

Corso Universitario

Colonna Vertebrale e Arti
nello Yoga Terapeutico





Corso Universitario Colonna Vertebrale e Arti nello Yoga Terapeutico

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

Accesso al sito web: www.techitute.com/it/medicina/corso-universitario/colonna-vertebrale-arti-yoga-terapeutico

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

Il mal di schiena, l'ernia del disco, la sclerosi, la stenosi spinale influiscono notevolmente sui movimenti e sugli sforzi che una persona può compiere. Lo Yoga Terapeutico si è dimostrato molto efficace nell'alleviare questi sintomi e nell'affrontare varie patologie. Per questo motivo, TECH ha progettato questo Corso Universitario che fornisce al medico professionista un aggiornamento completo sulla Colonna Vertebrale e sugli Arti orientato a questa attività fisica e alle sue implicazioni, in termini di risultati ottimali per la salute del paziente. A tal fine, lo studente ha a disposizione un programma in formato pedagogico 100% online con numerosi strumenti didattici, sviluppati da un eccellente personale docente specializzato in questo campo. Un'opportunità unica di aggiornamento che solo questa istituzione accademica, la più grande università digitale del mondo, può offrire.



“

*Una qualifica universitaria che ti aggiornerà su
Colonna Vertebrale e Arti nello Yoga Terapeutico"*

I diversi asana e le variazioni praticate nello Yoga in modo continuativo e sotto la supervisione di professionisti specializzati favoriscono il recupero dei pazienti che presentano patologie associate ad anomalie della colonna vertebrale e degli arti. Inoltre, la facilità di adattare le sedute a ogni persona e a ogni disturbo favorisce l'integrazione di questa attività fisica con i trattamenti medici.

Per questo motivo, è essenziale che il professionista sia consapevole dei benefici dello Yoga Terapeutico e dell'impatto delle sue tecniche sul corpo umano. In questo senso, questo Corso Universitario 100% online di 150 ore di insegnamento, sviluppato da rinomati istruttori di questa disciplina, è in linea con quanto detto finora.

Un programma con una prospettiva teorico-pratica che si distingue per la qualità dei materiali didattici multimediali, le numerose risorse aggiuntive e un programma esaustivo che permetterà al laureato di aggiornare efficacemente le proprie conoscenze in questo campo.

La partecipazione di un esperto internazionale di Yoga Terapeutico a questo programma dimostra il consolidamento di questo Corso Universitario come opzione garantita per approfondire la massima attualità e rigore della materia. Le masterclass serviranno ad aggiornare lo studente con una solida base scientifica, basata sull'esperienza personale di una delle più rinomate esperte di Yoga Terapeutico.

Un'opzione accademica che risponde anche alle reali esigenze dei medici, interessati a tenersi aggiornati attraverso un programma flessibile e comodo. Lo studente avrà bisogno solo di un dispositivo digitale dotato di connessione a internet con il quale sarà possibile consultare in qualsiasi momento della giornata il piano di studio di questo programma. Un'opzione ideale per conciliare le attività quotidiane più impegnative con una proposta didattica all'avanguardia.

Questo **Corso Universitario in Colonna Vertebrale e Arti nello Yoga Terapeutico** possiede il programma scientifico più completo e aggiornato del mercato. Le caratteristiche principali del programma sono:

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



Un percorso accademico che ti permetterà di approfondire la regione lombare e il miglioramento della flessibilità della Colonna Vertebrale"

“

Approfondisci la contrazione isometrica e isotonica e la loro rilevanza negli stili di Yoga"

Un Corso di 6 settimane 100% online con il programma di studi più avanzato su Colonna Vertebrale e Arti nello Yoga Terapeutico.

Approfondisci l'anatomia del diaframma e il lavoro del respiro nella pratica dello Yoga quando e dove vuoi.

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

I contenuti multimediali, sviluppati in base alle ultime tecnologie educative, forniranno al professionista un apprendimento coinvolgente e localizzato, ovvero inserito in un contesto simulato nel quale svolgere un tirocinio immersivo, concepito per l'esercitazione in situazioni reali.

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



02

Obiettivi

Questo Corso Universitario è stato progettato in modo che, nel corso del suo completamento, lo studente ottenga un aggiornamento su Colonna Vertebrale e Arti nello Yoga Terapeutico. In questo modo, sarà in grado di pianificare la pratica di questa attività in base alle varie patologie del paziente e alle sue esigenze di rafforzamento, mobilità o elasticità.



“

La letteratura scientifica fornita in questo programma ti permetterà di ampliare le informazioni fornite in questo Corso Universitario”



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 gli asana più appropriati in base alle caratteristiche della persona e alle lesioni che presenta
- Approfondire gli studi sulla biomeccanica e la sua applicazione agli asana dello Yoga Terapeutico
- Descrivere l'adattamento degli asana dello Yoga alle patologie di ogni persona
- Approfondire le basi neurofisiologiche delle tecniche di meditazione e di rilassamento esistenti





Obiettivi specifici

- ◆ Descrivere il sistema muscolare, nervoso e scheletrico
- ◆ Approfondire l'anatomia e le funzioni della colonna vertebrale
- ◆ Approfondire la fisiologia dell'anca
- ◆ Descrivere la morfologia degli arti superiori e inferiori
- ◆ Approfondire diaframma e core

“

Le pillole multimediali ti permetteranno di approfondire la morfologia degli arti superiori e inferiori con immagini di qualità”

03

Direzione del corso

TECH, nella sua volontà di rispettare una filosofia basata sull'offerta di titoli universitari di qualità, ha selezionato con cura ogni singolo docente coinvolto in questo programma. In questo modo, gli studenti che scelgono questa opzione accademica riceveranno l'aggiornamento che cercano in Colonna Vertebrale e Arti inferiori nello Yoga Terapeutico, attraverso un contenuto ideato da rinomati specialisti di questa attività fisica.





“

Perfeziona le tue abilità nello Yoga Terapeutico grazie ai migliori esperti di questa attività fisica”

Direttrice Ospite Internazionale

Come direttrice degli insegnanti e responsabile della formazione degli istruttori presso l'Integral Yoga Institute di New York, Dianne Galliano si è affermata come una delle figure più importanti del settore a livello internazionale. Il suo interesse accademico si è concentrato principalmente sullo **yoga terapeutico**, con oltre 6.000 ore documentate di insegnamento e formazione continua.

Ha di fatto svolto un ruolo di tutor, sviluppando protocolli e criteri di formazione e fornendo una educazione continua agli istruttori dell'Integral Yoga Institute. Combina questo lavoro con il suo ruolo di terapeuta e istruttore presso altre istituzioni come il 14TH Street Y, l'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**, sviluppando esercizi e valutando le 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 pre-natale e post-natale, giovani adulti e persino veterani di guerra, colpiti da 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 e 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 Center.



Dott.ssa Galliano, Dianne

- Istruttrice di Yoga Terapeutico presso il 14TH Street Y
- Terapista di Yoga presso l'Integral Yoga Institute Wellness Spa di New York City
- Istruttrice Terapeutica presso Educational Alliance: Center for Balanced Living
- Laurea in Scienze della Formazione presso la State University of New York
- Master in Yoga Terapeutico presso l'Università di Maryland

“

Grazie a TECH potrai imparare al fianco dei migliori professionisti al mondo”

Direzione



Dott.ssa Escalona García, Zoraida

- ♦ Vicepresidentessa dell'Associazione Spagnola di Yoga Terapeutico
- ♦ Fondatrice del metodo *Air Core* (corsi che combinano TRX e Allenamento Funzionale con lo Yoga)
- ♦ Insegnate di Yoga Terapeutico
- ♦ Laurea in Scienze Biologiche presso l'Università Autonoma di Madrid
- ♦ Corso per Insegnanti di Ashtanga Yoga progressivo, Physiomyoga, Yoga Miofasciale, Yoga e Cancro
- ♦ Corso di Istruttore di Pilates a terra
- ♦ Corso di Fitoterapia e Nutrizione
- ♦ Corso per Insegnanti di Meditazione

Personale docente

Dott.ssa García, Mar

- ♦ Direttrice del centro di yoga e istruttrice di yoga presso Satnam Yoga
- ♦ Insegnante di Vinyasa Yoga
- ♦ Insegnate di Yoga Speciale
- ♦ Insegnante di Yoga per bambini e famiglie



04

Struttura e contenuti

Il programma di questo Corso Universitario è stato concepito per fornire un aggiornamento completo sulla conoscenza della Colonna vertebrale e degli arti con particolare attenzione allo Yoga Terapeutico. Un aggiornamento che sarà molto più facile da conseguire grazie a un programma disponibile 24 ore su 24, da qualsiasi dispositivo digitale dotato di connessione a Internet e un'ampia biblioteca di risorse didattiche.



“

Un piano di studio intensivo con 150 ore di insegnamento del miglior programma su Colonna Vertebrale e Arti nello Yoga Terapeutico"

Modulo 1. Colonna vertebrale e arti

- 1.1. Sistema muscolare
 - 1.1.1. Muscolo: unità funzionale
 - 1.1.2. Tipi di muscoli
 - 1.1.3. Muscoli tonici e fascici
 - 1.1.4. Contrazione isometrica e isotonica e la loro rilevanza negli stili di Yoga
- 1.2. Sistema nervoso
 - 1.2.1. Neuroni: unità funzionale
 - 1.2.2. Sistema Nervoso Centrale: encefalo e midollo spinale
 - 1.2.3. Sistema Nervoso Periferico somatico: nervi
 - 1.2.4. Sistema Nervoso Periferico Autonomo: Simpatico e Parasimpatico
- 1.3. Sistema osseo
 - 1.3.1. Osteociti: unità funzionale
 - 1.3.2. Scheletro assile e appendicolare
 - 1.3.3. Tendini
 - 1.3.4. Legamenti
- 1.4. Colonna vertebrale
 - 1.4.1. Evoluzione della colonna vertebrale e delle sue funzioni
 - 1.4.2. Struttura
 - 1.4.3. Tipo di vertebra
 - 1.4.4. Movimenti della colonna
- 1.5. Regione cervicale e dorsale
 - 1.5.1. Vertebre cervicali: tipiche e atipiche
 - 1.5.2. Vertebre dorsali
 - 1.5.3. Muscoli principali della regione cervicale
 - 1.5.4. Muscoli principali della regione dorsale
- 1.6. Regione lombare
 - 1.6.1. Vertebre lombari
 - 1.6.2. Sacro
 - 1.6.3. Coxis
 - 1.6.4. Muscoli principali





- 1.7. Bacino
 - 1.7.1. Anatomia: differenza tra bacino maschile e femminile
 - 1.7.2. Due concetti chiave: antiversione e retroversione
 - 1.7.3. Muscoli principali
 - 1.7.4. Pavimento pelvico
- 1.8. Arti superiori
 - 1.8.1. Articolazione della spalla
 - 1.8.2. Muscoli della cuffia dei rotatori
 - 1.8.3. Braccio, gomito e avambraccio
 - 1.8.4. Muscoli principali
- 1.9. Arti inferiori
 - 1.9.1. Articolazione coxo-femorale
 - 1.9.2. Ginocchio: articolazione tibio-femorale e femoro-rotulea
 - 1.9.3. Legamenti e menischi del ginocchio
 - 1.9.4. Muscoli principali della gamba
- 1.10. Diaframma e core
 - 1.10.1. Anatomia del diaframma
 - 1.10.2. Diaframma e respirazione
 - 1.10.3. Muscoli del "core"
 - 1.10.4. Core e la sua importanza nello Yoga

“

Approfondisci la rilevanza del Core e la sua importanza nello yoga attraverso un approccio pratico”

05

Metodologia

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

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



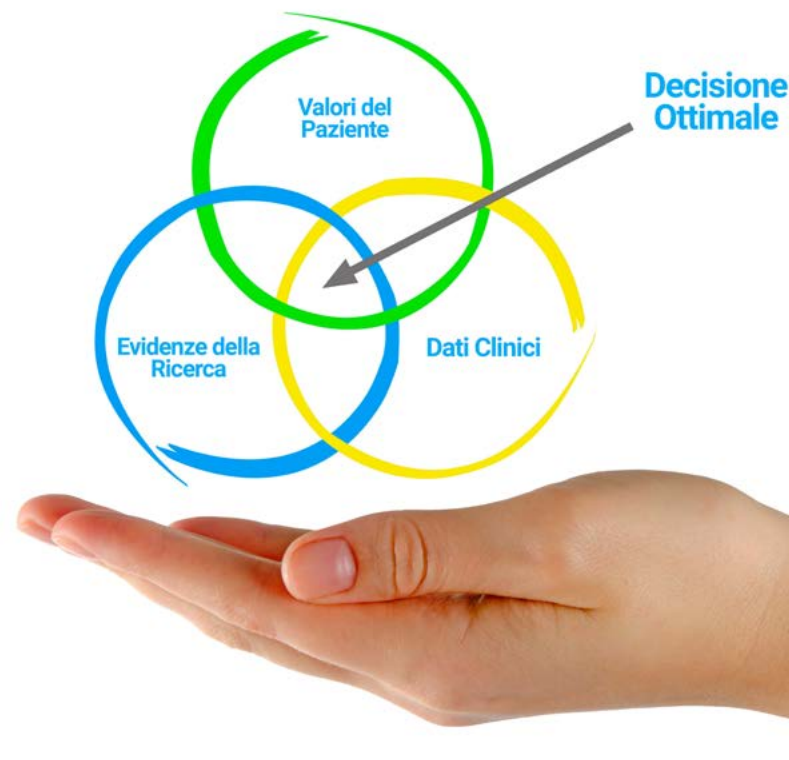
“

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

In TECH applichiamo il Metodo Casistico

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

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



Secondo il dottor 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 faccia riferimento alla vita professionale attuale, cercando di ricreare le condizioni reali della pratica professionale del medico.

“

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



Metodologia Relearning

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

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

Il medico imparerà mediante casi reali e la risoluzione di situazioni complesse in contesti di apprendimento simulati. Queste simulazioni sono sviluppate grazie all'uso di software di ultima generazione 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).

Grazie a questa metodologia abbiamo formato con un successo senza precedenti più di 250.000 medici di tutte le specialità cliniche, indipendentemente dal carico chirurgico. 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 appositamente per il corso dagli specialisti che lo impartiranno, per fare in modo che lo sviluppo didattico sia davvero 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 chirurgiche e procedure in video

TECH rende partecipe lo studente delle ultime tecniche, degli ultimi progressi educativi e dell'avanguardia delle tecniche mediche 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

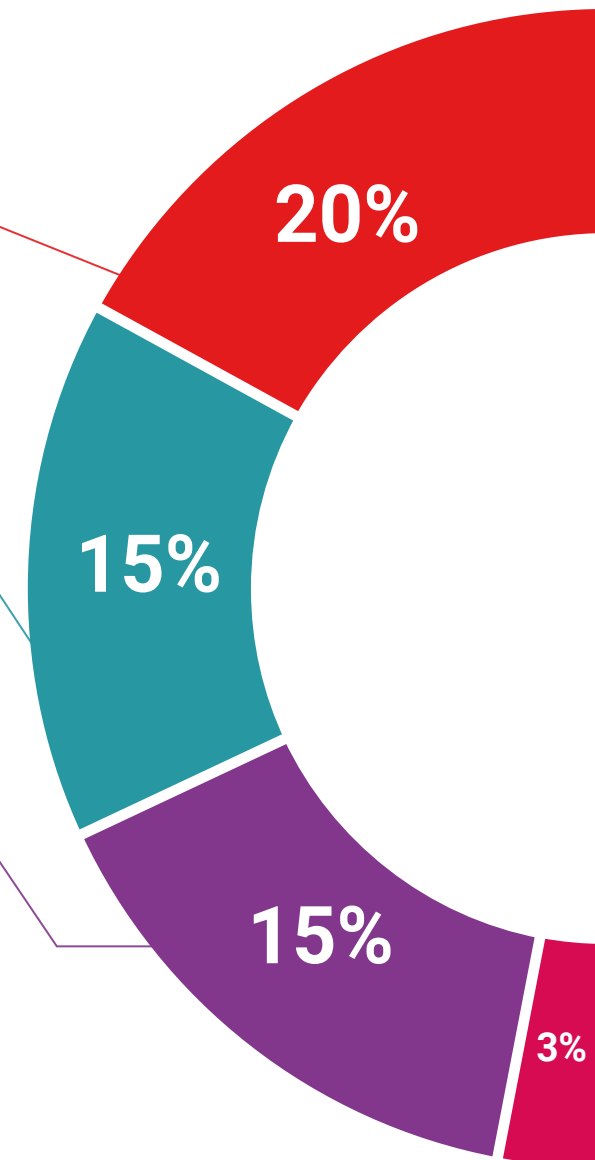
Il team di TECH presenta i contenuti in modo accattivante e dinamico in pillole multimediali che includono audio, video, immagini, diagrammi e mappe concettuali per consolidare la conoscenza.

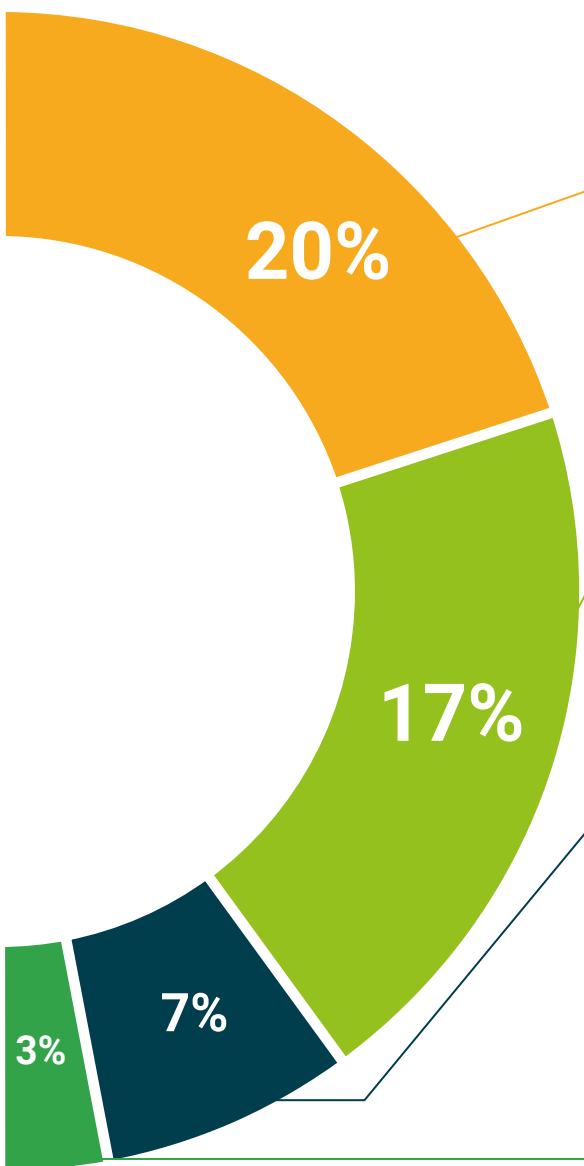
Questo esclusivo sistema di specializzazione per la presentazione di contenuti multimediali è stato premiato da Microsoft come "Caso di successo in Europa".



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: la denominazione "Learning from an Expert" rafforza le conoscenze e i ricordi e genera sicurezza nel futuro processo decisionale.



Guide di consultazione veloce

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



06 Titolo

Il Corso Universitario in Colonna Vertebrale e Arti nello Yoga Terapeutico 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 Colonna Vertebrale e Arti nello Yoga Terapeutico** 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, la corrispondente qualifica di **Corso Universitario** rilasciata da **TECH Università Tecnologica**.

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

Titolo: **Corso Universitario in Colonna Vertebrale e Arti nello Yoga Terapeutico**
N°. Ore Ufficiali: **150 o.**



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

tech università
tecnologica

Corso Universitario
Colonna Vertebrale e Arti
nello Yoga Terapeutico

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

Corso Universitari

Colonna Vertebrale e Arti
nello Yoga Terapeutico

