

# Corso Universitario

Applicazione delle Tecniche  
Asana e la loro Integrazione  
in Infermieristica



## Corso Universitario

### Applicazione delle Tecniche Asana e la loro Integrazione in Infermieristica

- » Modalità: online
- » Durata: 6 settimane
- » Titolo: TECH Università Tecnologica
- » Orario: a scelta
- » Esami: online

Accesso al sito web: [www.techtute.com/it/infermieristica/corso-universitario/applicazione-tecniche-asana-integrazione-infermieristica](http://www.techtute.com/it/infermieristica/corso-universitario/applicazione-tecniche-asana-integrazione-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

L'applicazione delle Asana in medicina è un approccio che viene sempre più utilizzato per integrare il trattamento di vari disturbi e patologie. I suoi benefici fisici e mentali hanno spinto medici e infermieri a incorporare queste tecniche nella loro pratica clinica. Per questo motivo, TECH ha creato un programma in Tecniche di Asana e la loro integrazione in infermieristica, che permetterà allo studente di approfondire tutto ciò che riguarda la tecnica delle Asana, la loro funzione, i fondamentali e le diverse posizioni per eseguirle. Tutto questo in un formato completamente online, senza lezioni frontali e orari fissi, dando all'infermiere la massima flessibilità per renderlo compatibile con le sue responsabilità quotidiane



“

*Aggiornati su come lo Yoga e le Asana possono essere utili nella gestione del dolore cronico e nella riduzione dell'ansia”*

Attualmente esistono diversi studi che sostengono l'efficacia dello Yoga e delle Asana nel campo dell'assistenza Infermieristica. In generale, è stato dimostrato che la pratica regolare dello Yoga e l'applicazione delle Asana possono essere benefiche per la salute fisica e mentale dei pazienti, contribuendo a migliorare la salute di questi ultimi e malattie come quelle cardiovascolari, respiratorie, muscolo-scheletriche e neurologiche

Evidentemente, questi nuovi metodi inducono gli Infermieri ad aggiornare costantemente le proprie conoscenze ed a mettere in pratica le nuove ed efficaci tecniche di trattamento terapeutico come complemento alla medicina. È per questo motivo che TECH ha creato questo Corso Universitario in Applicazione delle Tecniche Asana e la loro Integrazione in Infermieristica, con l'intento che il professionista sia consapevole delle specifiche tecniche di Asana e della loro implementazione nella pratica clinica quotidiana

Inoltre, una figura di fama internazionale nel campo dello Yoga ha partecipato all'elaborazione dei contenuti di questo programma. Attraverso una Master class unica e distintiva, l'infermiere potrà approfondire l'esperienza di uno dei più prestigiosi istruttori e terapeuti del mondo

Un'alternativa accademica che si adatta alle esigenze specifiche degli infermieri e non richiede loro di attenersi a un programma fisso. Ciò è possibile grazie alla flessibilità del formato online: lo studente può accedere al Campus Virtuale da qualsiasi dispositivo elettronico con accesso alla rete e può anche scaricare tutti i contenuti disponibili di questo Corso Universitario

Questo **Corso Universitario in Applicazione delle Tecniche Asana e la loro Integrazione in Infermieristica** 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 speciale 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



*Approfondire le varie pratiche dello Yoga e delle Asana ed i loro benefici nei pazienti con diverse patologie con una Master class unica in questo campo"*

“

*Un Corso Universitario online che ti permetterà di approfondire la corretta Applicazione delle Tecniche Asana nel campo dell'Infermieristica"*

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 il professionista 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.

*Un Corso Universitario online che ti permetterà di approfondire la corretta Applicazione delle Tecniche Asana e la loro Integrazione in Infermieristica*

*TECH ti offre un'opzione flessibile che permette di aggiornarti professionalmente senza trascurare le tue attività quotidiane*



# 02

## Obiettivi

Lo scopo di questo programma accademico è quello di aggiornare le conoscenze che i professionisti dell'infermieristica hanno sulle tecniche che lo Yoga utilizza come metodo terapeutico, e quindi mettere in pratica i metodi Asana e la loro Fusione. Pertanto, al termine di questo programma, gli studenti raggiungeranno una comprensione generale del corpo, della sua meccanica e del corretto sviluppo e applicazione delle Asana. Tutto questo, in prima linea e riunito in un materiale didattico e 100% digitale, che facilita l'aggiornamento costante e senza essere soggetto a orari fissi





“

*Modernizza la biomeccanica e la sua  
relazione con lo Yoga Terapeutico”*



## 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 di meditazione e di Rilassamento esistenti





## Obiettivi specifici

---

- ◆ Approfondire il contributo filosofico e fisiologico delle diverse Asana
- ◆ Identificare i principi azione minima: *Sthira*, *Sukham* e *Asanam*
- ◆ Approfondire il concetto di Asana in piedi
- ◆ Descrivere i benefici e le controindicazioni delle Asana di stretching
- ◆ Indicare i benefici e le controindicazioni delle Asana di rotazione e di flessione laterale
- ◆ Descrivere le controposture e quando usarle
- ◆ Approfondire i *Bandha* e la loro applicazione nello Yoga Terapeutico



*Utilizza le tecniche meditative e di Rilassamento più efficaci per portare il paziente a una migliore stabilità fisica e mentale"*

# 03

## Direzione del corso

Per il perfetto sviluppo di questo Corso Universitario in Applicazione delle Tecniche Asana e la loro Integrazione in Infermieristica, TECH ha effettuato una selezione meticolosa degli insegnanti che saranno responsabili dell'insegnamento di questo programma. In questo modo, lo studente avrà la sicurezza di partecipare a uno dei programmi più completi, con l'accompagnamento di professionisti di grande esperienza e, naturalmente, con tutta l'esperienza necessaria per poter guidare le tecniche teoriche e pratiche incluse nel programma. Un programma che prevede anche la presenza di un esperto ospite internazionale, che contribuirà con le sue conoscenze approfondite alla realizzazione dello Yoga e delle Asana per uso terapeutico



“

*TECH ha messo a tua disposizione la presenza di un professionista internazionale riconosciuto nel campo dello Yoga e dell'uso delle Asana"*

## Direttrice Ospite Internazionale

In qualità di direttrice degli insegnanti e responsabile della preparazione 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 apprendimento continuo

Il suo lavoro ha incluso il tutoraggio, lo sviluppo di protocolli e criteri di preparazione la partecipazione a corsi di educazione 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 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, convalescenza da intervento cardiaco 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) dall'American Health Training e Istruttore di Esercizio Certificato dal Centro per il Movimento Somatico



## Dott.ssa Galliano, Dianne

---

- Direttrice dell'Istituto di Yoga Integrale, 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 l'Università dello Stato di New York
- Master in Yoga Terapeutico 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 Terapeutico
- Laurea in Scienze Biologiche presso l'Università Autonoma di Madrid
- Corso per Insegnanti di: Ashtanga Yoga Progressivo, FisiomYoga, Yoga Miofasciale e 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 di Siviglia
- ◆ *Body Intelligence TM Yoga Level* presso IEY di 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 Base presso FEDA
- ◆ Istruttrice di Pilates a Tappeto con attrezzi
- ◆ Tecnico Avanzato di Fitness e Personal Training presso FEDA
- ◆ Istruttrice di *Spinning Start I* della Federazione Spagnola di Spinning
- ◆ Istruttrice di *Power Dumbell* dell'Associazione Aerobica e Fitness
- ◆ Chiropratico in Chiroterapia presso la Scuola Superiore di Chiroterapia e Terapia
- ◆ Preparazione per il Drenaggio Linfatico presso PRAXIS, Siviglia

# 04

## Struttura e contenuti

Il programma prevede un curriculum completo che consentirà all'infermiere di essere all'avanguardia nel campo dello Yoga Terapeutico e la corretta implementazione delle Asana. Si avrà così un approccio dettagliato alle posture Asana, compreso il loro concetto, lo scopo principale, l'allineamento e i principi dell'azione minima. Un programma di studio integrato da materiale audiovisivo, letture supplementari, video dettagliati ed esercizi di autoconoscenza





“

*Approfondisci il campo dei Bandha e tutto ciò che è necessario per applicare questa tecnica utilizzata dagli esperti"*

## Modulo 1. Applicazione delle Tecniche Asana e la loro Integrazione

- 1.1. Asana
  - 1.1.1. Definizione di asana
  - 1.1.2. Asana negli Yoga sutra
  - 1.1.3. Scopo più profondo delle Asana
  - 1.1.4. Asana e allineamento
- 1.2. Principio dell'azione minima
  - 1.2.1. *Sthira Sukham Asanam*
  - 1.2.2. Come applicare questo concetto nella pratica?
  - 1.2.3. Teoria dei guna
  - 1.2.4. Influenza dei guna sulla pratica
- 1.3. Asana in piedi
  - 1.3.1. L'importanza delle Asana in piedi
  - 1.3.2. Come lavorare su di essa?
  - 1.3.3. Benefici
  - 1.3.4. Controindicazioni e considerazioni
- 1.4. Asana seduti e supini
  - 1.4.1. Importanza delle Asana da seduti
  - 1.4.2. Asana seduti per la meditazione
  - 1.4.3. Asana supini: definizione
  - 1.4.4. Benefici della posizione supina
- 1.5. Estensione delle asana
  - 1.5.1. Perché sono importanti le estensioni?
  - 1.5.2. Come lavorarli in sicurezza
  - 1.5.3. Benefici
  - 1.5.4. Controindicazioni
- 1.6. Asana di piegamento
  - 1.6.1. Importanza della flessione spinale
  - 1.6.2. Esecuzione
  - 1.6.3. Benefici
  - 1.6.4. Errori più frequenti e come evitarle





- 1.7. Asana di rotazione: torsione
  - 1.7.1. Meccanica torsionale
  - 1.7.2. Come farlo correttamente
  - 1.7.3. Benefici fisiologici
  - 1.7.4. Controindicazioni
- 1.8. Asana in flessione laterale
  - 1.8.1. Importanza
  - 1.8.2. Benefici
  - 1.8.3. Errori più comuni
  - 1.8.4. Controindicazioni
- 1.9. Importanza dell' controposture
  - 1.9.1. Cosa sono?
  - 1.9.2. Quando farlo
  - 1.9.3. Vantaggi durante la pratica
  - 1.9.4. I contrappesi più utilizzati
- 1.10. *Bandha*
  - 1.10.1. Definizione
  - 1.10.2. Principali *Bandha*
  - 1.10.3. Quando usarli
  - 1.10.4. *Bandha* e Yoga Terapeutico

“

*Partecipa ad una terapia Asana per essere aggiornati sulle ultime tecniche utilizzate dai professionisti”*

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".



#### 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. 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 Applicazione delle Tecniche Asana e la loro Integrazione 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 il tuo titolo universitario senza  
spostamenti o fastidiose formalità”*

Questo **Corso Universitario in Applicazione delle Tecniche Asana e la loro Integrazione in Infermieristica** possiede il programma scientifico più completo e aggiornato del mercato.

Dopo aver superato la valutazione, lo studente riceverà mediante lettera certificata\* con ricevuta di ritorno, la sua corrispondente qualifica di **Corso Universitario** rilasciata da **TECH Università Tecnologica**.

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

Titolo: **Corso Universitario in Applicazione delle Tecniche Asana e la loro Integrazione in Infermieristica**

Modalità: **online**

Durata: **6 settimane**



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

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

**tech** università  
tecnologica

**Corso Universitario**  
Applicazione delle Tecniche  
Asana e la loro Integrazione  
in Infermieristica

- » Modalità: online
- » Durata: 6 settimane
- » Titolo: TECH Università Tecnologica
- » Orario: a scelta
- » Esami: online

# Corso Universitario

Applicazione delle Tecniche  
Asana e la loro Integrazione  
in Infermieristica