

Curso Universitario

Bases Neurofisiológicas de la Relajación y la Meditación



Curso Universitario

Bases Neurofisiológicas de la Relajación y la Meditación

- » Modalidad: online
- » Duración: 6 semanas
- » Titulación: TECH Universidad Tecnológica
- » Acreditación: 6 ECTS
- » Dedicación: 16h/semana
- » Horario: a tu ritmo
- » Exámenes: online

Acceso web: www.techtute.com/medicina/curso-universitario/bases-neurofisiologicas-relajacion-meditacion

Índice

01

Presentación

pág. 4

02

Objetivos

pág. 8

03

Dirección del curso

pág. 12

04

Estructura y contenido

pág. 18

05

Metodología

pág. 22

06

Titulación

pág. 30

01

Presentación

La práctica continuada de Yoga favorece la prevención de lesiones y evita la disfunción fascial. Por esta razón es cada vez más habitual que, desde el ámbito sanitario, se recomiende como tratamiento terapéutico complementario la práctica de esta actividad física. En este sentido, TECH ha diseñado esta titulación 100% online que lleva al alumnado a realizar una completa actualización sobre las Bases Neurofisiológicas de la Relajación y la Meditación bajo el máximo rigor científico y con el material didáctico más avanzado. Un programa enfocado al Yoga Terapéutico que cuenta con una distinguida instructora internacional, quien aportará la información más actual y rigurosa, basada en las últimas evidencias científicas. Una oportunidad única de puesta al día que tan solo ofrece esta institución, la universidad digital más grande del mundo.



“

Haz una puesta al día sobre las Bases Neurofisiológicas de la Relajación y la Meditación y su aplicación en el mundo del Yoga Terapéutico a través de este Curso Universitario 100% online”

El estilo de vida poco saludable actual incrementa las lesiones en las Bases Neurofisiológicas de la Relajación y la Meditación; sin embargo, la práctica de actividad física como la realizada en el Yoga favorece considerablemente la reducción del dolor y la corrección postural. Una alternativa a las terapias tradicionales y que complementa a la perfección los tratamientos en determinadas afecciones.

Por este motivo, son muchos los profesionales médicos que incorporan a su praxis clínica habitual esta disciplina en determinados pacientes. Así, nace esta titulación universitaria en Bases Neurofisiológicas de la Relajación y la Meditación de 6 semanas de duración y con el contenido didáctico más innovador del panorama académico actual.

Se trata de un programa que incluye un temario avanzado y una *Masterclass* impartida por una de las instructoras referentes en el mundo del Yoga. Asimismo, gracias a los recursos didácticos multimedia, las lecturas especializadas y los casos de estudio, el alumnado podrá ahondar con mayor facilidad en la Fascia, las Cadenas Miofasciales, las posturas activas y pasivas y los principales desequilibrios.

Además, con el sistema *Relearning*, centrado en la reiteración continuada del contenido clave, el egresado podrá consolidar los conceptos más destacados abordados y disminuir las largas horas de estudio y memorización.

Una excelente oportunidad para realizar un proceso de actualización mediante una titulación universitaria de calidad y compatible con las responsabilidades más elevadas. Y es que el alumnado tan solo necesita de un dispositivo digital con conexión a internet para visualizar, en cualquier momento del día, el temario alojado en la plataforma virtual. Una opción académica acorde a las necesidades reales de los profesionales del sector sanitario.

Este **Curso Universitario en Bases Neurofisiológicas de la Relajación y la Meditación** contiene el programa científico más completo y actualizado del mercado. Sus características más destacadas son:

- ♦ El desarrollo de casos prácticos presentados por expertos en Yoga
- ♦ Los contenidos gráficos, esquemáticos y eminentemente prácticos con los que está concebido recogen una información científica y práctica sobre aquellas disciplinas indispensables para el ejercicio profesional
- ♦ Los ejercicios prácticos donde realizar el proceso de autoevaluación para mejorar el aprendizaje
- ♦ Su especial hincapié en metodologías innovadoras
- ♦ Las lecciones teóricas, preguntas al experto, foros de discusión de temas controvertidos y trabajos de reflexión individual
- ♦ La disponibilidad de acceso a los contenidos desde cualquier dispositivo fijo o portátil con conexión a internet



Una opción académica que te permitirá elevar tus competencias para el diagnóstico y tratamiento de afecciones musculoesquelética con Yoga”

“

Un recorrido académico que te permitirá profundizar en la diferentes posturas de Yoga y su implicación en las Bases Neurofisiológicas de la Relajación y la Meditación”

El programa incluye en su cuadro docente a profesionales del sector que vierten en esta capacitación la experiencia de su trabajo, además de reconocidos especialistas de sociedades de referencia y universidades de prestigio.

Su contenido multimedia, elaborado con la última tecnología educativa, permitirá al profesional un aprendizaje situado y contextual, es decir, un entorno simulado que proporcionará una capacitación inmersiva programada para entrenarse ante situaciones reales.

El diseño de este programa se centra en el Aprendizaje Basado en Problemas, mediante el cual el profesional deberá tratar de resolver las distintas situaciones de práctica profesional que se le planteen a lo largo del curso académico. Para ello, contará con la ayuda de un novedoso sistema de vídeo interactivo realizado por reconocidos expertos.

Accede desde cualquier dispositivo digital a la extensa biblioteca de recursos didácticos que te aporta esta titulación universitaria.

Ahonda cuando lo desees en los tipos de mecanorreceptores y su importancia en los distintos estilos de Yoga.



02

Objetivos

En aras de favorecer el proceso de actualización en torno a las Bases Neurofisiológicas de la Relajación y la Meditación TECH proporciona los recursos didácticos más avanzados, en los que se ha empleado la última tecnología aplicada al ámbito académico. Asimismo, el enfoque teórico-práctico de este programa le permitirá al médico incorporar el Yoga Terapéutico como terapia complementaria en el tratamiento de diferentes patologías.



“

Profundiza a través de material multimedia innovador en las Cadenas Miofasciales y desde cualquier dispositivo digital con conexión a internet”

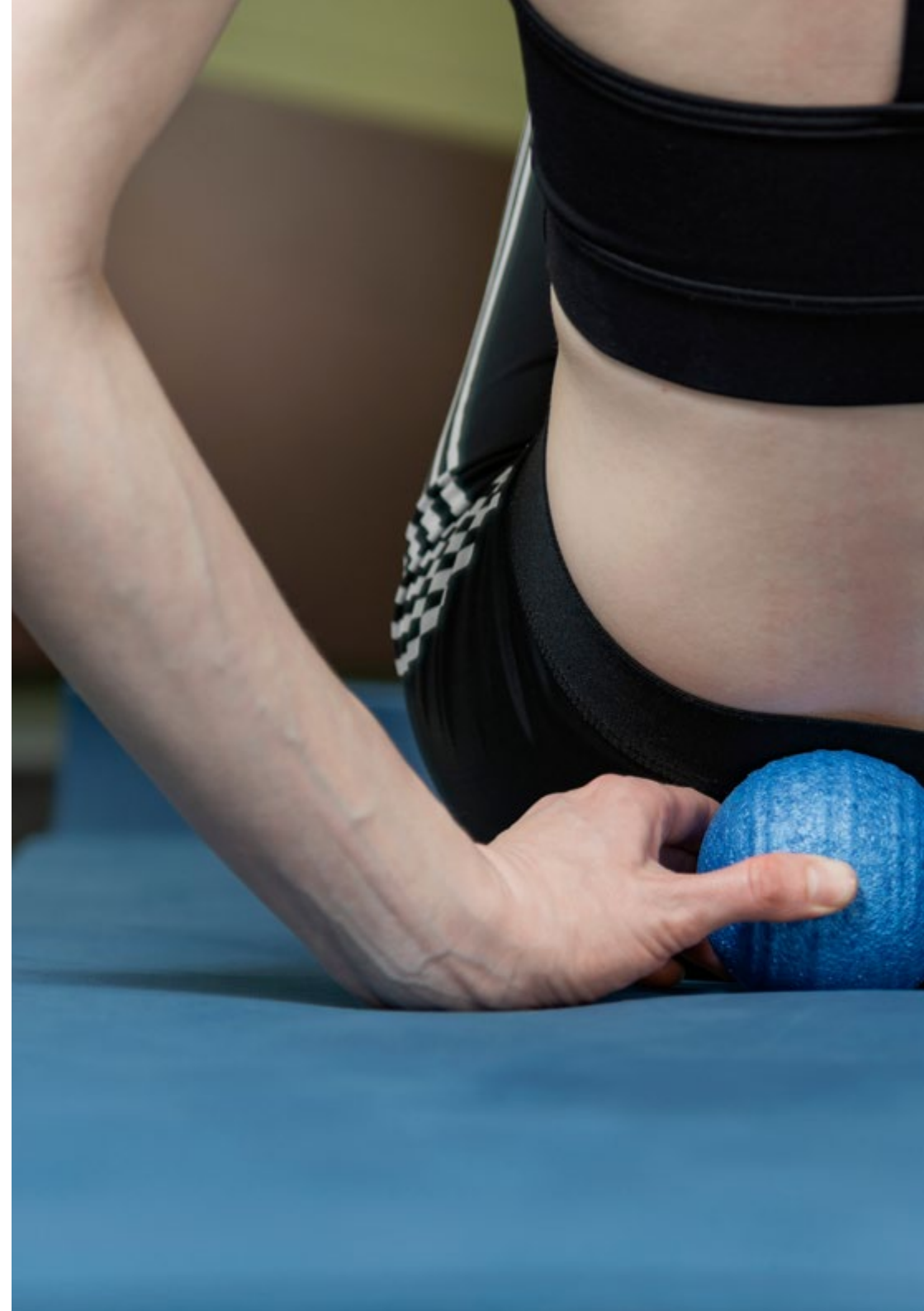


Objetivos generales

- ♦ Incorporar los conocimientos y destrezas necesarios para el correcto desarrollo y aplicación de las técnicas de Yoga Terapéutico desde un punto de vista clínico
- ♦ Crear un programa de Yoga diseñado y basado en la evidencia científica
- ♦ Profundizar en los asanas más adecuados atendiendo a las características de la persona y las lesiones que presente
- ♦ Ahondar en los estudios sobre biomecánica y su aplicación a los asanas de Yoga Terapéutico
- ♦ Describir la adaptación de los asanas de Yoga a las patologías de cada persona
- ♦ Profundizar en las bases Neurofisiológicas de las técnicas meditativas y de Relajación existentes



Integra a tus tratamientos terapéuticos las correcciones de los desequilibrios posturales más frecuentes gracias a este programa"





Objetivos específicos

- ◆ Profundizar en la historia y concepto de la Fascia, y su importancia en la práctica de Yoga
- ◆ Ahondar en los diferentes tipos de mecanorreceptores en la Fascia y cómo aplicarlos en los diferentes estilos de Yoga
- ◆ Señalar la necesidad de aplicar el término Fascia en las clases de Yoga para una práctica más efectiva y consciente
- ◆ Explorar el origen y desarrollo del término tensegridad, y su aplicación en la práctica de Yoga
- ◆ Identificar las diferentes vías Miofasciales y las posturas específicas para cada una de las cadenas
- ◆ Aplicar la biomecánica de la Fascia en la práctica de Yoga para mejorar la movilidad, fuerza y flexibilidad
- ◆ Identificar los principales desequilibrios posturales y cómo corregirlos a través de la práctica de Yoga y la biomecánica de la Fascia

03

Dirección del curso

Uno de los elementos que distinguen a esta titulación es su excelente profesorado integrado por profesionales de prestigio nacional e internacional en el ámbito del Yoga Terapéutico. De esta manera, TECH ha reunido a un equipo de primer nivel que aporta su vasto conocimiento en este campo y facilita un temario de calidad, sustentado en las últimas evidencias científicas. Además, gracias a su cercanía el alumnado podrá resolver cualquier duda que tenga sobre el contenido de este programa.



“

Un programa universitario que incluye una Masterclass de una instructora de Yoga internacional y con extenso bagaje profesional en este ámbito”

Directora Invitada Internacional

Siendo la **Directora de profesores** y **Jefa de formación** de instructores del Integral Yoga Institute de Nueva York, Dianne Galliano se posiciona como una de las figuras más importantes de este campo a nivel internacional. Su foco académico ha sido principalmente el **yoga terapéutico**, contando con más de 6.000 horas documentadas de enseñanza y formación continua.

Así, su labor ha sido la de tutorizar, desarrollar protocolos y criterios de formación y proporcionar educación continua a los instructores del Integral Yoga Institute. Compagina dicha labor con su papel como **terapeuta** e **instructora** en otras instituciones como The 14TH Street Y, Integral Yoga Institute Wellness Spa o la Educational Alliance: Center for Balanced Living.

Su trabajo también se extiende hacia la **creación y dirección de programas de yoga**, desarrollando ejercicios y evaluando los desafíos que puedan presentarse. Ha trabajado a lo largo de su carrera con diferentes perfiles de personas, incluyendo hombres y mujeres mayores y de mediana edad, individuos prenatales y postnatales, adultos jóvenes e incluso veteranos de guerra con una serie de problemas de salud física y mental.

Para cada uno de ellos realiza un trabajo cuidado y personalizado, habiendo tratado a personas con osteoporosis, en proceso de recuperación de cirugías cardíacas o post cáncer de mama, vértigo, dolores de espalda, Síndrome de Intestino Irritable y Obesidad. Cuenta con varias certificaciones, destacando la E-RYT 500 por Yoga Alliance, Soporte Vital Básico (SVB) por la American Health Training e Instructora de Ejercicio Certificado por el Centro de Movimiento Somático.



Dña. Galliano, Dianne

- Directora del Instituto de Yoga Integral, Nueva York, Estados Unidos
- Instructora de Yoga Terapéutico en The 14TH Street Y
- Terapeuta de Yoga en Integral Yoga Institute Wellness Spa de Nueva York
- Instructora Terapéutica en Educational Alliance: Center for Balanced Living
- Licenciada en Educación Primaria por la State University of New York
- Máster en Yoga Terapéutico por la Universidad de Maryland

“

Gracias a TECH podrás aprender con los mejores profesionales del mundo”

Dirección



Dña. Escalona García, Zoraida

- ♦ Vicepresidenta de la Asociación Española de Yoga Terapéutico
- ♦ Fundadora del método *Air Core* (clases que combinan TRX y Entrenamiento Funcional con Yoga)
- ♦ Formadora en Yoga Terapéutico
- ♦ Licenciada en Ciencias Biológicas por la Universidad Autónoma de Madrid
- ♦ Curso en Profesor de: Ashtanga Yoga Progresivo, FisiomYoga, Yoga Miofascial y Yoga y Cáncer
- ♦ Curso en Monitor de Pilates Suelo
- ♦ Curso en Fitoterapia y Nutrición
- ♦ Curso en Profesor de Meditación



“

*Una experiencia única, clave
y decisiva para impulsar tu
desarrollo profesional”*

04

Estructura y contenido

El plan de estudios de esta titulación universitaria sumergirá al egresado en las Bases Neurofisiológicas de la Relajación y la Meditación orientándolo al Yoga Terapéutico. Un recorrido académico de 6 semanas de duración, donde tendrá a disposición herramientas pedagógicas de gran calidad basadas en píldoras multimedia, lecturas especializadas y casos de estudio. Todo esto, disponible las 24 horas del día, desde cualquier dispositivo digital con conexión a internet.



“

Reducirás las horas de estudio y afianzarás los conceptos clave de forma sencilla gracias al método Relearning empleado por TECH”

Módulo 1. Bases Neurofisiológicas de la Relajación y la Meditación

- 1.1. Neurofisiología de la actividad cerebral
 - 1.1.1. ¿Qué es la neurofisiología?
 - 1.1.2. Ondas cerebrales
 - 1.1.3. Mejora del yoga en la neurofisiología humana
 - 1.1.4. Conclusiones
- 1.2. Técnicas de relajación occidentales (Mezieres, Vittoz, Benson, Jacobson, Schultz)
 - 1.2.1. Introducción
 - 1.2.2. Manifestaciones de la relajación
 - 1.2.3. Técnicas de relajación occidentales más utilizadas
 - 1.2.3.1. Relajación progresiva
 - 1.2.3.2. Relajación psicosensores
 - 1.2.3.3. Técnicas de visualización
- 1.3. Técnicas de relajación orientales más utilizadas. (Mediación Trascendental, Maharishi Mahesh Yogui, Paramahansa Yogananda, Osho)
 - 1.3.1. Mediación Trascendental (MT) de Maharishi Mahesh Yogui
 - 1.3.2. Paramahansa Yogananda
 - 1.3.3. Osho
- 1.4. El control de la respiración, Pranayamas, *Bandhas*, etc.
 - 1.4.1. Respiración, Pranayama y *Bandhas*
 - 1.4.1.1. Las *bandhas*
 - 1.4.2. El trabajo respiratorio
- 1.5. Prana, Nadis, Kundalini y Mudras
 - 1.5.1. Introducción
 - 1.5.2. Prana
 - 1.5.3. Tipos de prana
 - 1.5.5. Nadis
 - 1.5.6. Kundalini
 - 1.5.7. Mudras
 - 1.5.7.1. Gyan mudra
 - 1.5.7.2. Shuni mudra
 - 1.5.7.3. Surya mudra
 - 1.5.7.4. Buddhi mudra
 - 1.5.7.5. "Expansión de los planetas"





- 1.5.7.6. Mudra del cristo
- 1.5.7.7. Candado de venus
- 1.5.7.8. Candado del oso
- 1.5.7.9. Mudra de oración
- 1.5.7.10. Buda mudra
- 1.5.7.11. Mudra del mendigo
- 1.5.7.12. Otras mudras
- 1.6. La energía y los cinco elementos
 - 1.6.1. ¿Qué es la energía?
 - 1.6.1.1. La energía en los seres vivos
 - 1.6.1.2. Comportamiento de la energía en todo el cosmos o universo
 - 1.6.1.3. El Bing-Bang: el origen del cosmos
 - 1.6.2. El Yin y el Yang: el comportamiento dual de la energía
 - 1.6.2.1. Características del Yin y del Yang
 - 1.6.2.2. Principios elementales de la teoría del Yin-Yang
 - 1.6.3. Un ciclo completo en cinco fases: los cinco elementos
 - 1.6.3.1. Formación y evolución de la Tierra, sus fases y relación con los cinco elementos
 - 1.6.4. Los cinco elementos, comportamiento y relación entre ellos: la "ley de generación" y la "ley de control"
 - 1.6.4.1. Ley de generación
 - 1.6.4.2. Ley de dominio o control
- 1.7. Sincronía chakras-asana-pranayama bandha: circulación de la energía
 - 1.7.1. Introducción
 - 1.7.2. Sincronización a través del yoga
 - 1.7.3. Ejemplo aplicación práctica de sincronía yoga
 - 1.7.4. Variables que afectan al plano energético. Estaciones
 - 1.7.5. Estaciones y principios de ayurveda
 - 1.7.6. Variables que afectan a los tres planos
 - 1.7.7. Luz y energía

05

Metodología

Este programa de capacitación ofrece una forma diferente de aprender. Nuestra metodología se desarrolla a través de un modo de aprendizaje de forma cíclica: ***el Relearning***.

Este sistema de enseñanza es utilizado, por ejemplo, en las facultades de medicina más prestigiosas del mundo y se ha considerado uno de los más eficaces por publicaciones de gran relevancia como el ***New England Journal of Medicine***.



“

Descubre el Relearning, un sistema que abandona el aprendizaje lineal convencional para llevarte a través de sistemas cíclicos de enseñanza: una forma de aprender que ha demostrado su enorme eficacia, especialmente en las materias que requieren memorización”

En TECH empleamos el Método del Caso

Ante una determinada situación, ¿qué debería hacer un profesional? A lo largo del programa, los estudiantes se enfrentarán a múltiples casos clínicos simulados, basados en pacientes reales en los que deberán investigar, establecer hipótesis y, finalmente, resolver la situación. Existe abundante evidencia científica sobre la eficacia del método. Los especialistas aprenden mejor, más rápido y de manera más sostenible en el tiempo.

Con TECH podrás experimentar una forma de aprender que está moviendo los cimientos de las universidades tradicionales de todo el mundo.



Según el Dr. Gérvas, el caso clínico es la presentación comentada de un paciente, o grupo de pacientes, que se convierte en «caso», en un ejemplo o modelo que ilustra algún componente clínico peculiar, bien por su poder docente, bien por su singularidad o rareza. Es esencial que el caso se apoye en la vida profesional actual, intentando recrear los condicionantes reales en la práctica profesional del médico.

“

¿Sabías que este método fue desarrollado en 1912, en Harvard, para los estudiantes de Derecho? El método del caso consistía en presentarles situaciones complejas reales para que tomaran decisiones y justificasen cómo resolverlas. En 1924 se estableció como método estándar de enseñanza en Harvard”

La eficacia del método se justifica con cuatro logros fundamentales:

1. Los alumnos que siguen este método no solo consiguen la asimilación de conceptos, sino un desarrollo de su capacidad mental, mediante ejercicios de evaluación de situaciones reales y aplicación de conocimientos.
2. El aprendizaje se concreta de una manera sólida en capacidades prácticas que permiten al alumno una mejor integración en el mundo real.
3. Se consigue una asimilación más sencilla y eficiente de las ideas y conceptos, gracias al planteamiento de situaciones que han surgido de la realidad.
4. La sensación de eficiencia del esfuerzo invertido se convierte en un estímulo muy importante para el alumnado, que se traduce en un interés mayor en los aprendizajes y un incremento del tiempo dedicado a trabajar en el curso.



Relearning Methodology

TECH aúna de forma eficaz la metodología del Estudio de Caso con un sistema de aprendizaje 100% online basado en la reiteración, que combina 8 elementos didácticos diferentes en cada lección.

Potenciamos el Estudio de Caso con el mejor método de enseñanza 100% online: el Relearning.

El profesional aprenderá mediante casos reales y resolución de situaciones complejas en entornos simulados de aprendizaje. Estos simulacros están desarrollados a partir de software de última generación que permiten facilitar el aprendizaje inmersivo.



Situado a la vanguardia pedagógica mundial, el método Relearning ha conseguido mejorar los niveles de satisfacción global de los profesionales que finalizan sus estudios, con respecto a los indicadores de calidad de la mejor universidad online en habla hispana (Universidad de Columbia).

Con esta metodología, se han capacitado más de 250.000 médicos con un éxito sin precedentes en todas las especialidades clínicas con independencia de la carga en cirugía. Nuestra metodología pedagógica está desarrollada en un entorno de máxima exigencia, con un alumnado universitario de un perfil socioeconómico alto y una media de edad de 43,5 años.

El Relearning te permitirá aprender con menos esfuerzo y más rendimiento, implicándote más en tu especialización, desarrollando el espíritu crítico, la defensa de argumentos y el contraste de opiniones: una ecuación directa al éxito.

En nuestro programa, el aprendizaje no es un proceso lineal, sino que sucede en espiral (aprender, desaprender, olvidar y reaprender). Por eso, se combinan cada uno de estos elementos de forma concéntrica.

La puntuación global que obtiene el sistema de aprendizaje de TECH es de 8.01, con arreglo a los más altos estándares internacionales.



Este programa ofrece los mejores materiales educativos, preparados a conciencia para los profesionales:



Material de estudio

Todos los contenidos didácticos son creados por los especialistas que van a impartir el curso, específicamente para él, de manera que el desarrollo didáctico sea realmente específico y concreto.

Estos contenidos son aplicados después al formato audiovisual, para crear el método de trabajo online de TECH. Todo ello, con las técnicas más novedosas que ofrecen piezas de gran calidad en todos y cada uno los materiales que se ponen a disposición del alumno.



Técnicas quirúrgicas y procedimientos en vídeo

TECH acerca al alumno las técnicas más novedosas, los últimos avances educativos y al primer plano de la actualidad en técnicas médicas. Todo esto, en primera persona, con el máximo rigor, explicado y detallado para contribuir a la asimilación y comprensión del estudiante. Y lo mejor de todo, pudiéndolo ver las veces que quiera.



Resúmenes interactivos

El equipo de TECH presenta los contenidos de manera atractiva y dinámica en píldoras multimedia que incluyen audios, vídeos, imágenes, esquemas y mapas conceptuales con el fin de afianzar el conocimiento.

Este exclusivo sistema educativo para la presentación de contenidos multimedia fue premiado por Microsoft como "Caso de éxito en Europa".



Lecturas complementarias

Artículos recientes, documentos de consenso y guías internacionales, entre otros. En la biblioteca virtual de TECH el estudiante tendrá acceso a todo lo que necesita para completar su capacitación.





Análisis de casos elaborados y guiados por expertos

El aprendizaje eficaz tiene, necesariamente, que ser contextual. Por eso, TECH presenta los desarrollos de casos reales en los que el experto guiará al alumno a través del desarrollo de la atención y la resolución de las diferentes situaciones: una manera clara y directa de conseguir el grado de comprensión más elevado.



Testing & Retesting

Se evalúan y reevalúan periódicamente los conocimientos del alumno a lo largo del programa, mediante actividades y ejercicios evaluativos y autoevaluativos para que, de esta manera, el estudiante compruebe cómo va consiguiendo sus metas.



Clases magistrales

Existe evidencia científica sobre la utilidad de la observación de terceros expertos. El denominado Learning from an Expert afianza el conocimiento y el recuerdo, y genera seguridad en las futuras decisiones difíciles.



Guías rápidas de actuación

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



06

Titulación

El Curso Universitario en Bases Neurofisiológicas de la Relajación y la Meditación garantiza, además de la capacitación más rigurosa y actualizada, el acceso a un título de Curso Universitario expedido por TECH Universidad Tecnológica.



“

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

Este **Curso Universitario en Bases Neurofisiológicas de la Relajación y la Meditación** contiene el programa científico más completo y actualizado del mercado.

Tras la superación de la evaluación, el alumno recibirá por correo postal* con acuse de recibo su correspondiente título de **Curso Universitario** emitido por **TECH Universidad Tecnológica**.

Este título propio contribuye de forma relevante al desarrollo de la educación continua del profesional y aporta un alto valor curricular universitario a su formación, y es 100% válido en todas las Oposiciones, Carrera Profesional y Bolsas de Trabajo de cualquier Comunidad Autónoma española.

Título: **Curso Universitario en Bases Neurofisiológicas de la Relajación y la Meditación**

ECTS: **6**

N.º Horas Oficiales: **150 h.**



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



Curso Universitario

Bases Neurofisiológicas de la Relajación y la Meditación

- » Modalidad: online
- » Duración: 6 semanas
- » Titulación: TECH Universidad Tecnológica
- » Acreditación: 6 ECTS
- » Dedicación: 16h/semana
- » Horario: a tu ritmo
- » Exámenes: online

Curso Universitario

Bases Neurofisiológicas de la Relajación y la Meditación

