

Corso Universitario

Biomeccanica delle Asana
a Terra e Adattamenti con
Supporti in Infermieristica



Corso Universitario Biomeccanica delle Asana a Terra e Adattamenti con Supporti in Infermieristica

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

Accesso al sito web: www.techtute.com/it/infermieristica/corso-universitario/biomeccanica-asana-terra-adattamenti-supporti-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

È stato dimostrato che la pratica dello Yoga può migliorare significativamente la qualità della vita dei pazienti con dolori muscolari, patologie muscolo-scheletriche o durante la gravidanza. Tuttavia, per la sua corretta applicazione terapeutica, è essenziale che i professionisti dell'assistenza infermieristica padroneggino sia la Biomeccanica che i diversi elementi utilizzati in questa disciplina. Per questo motivo, è essenziale che i professionisti che desiderano incorporare lo Yoga nella loro pratica dispongano di informazioni aggiornate e rigorose sulle Asana a Terra, sui Supporti utilizzati e sul relativo studio biomeccanico. Per rispondere a questa esigenza, TECH ha creato un titolo online che offre i contenuti più aggiornati e completi su questo argomento.



“

*Un titolo che ti fornirà gli ultimi aggiornamenti
sulla Biomeccanica delle Asana a Terra e gli
Adattamenti con Supporti in Infermieristica”*

La pratica dello Yoga ha permesso a molti pazienti di correggere le posture del corpo, ridurre il rischio di lesioni e aumentare la flessibilità. È per questo motivo che molti professionisti del settore infermieristico sono sempre più interessati a questo tipo di trattamento e a incorporarlo o combinarlo con i metodi tradizionali.

Allo stesso modo, quando si tratta di mettere in pratica trattamenti terapeutici con lo Yoga, è necessario conoscere tutto ciò che riguarda le Asana a Terra, la Biomeccanica che le caratterizza e tutti i fattori che rendono questa tecnica una delle più utilizzate nel trattamento di disturbi muscolo-scheletrici, tra le altre patologie.

Per questo è stato ideato un programma unico, con professionisti riconosciuti nel settore e specializzati in tutte le tecniche della Biomeccanica delle Asana a Terra e Adattamenti con Supporti in Infermieristica. Per il professionista che partecipa per ampliare le proprie conoscenze e integrare il proprio lavoro con tecniche che, come dimostrato da studi, aiutano a mantenere un'abitudine fisica e mentale più sana.

Con una modalità online che permette al professionista di adattarsi facilmente e di svolgere normalmente le proprie attività quotidiane e con la facilità di prendere il materiale accademico quando e dove desidera, grazie al fatto che non sono richiesti orari fissi. Inoltre, questo programma viene insegnato utilizzando l'innovativa metodologia *Relearning*, che consiste nel ripetere i concetti fondamentali in tutto il programma e nel presentarli in diversi formati audiovisivi. In questo modo, lo studente sarà in grado di integrare le conoscenze in modo efficace, progressivo e naturale.

Questo **Corso Universitario in Biomeccanica delle Asana a Terra e Adattamenti con Supporti in Infermieristica** possiede il programma scientifico più completo e aggiornato del mercato. Le sue caratteristiche principali 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



Approfondisci la Biomeccanica delle Asana a Terra e degli Adattamenti con Supporti per lo yoga terapeutico"

“

Avrai accesso ad una biblioteca ricca di materiali preziosi dove potrai scaricarli e consultarli quando e dove ne avrai bisogno”

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. Lo studente potrà usufruire di un innovativo sistema di video interattivi creati da esperti di rinomata fama.

Con TECH avrai a disposizione i materiali audiovisivi più all'avanguardia dell'attuale panorama accademico nel campo della Biomeccanica delle Asana restaurative.

Si approfondirà lo Yoga come metodo per correggere le posture del corpo, ridurre il rischio di lesioni e aumentare la flessibilità.



02

Obiettivi

Nel suo impegno di offrire una educazione d'élite, TECH ha sviluppato un programma con l'obiettivo di fornire ai professionisti del settore infermieristico informazioni dettagliate sulla Biomeccanica a Terra. In questo modo, si approfondirà l'applicazione delle asana riparative, identificando i tipi di Supporti e le modalità di utilizzo. Di conseguenza, saranno in grado di implementare gli strumenti più all'avanguardia nel campo della Biomeccanica nella loro pratica professionale in sole 6 settimane di apprendimento online.



“

Aggiorna le tue competenze in Biomeccanica delle Asana da seduti e incorporale immediatamente nella tua prassi professionale"



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

“

Questo Corso Universitario è tutto ciò di cui avrai bisogno per acquisire i fondamenti biomeccanici della chiusura delle asana"





Obiettivi specifici

- ◆ Identificare le principali Asana a terra, le loro variazioni e come applicare correttamente la Biomeccanica per massimizzarne i benefici
- ◆ Approfondire i fondamenti biomeccanici delle Asana di chiusura e come eseguirle in modo sicuro ed efficace
- ◆ Aggiornare la conoscenza delle asana ristorative e come applicare la Biomeccanica per rilassare e ripristinare il corpo
- ◆ Identificare le principali inversioni e come utilizzare la Biomeccanica per eseguirle in modo sicuro ed efficace
- ◆ Approfondire i diversi tipi di supporto (blocchi, cintura e sedia) e come utilizzarli per migliorare la Biomeccanica delle Asana a Terra
- ◆ Esplorare l'uso dei supporti per adattare le asana alle diverse esigenze e abilità fisiche
- ◆ Approfondire i primi passi del Restorative Yoga e come applicare la Biomeccanica per rilassare il corpo e la mente



03

Direzione del corso

Per la strutturazione del personale docente che compone questo Corso Universitario, TECH ha preso in considerazione il curriculum accademico dei candidati, così come la loro vasta esperienza lavorativa. Pertanto, il candidato sarà in grado di utilizzare la propria traiettoria e la propria pratica nel contesto attuale per aggiornare la propria prassi e incorporare strategie nuove e innovative per un servizio clinico di prima classe. Tutto questo, in sole 150 ore dei migliori contenuti didattici e completamente online.





“

Iscriviti e aggiornati attraverso un programma progettato dai più esperti professionisti 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 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 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 a Terra
- 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
- ◆ Chiropratica in Chiroterapia presso la Scuola Superiore di Chiroterapia e Terapia
- ◆ Preparazione per il Drenaggio Linfatico presso PRAXIS, Siviglia

04

Struttura e contenuti

Il programma è stato ideato da rinomati esperti di Yoga Terapeutico. In questo modo, l'infermiere approfondirà le principali asana a terra e i loro benefici, nonché le varianti disponibili per questa tecnica. Inoltre, verranno fornite informazioni dettagliate sulle diverse posizioni di flessione. Sono incluse anche sezioni sull'uso di blocchi, cinture e sedie come Supporti per le asana. Gli studenti impareranno quindi ad adattare e modificare le tecniche in base alle diverse esigenze e capacità dei pazienti.



“

*Oltre a un personale docente di prestigio,
gli studenti apprenderanno anche contenuti
all'avanguardia e la metodologia più efficace,
il Relearning di TECH"*

Modulo 1. Ripartizione delle principali di Asana a Terra e adattamenti con Supporti

- 1.1. Asana principali a terra
 - 1.1.1. MarjaryAsana - BitilAsana
 - 1.1.2. Benefici
 - 1.1.3. Varianti
 - 1.1.4. DandAsana
- 1.2. Flessioni supine
 - 1.2.1. PaschimottanAsana
 - 1.2.2. Janu Sirsasana
 - 1.2.3. Trianga Mukhaikapada PaschimottanAsana
 - 1.2.4. Kurmasana
- 1.3. Torsioni e inclinazioni laterali
 - 1.3.1. Ardha MatsyendrAsana
 - 1.3.2. VkrAsana
 - 1.3.3. Bharadvajasana
 - 1.3.4. Parivrita Janu Sirsasana
- 1.4. Asana di chiusura
 - 1.4.1. Balasana
 - 1.4.2. Supta Badha Konasana
 - 1.4.3. Ananda Balasana
 - 1.4.4. Jathara Parivartanasana A e B
- 1.5. Inversioni
 - 1.5.1. Benefici
 - 1.5.2. Controindicazioni
 - 1.5.3. Viparita Karani
 - 1.5.4. Sarvangasana
- 1.6. Blocchi
 - 1.6.1. Cosa sono e come utilizzarli?
 - 1.6.2. Varianti di asana in piedi
 - 1.6.3. Varianti di asana seduti e supini
 - 1.6.4. Varianti di asana di chiusura e restaurative





- 1.7. Cintura
 - 1.7.1. Cosa sono e come utilizzarli?
 - 1.7.2. Varianti di asana in piedi
 - 1.7.3. Varianti di asana seduti e supini
 - 1.7.4. Varianti di asana di chiusura e restaurative
- 1.8. Asana sulla sedia
 - 1.8.1. Cos'è?
 - 1.8.2. Benefici
 - 1.8.3. Saluto al sole sulla sedia
 - 1.8.4. TadAsana sulla sedia
- 1.9. Yoga sulla sedia
 - 1.9.1. Flessioni
 - 1.9.2. Estensioni
 - 1.9.3. Torsioni e inclinazioni
 - 1.9.4. Inversioni
- 1.10. Asana restaurative
 - 1.10.1. Quando utilizzarle
 - 1.10.2. Flessioni sedute e in avanti
 - 1.10.3. Flessioni della schiena
 - 1.10.4. Inversioni e posizioni supine



Un programma online che ha sviluppato per te le ultime novità in materia di Biomeccanica delle Asana a terra”

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 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 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 delle Asana a Terra e Adattamenti con Supporti 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 delle Asana a Terra e Adattamenti con Supporti 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 Biomeccanica delle Asana a Terra e Adattamenti con Supporti 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
Biomeccanica delle Asana
a Terra e Adattamenti con
Supporti in Infermieristica

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

Corso Universitario

Biomeccanica delle Asana
a Terra e Adattamenti con
Supporti in Infermieristica

