

# Corso Universitario

## Biomeccanica Asana in Piedi in Infermieristica





## Corso Universitario Biomeccanica Asana in Piedi in Infermieristica

- » Modalità: online
- » Durata: 6 settimane
- » Titolo: TECH Università Tecnologica
- » Dedizione: 16 ore/settimana
- » Orario: a tua scelta
- » Esami: online

Accesso al sito web: [www.techitute.com/it/infermieristica/corso-universitario/biomeccanica-asana-piedi-infermieristica](http://www.techitute.com/it/infermieristica/corso-universitario/biomeccanica-asana-piedi-infermieristica)

# 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

Nel corso degli anni, lo Yoga è diventato una disciplina ideale per alleviare disturbi muscolari, stress e ansia. Concentrarsi sulla biomeccanica delle Asana del Piede contribuisce, infatti, alla prevenzione degli infortuni o addirittura alla loro riabilitazione. Ciò ha portato gli infermieri ad approfondire lo studio di questa disciplina e delle sue tecniche per adattare alle esigenze di ogni paziente. Per questo motivo, TECH ha ideato un programma che permette all'infermiere di approfondire tutto ciò che riguarda i movimenti, le posture e la biomeccanica delle asana in piedi. Verranno quindi analizzate posture come *Urdhva Dhanurasana*, *Utthita Trikonasana* o *Adho Mukha*. Il tutto, in un formato 100% online, senza frequenza o orari fissi.





“

*Aggiornati su tutto ciò che riguarda i movimenti, le posture e reazioni del corpo con questo Corso Universitario in Biomeccanica Asana in Piedi in Infermieristica"*

L'insorgere di diverse malattie muscolo-scheletriche e cardiovascolari e di vari problemi respiratori è, nella maggior parte dei casi, il risultato di cattive abitudini a cui il corpo umano si è abituato. Tra queste, i problemi di salute, la postura scorretta durante le ore di lavoro e il naturale processo di invecchiamento. In questo contesto, lo Yoga è un importante rinforzo per rafforzare i muscoli, migliorare la flessibilità o addirittura ridurre l'ansia.

Dati i suoi molteplici benefici terapeutici, sempre più professionisti del settore infermieristico desiderano acquisire nuove conoscenze e approfondire questa disciplina e le sue molteplici specialità, come la biomeccanica del piede stesso. Con questo obiettivo, il Corso Universitario in Biomeccanica Asana in Piedi in Infermieristica è stato creato per fornire agli infermieri contenuti avanzati in questa disciplina. Un programma unico che permetterà allo studente di approfondire temi come il Saluto al Sole, le Asana di equilibrio e i fondamenti biomeccanici delle principali Asana di flessione spinale.

Inoltre, gli studenti avranno a disposizione una master class tenuta da una delle figure più rilevanti a livello internazionale nel campo dello Yoga, con decenni di esperienza in questo settore. In questo modo, l'infermiere approfondirà la biomeccanica delle asana più rilevanti e attuali.

Un'opportunità per acquisire nuove tecniche attraverso un'istruzione accademica adattabile e conveniente, che non costringe a seguire orari rigidi. Con TECH, l'infermiere avrà maggiore libertà di gestire il proprio tempo di studio e di bilanciare i propri obblighi, e potrà persino scaricare l'intero programma disponibile sul Campus Virtuale.

Questo **Corso Universitario in Biomeccanica Asana in Piedi in Infermieristica** possiede il programma scientifico più completo e aggiornato del mercato. Le caratteristiche principali del corso 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, forum di discussione su temi controversi e lavoro di riflessione individuale
- ♦ Contenuti disponibili da qualsiasi dispositivo fisso o mobile dotato di connessione a internet



*Avrai a disposizione i contenuti più avanzati ed essere aggiornati sulle ultime tecniche di Asana in Piedi"*

“

*Aggiornati sulla migliore alternativa  
allo Yoga per rafforzare i muscoli  
e migliorare l'equilibrio"*

Il personale docente del programma comprende prestigiosi professionisti che apportano la propria esperienza, così come specialisti riconosciuti e appartenenti a società scientifiche di università di riferimento.

I suoi contenuti multimediali, sviluppati con le più recenti tecnologie didattiche, consentiranno al professionista un apprendimento situato e contestuale, cioè un ambiente simulato che fornirà un tirocinio immersivo programmato per allenarsi in situazioni reali.

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. Il professionista sarà supportato da un innovativo sistema video interattivo sviluppato da riconosciuti esperti.

*Approfondisci l'analisi della postura e  
dell'allineamento del corpo in relazione  
alla gravità e all'equilibrio.*

*Analizza come la distribuzione del peso  
corporeo sui piedi e l'allineamento delle  
ginocchia, delle anche e della colonna  
vertebrale influiscono sulla stabilità.*





# 02

## Obiettivi

Con il Corso Universitario in Biomeccanica Asana in Piedi in Infermieristica, l'operatore sanitario avrà a disposizione tutti gli strumenti e le informazioni più complete sulla Biomeccanica del Piede Asana. In questo modo, sarà in grado di introdurre queste conoscenze nelle proprie pratiche terapeutiche per influenzare i propri pazienti su questioni legate alla flessibilità, alla respirazione e all'aumento dell'equilibrio.

Un programma che ti permetterà di ampliare il tuo campo nelle basi biomeccaniche di Tadasana e delle diverse torsioni o posture per le anche, e che ti dà la possibilità di imparare da qualsiasi luogo e nel momento più opportuno, semplicemente accedendo da un dispositivo connesso ad internet.





“

*Iscriviti a questo Corso Universitario ed  
enfatisza la consapevolezza del corpo  
e la respirazione attraverso i fondamenti  
di Tadasana”*



## 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 loro 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



*Applica il Saluto al Sole come strumento versatile ed efficace dello Yoga applicato all'ambito infermieristico"*





## Obiettivi specifici

---

- ◆ Approfondire i fondamenti biomeccanici di Tadasana e la sua importanza come postura di base per le altre Asana in piedi
- ◆ Identificare le diverse varianti dei saluti al sole e le loro modifiche, e come influenzano la biomeccanica delle Asana in piedi
- ◆ Indicare le principali Asana in Piedi, le loro varianti e come applicare correttamente la biomeccanica per massimizzarne i benefici
- ◆ Aggiornare le conoscenze sui fondamenti biomeccanici delle principali Asana di flessione spinale e di flessione laterale e su come eseguirle in modo sicuro ed efficace.
- ◆ Indicare le principali Asana di equilibrio e come utilizzare la biomeccanica per mantenere la stabilità e l'equilibrio durante queste posture
- ◆ Identificare le principali estensioni prone e come applicare correttamente la biomeccanica per massimizzarne i benefici
- ◆ Conoscere meglio le principali posizioni di torsione e di anca e come utilizzare la biomeccanica per eseguirle in modo sicuro ed efficace

# 03

## Direzione del corso

Il corpo docente che fa parte del programma è stato meticolosamente selezionato per garantire allo studente un adeguato approfondimento dello Yoga Terapeutico con particolare attenzione all'assistenza infermieristica. Questo assicura che gli argomenti, il curriculum e le conoscenze acquisite durante il programma siano di alta qualità e utili in campo clinico. Inoltre, il programma prevede la presenza di un esperto internazionale nell'area dello Yoga Terapeutico, che porterà tutte le sue competenze nella Biomeccanica delle Asana in Piedi attraverso una *Masterclass* esclusiva.







“

*Avrai un contenuto unico, insegnato dai migliori professionisti ed esperti nel campo dello Yoga Terapeutico"*

## Direttrice Ospite Internazionale

Come direttrice degli insegnanti e responsabile della preparazione degli istruttori presso l'Integral Yoga Institute di New York, Dianne Galliano si è posizionata come 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 apprendimento continuo.

Il suo lavoro ha incluso il tutoraggio, lo sviluppo di protocolli, criteri di preparazione e la partecipazione a corsi di formazione continua per gli istruttori dell'Integral Yoga Institute. Combina questo lavoro con il suo ruolo di terapeuta e istruttore presso altre istituzioni come The 14TH Street Y, Integral Yoga Institute Wellness Spa e l'Educational Alliance: Center for Balanced Living.

Il suo lavoro si estende anche alla creazione e alla direzione 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, convalescenza da interventocardiaco o post-cancro al seno, vertigini, mal di schiena, Sindrome dell'Intestino Irritabile ed Obesità. Ha conseguito 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 Centre.





## Dott.ssa Galliano, Dianne

---

- Direttrice degli Insegnanti presso l'Integral Yoga Institute - New York, USA
- Istruttrice di yoga terapia 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 elementare presso l'Università dello Stato di New York
- Master in Yoga Terapia presso l'Università del Maryland.

“

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

## Direzione



### **Dott.ssa Escalona García, Zoraida**

- Vicepresidentessa dell'Associazione Spagnola di Yoga Terapeutico
- Fondatrice del metodo *Air Core* (classi che combinano il TRX e l'allenamento funzionale con lo yoga)
- Istruttrice di Yoga Terapia
- Laurea in Scienze Biologiche presso l'Università Autonoma di Madrid.
- Corso per Insegnanti di: Ashtanga Yoga Progressivo, FisiomYoga, Yoga Miofasciale, Yoga e Cancro
- Corso in Istruttrice di Pilates Floor
- Corso di Fitoterapia e Nutrizione
- Corso di Insegnante di Meditazione



## Personale docente

### Dott.ssa Villalba, Vanessa

- ◆ Istruttrice presso Gimnasios Villalba
- ◆ Istruttrice di Vinyasa Yoga e *Power Yoga* presso l'Istituto Europeo di Yoga (IEY), Siviglia
- ◆ Istruttrice di Yoga Aereo, Siviglia
- ◆ Istruttrice di Yoga Integrale presso IEY Sevilla
- ◆ *Body Intelligence TM Yoga Level* presso IEY Huelva
- ◆ Istruttrice di Yoga per la gravidanza e il post-partum presso IEY di Siviglia
- ◆ Istruttrice di Yoga Nidra, Yoga Terapia e *Shamanic Yoga*
- ◆ Istruttrice di Pilates Basic FEDA  
Istruttrice Pilates a Terra con attrezzi
- ◆ Tecnico Avanzato di Fitness e Personal Training FEDA
- ◆ Istruttrice di *Spinning Start I* della Federazione Spagnola di Spinning
- ◆ Istruttrice di *Power Dumbell* dell'Associazione Aerobica e Fitness
- ◆ Chiropratico in Chiromassaggio presso la Scuola Superiore di Chiromassaggio e Terapia
- ◆ Preparazione per il Drenaggio Linfatico presso PRAXIS, Siviglia



*Un'esperienza di specializzazione unica e decisiva per crescere a livello professionale"*

# 04

## Struttura e contenuti

TECH ha ideato questo programma con l'obiettivo di fornire all'infermiere un aggiornamento completo sulla Biomeccanica delle Asana in Piedi, sui loro benefici e sulle loro controindicazioni. In questo modo, l'infermiere avrà le ultime notizie sulla postura di Tadasana, sul Saluto al Sole, sulle diverse Asana in Piedi e sulla flessione. Inoltre, il Campus Virtuale sarà ricco di letture complementari, video in dettaglio e analisi di casi reali in modo che l'infermiere possa approfondire gli argomenti che suscitano maggiore interesse.



“

*Avrai a disposizione gli ultimi aggiornamenti  
sulla pratica delle Asana in Piedi applicate  
nel campo dell'assistenza infermieristica"*

### Modulo 1. Analisi delle principali Asana in Piedi

- 1.1. Tadasana
- 1.2. Saluto al Sole
- 1.3. Asana in piedi
- 1.4. Flessione spinale delle asana in piedi
- 1.5. Asana di flessione laterale
- 1.6. Equilibrio delle Asana
- 1.7. Estensioni in posizione prona
- 1.8. Estensioni
- 1.9. Torsione
- 1.10. Fianchi







“

*Approfondisci la Biomeccanica delle Asana delle anche, delle torsioni, delle estensioni e altro ancora in questo Corso Universitario in Biomeccanica Asana in Piedi in Infermieristica”*

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 Nursing School applichiamo il Metodo Casistico

In una data situazione concreta, cosa dovrebbe fare un professionista? 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 professionisti imparano meglio, in modo più veloce e sostenibile nel tempo.

*Con TECH l'infermiere sperimenta un modo di imparare che sta scuotendo le fondamenta delle università tradizionali di tutto il mondo.*



Secondo il dottor Gervas, 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 sia radicato nella vita professionale attuale, cercando di ricreare le condizioni reali nella pratica professionale infermieristica.

“

*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. Gli studenti che seguono questo metodo non solo raggiungono l'assimilazione dei concetti, ma sviluppano anche la loro capacità mentale, attraverso esercizi che valutano situazioni reali e l'applicazione delle conoscenze.
2. L'apprendimento è solidamente incorporato nelle abilità pratiche che permettono al professionista in infermieristica di integrare al meglio le sue conoscenze in ambito ospedaliero o in assistenza primaria.
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.



*L'infermiere 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 più di 175.000 infermieri con un successo senza precedenti in tutte le specializzazioni indipendentemente dal carico pratico. 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 che punta direttamente 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 sistema di apprendimento di TECH 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 infermieristica in video

TECH aggiorna lo studente sulle ultime tecniche, progressi educativi e all'avanguardia delle tecniche infermieristiche attuali. 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 esclusivo sistema di specializzazione per la presentazione di contenuti multimediali è stato premiato da Microsoft come "Caso di successo in Europa".



#### Lecture 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. Imparare da un esperto rafforza la conoscenza e la memoria, costruisce la fiducia nelle nostre future decisioni difficili.



#### 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

Il Corso Universitario in Biomeccanica Asana in Piedi in Infermieristica garantisce, oltre alla preparazione più rigorosa e aggiornata, il conseguimento di una qualifica di Corso Universitario rilasciata da TECH Università Tecnologica.



“

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

Questo **Corso Universitario in Biomeccanica Asana in Piedi in Infermieristica** possiede il programma scientifico più completo e aggiornato del mercato.

Dopo aver superato le valutazioni, lo studente riceverà, mediante lettera certificata con ricevuta di ritorno, il corrispondente titolo di **Corso Universitario** rilasciato da **TECH Università Tecnologica**.

Il titolo rilasciato da **TECH Università Tecnologica** indica la qualifica ottenuta nel Corso Universitario e soddisfa i requisiti comunemente richiesti da borse di lavoro, concorsi e commissioni di valutazione di carriere professionali.

Titolo: **Corso Universitario in Biomeccanica Asana in Piedi in Infermieristica**

N° Ore Ufficiali: **150**





futuro  
salute fiducia persone  
educazione informazione tutor  
garanzia accreditamento insegnamento  
istituzioni tecnologia apprendimento  
comunità impegno  
attenzione personalizzata innovazione  
conoscenza presente qualità  
formazione online  
sviluppo istituzioni  
classe virtuale lingue

**tech** università  
tecnologica

**Corso Universitario**  
Biomeccanica Asana  
in Piedi in Infermieristica

- » Modalità: online
- » Durata: 6 settimane
- » Titolo: TECH Università Tecnologica
- » Dedizione: 16 ore/settimana
- » Orario: a tua scelta
- » Esami: online

**Corso Universitario**

Biomeccanica Asana in Piedi  
in Infermieristica