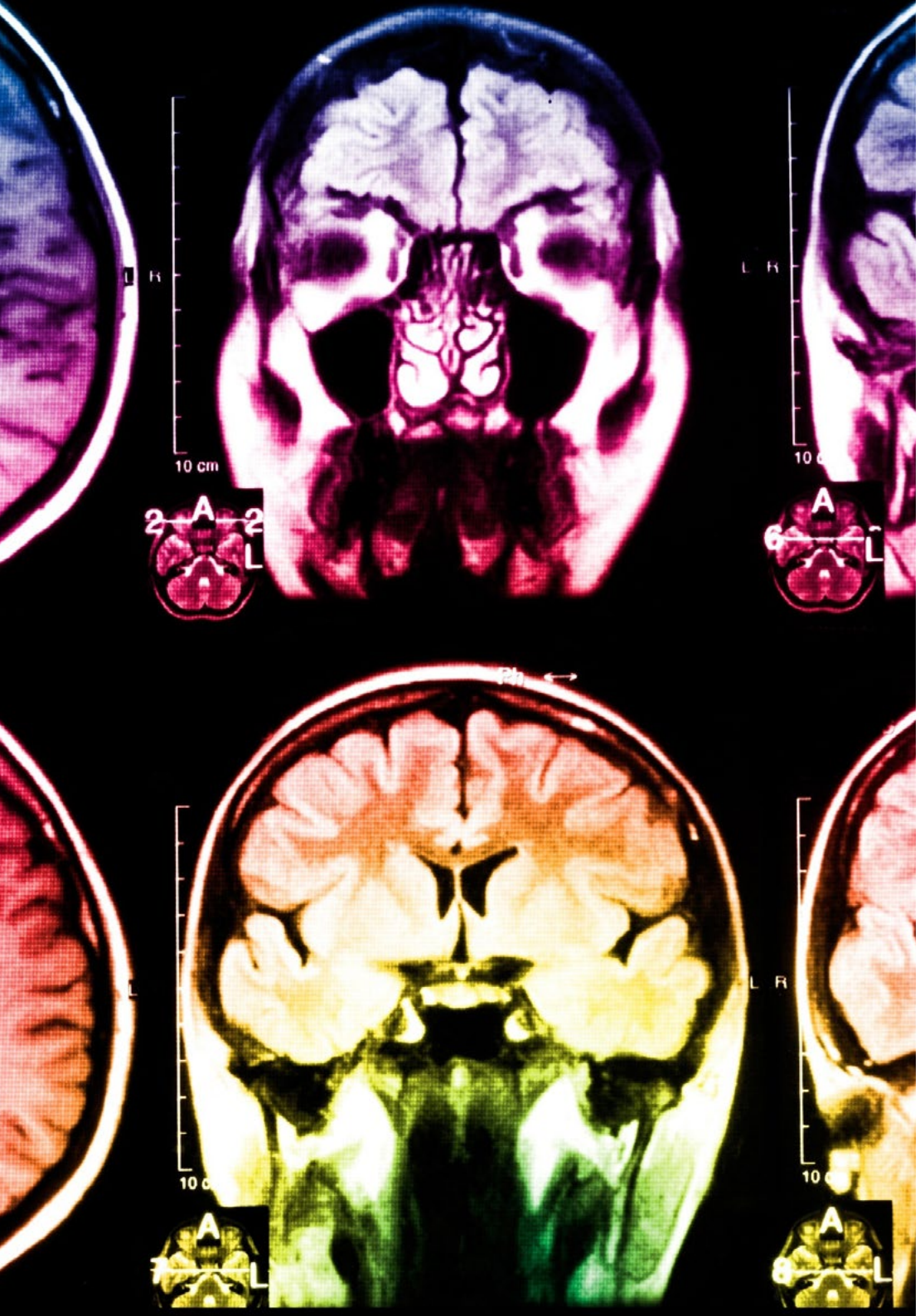
Por otro lado, también en aras de favorecer al máximo el contacto mentor-alumno, se proporciona un amplio abanico de posibilidades de comunicación, tanto en tiempo real como en diferido (mensajería interna, foros de discusión, servicio de atención telefónica, email de contacto con secretaría técnica,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

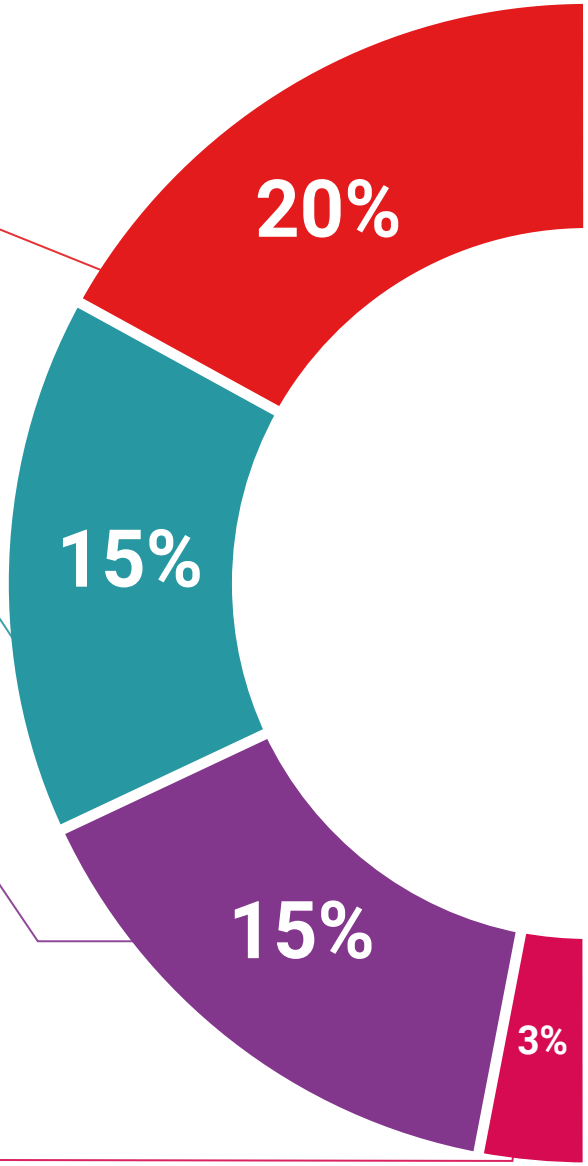
Resúmenes interactivos

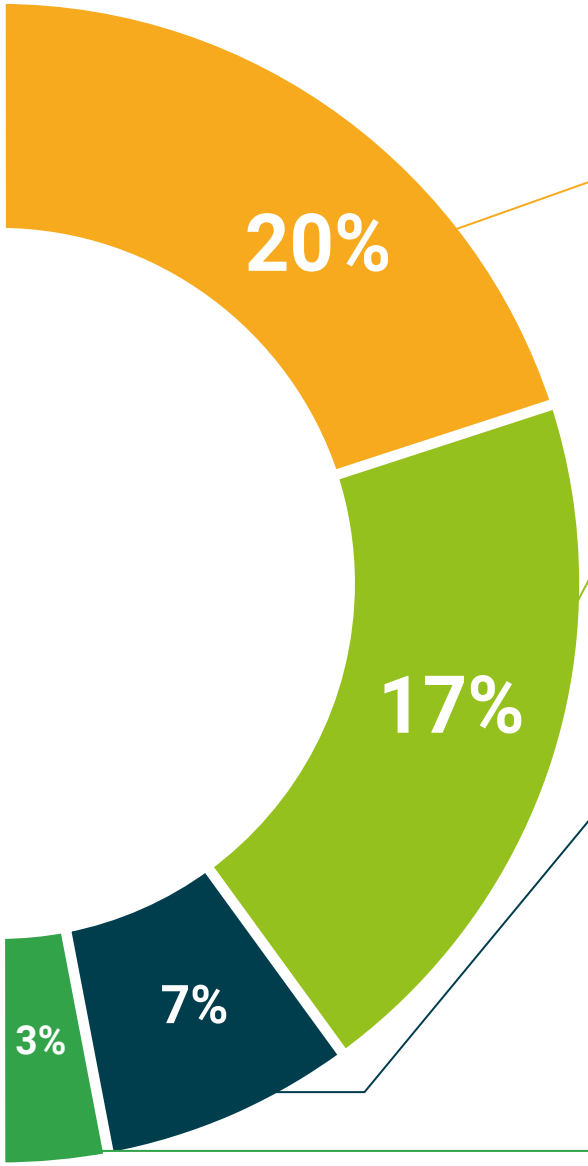
Presentamos los contenidos de manera atractiva y dinámica en píldoras multimedia que incluyen audio, vídeos, imágenes, esquemas y mapas conceptuales con el fin de afianzar el conocimiento.

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.





Case Studies

Completarás una selección de los mejores *case studies* de la materia. Casos presentados, analizados y tutorizados por los mejores especialistas del panorama internacional.

Testing & Retesting

Evaluamos y reevaluamos periódicamente tu conocimiento a lo largo del programa. Lo hacemos sobre 3 de los 4 niveles de la Pirámide de Miller.

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 nuestras futuras decisiones difíciles.

Guías rápidas de actuación

TECH ofrece los contenidos más relevantes del curso en forma de fichas o guías rápidas de actuación. Una manera sintética, práctica y eficaz de ayudar al estudiante a progresar en su aprendizaje.

06

Titulación

Este programa en Asanas, Alineaciones y Variantes para su Uso en Yoga terapéutico garantiza, además de la capacitación más rigurosa y actualizada, el acceso a un título de Experto Universitario expedido por TECH Universidad.

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

Este programa te permitirá obtener el título de **Experto Universitario en Asanas, Alineaciones y Variantes para su Uso en Yoga terapéutico** emitido por TECH Universidad.

TECH es una Universidad española oficial, que forma parte del Espacio Europeo de Educación Superior (EEES). Con un enfoque centrado en la excelencia académica y la calidad universitaria a través de la tecnología.

Este título propio contribuye de forma relevante al desarrollo de la educación continua y actualización del profesional, garantizándole la adquisición de las competencias en su área de conocimiento y aportándole un alto valor curricular universitario a su formación.

Es 100% válido en todas las Oposiciones, Carrera Profesional y Bolsas de Trabajo de cualquier Comunidad Autónoma española.

Además, el riguroso sistema de garantía de calidad de TECH asegura que cada título otorgado cumpla con los más altos estándares académicos, brindándole al egresado la confianza y la credibilidad que necesita para destacarse en su carrera profesional.

Título: **Experto Universitario en Asanas, Alineaciones y Variantes para su Uso en Yoga terapéutico**

Modalidad: **online**

Duración: **3 meses**

Acreditación: **18 ECTS**

tech universidad

D/Dña _____, con documento de identificación _____ ha superado con éxito y obtenido el título de:

Experto Universitario en Asanas, Alineaciones y Variantes para su Uso en Yoga terapéutico

Se trata de un título propio de 450 horas de duración equivalente a 18 ECTS, con fecha de inicio dd/mm/aaaa y fecha de finalización dd/mm/aaaa.

TECH es una universidad Oficial Española legalmente reconocida mediante la Ley 1/2024, del 16 de abril, de la Comunidad Autónoma de Canarias, publicada en el Boletín Oficial del Estado (BOE) núm. 181, de 27 de julio de 2024 (pág. 96.369) e integrada en el Registro de Universidades, Centros y Títulos (RUCT) del Ministerio de Ciencia, Innovación y Universidades con el código 104.

En San Cristóbal de la Laguna, a 28 de febrero de 2024

Dr. Pedro Navarro Illana
Rector

Este título propio se deberá acompañar siempre del título universitario habilitante expedido por la autoridad competente para ejercer profesionalmente en cada país. código único TECH: AFWDR23S techtitute.com/titulos

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

tech universidad

Experto Universitario
Asanas, Alineaciones y Variantes para su Uso en Yoga Terapéutico

- Modalidad: **online**
- Duración: **3 meses**
- Titulación: **TECH Universidad**
- Acreditación: **18 ECTS**
- Horario: **a tu ritmo**
- Exámenes: **online**

Experto Universitario

Asanas, Alineaciones y Variantes para su Uso en Yoga Terapéutico

tech universidad