

# Corso Universitario

Applicazione delle Tecniche  
Asana e la loro Integrazione





## Corso Universitario

### Applicazione delle Tecniche Asana e la loro Integrazione

- » Modalità: online
- » Durata: 6 settimane
- » Titolo: TECH Global University
- » Accreditemento: 6 ECTS
- » Orario: a scelta
- » Esami: online

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

# 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

Rilasciare lo stress e la tensione, rafforzare i muscoli e favorire la digestione sono solo alcuni dei benefici che lo Yoga apporta alla salute fisica e mentale delle persone. Questi benefici sono un incentivo per le sue linee guida cliniche, a seconda del disturbo e della patologia esistente. A tal fine, il medico deve conoscere le varie asana e la loro applicazione. Questo è l'obiettivo di questo programma 100% online, progettato da TECH per fornire un aggiornamento in questo campo e aumentare le competenze dei medici in questo settore. Il tutto attraverso un programma 100% online e con un accesso flessibile e comodo, da qualsiasi dispositivo elettronico dotato di connessione internet ed in qualsiasi momento della giornata.



“

*Un Corso Universitario completamente online che ti permetterà di rimanere aggiornato sull'applicazione delle tecniche Asana e sulla loro integrazione"*

Dalla prevenzione delle malattie, alla riduzione dei disturbi muscolari, al miglioramento dei movimenti del corpo, lo yoga ha dimostrato di essere un'attività fisica con ampi benefici per la salute fisica e mentale delle persone. Per questo motivo, la sua pratica è sempre più frequente e raccomandata dai professionisti della salute.

Una realtà che spinge i professionisti del settore medico ad aggiornare costantemente le loro conoscenze in questo campo per integrarlo nelle loro procedure terapeutiche. In questo senso, TECH ha creato questo Corso Universitario in Applicazione delle Tecniche Asana e la loro Integrazione in un formato pedagogico esclusivamente online.

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 questa linea si inserisce questo Corso Universitario 100% online di 150 ore di insegnamento, preparato da acclamati istruttori di questa disciplina.

Un programma con una prospettiva teorico-pratica che si distingue per la qualità del materiale didattico multimediale, le numerose risorse aggiuntive e un programma esaustivo che permetterà al candidato di aggiornare efficacemente le proprie conoscenze in questo campo. Inoltre, grazie alla metodologia *Relearning*, gli studenti non dovrà investire un gran numero di ore nello studio e nella memorizzazione, poiché la reiterazione dei concetti più importanti durante il percorso accademico facilita l'apprendimento.

L'inserimento di una prestigiosa docente internazionale nel programma universitario rappresenta un netto vantaggio per tutti gli specialisti che desiderano approfondire la conoscenza dell'Applicazione delle Tecniche Asana e la loro Integrazione. Gli studenti potranno beneficiare della sua vasta esperienza e delle sue conoscenze avanzate, essendo una delle istruttrici di yoga più esperte nel suo campo.

Un'opzione accademica che risponde anche alle reali esigenze dei medici interessati a tenersi aggiornati attraverso un programma flessibile e conveniente. Pertanto, per accedere a questo programma, lo studente ha bisogno solo di un dispositivo digitale con una connessione ad internet per consultare il piano di studio di questo programma in qualsiasi momento della giornata. Un'opzione ideale per conciliare le attività quotidiane più impegnative con una proposta all'avanguardia.

Questo **Corso Universitario in Applicazione delle Tecniche Asana e la loro Integrazione** possiede il programma 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



*Un'opzione accademica flessibile  
che si adatta all'agenda dei  
professionisti e alla necessità di  
aggiornamento continuo"*



“

*Approfondisci ovunque nel mondo e con il comfort del tuo tablet con connessione a Internet sulle varie Asana esistenti e la loro applicazione"*

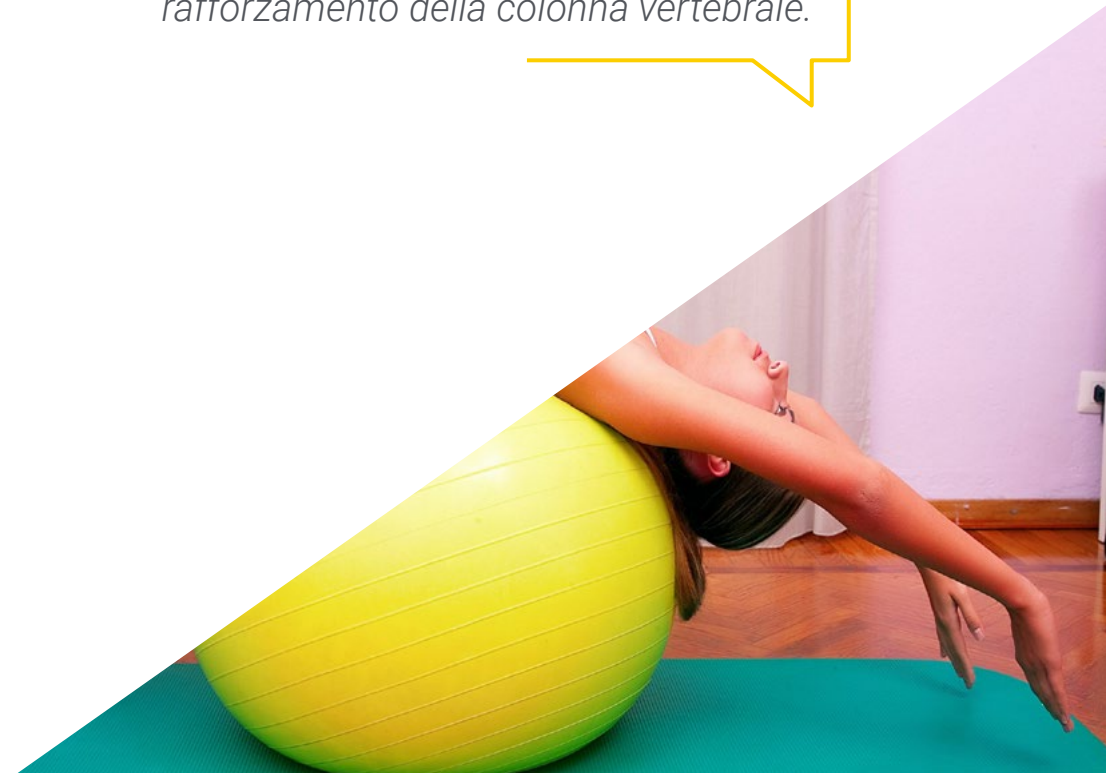
Il personale docente del programma comprende prestigiosi professionisti che apportano la propria esperienza, così come specialisti riconosciuti e appartenenti a società scientifiche di università di riferimento.

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.

*Approfondisci il miglioramento della digestione attraverso le Asana di flessione e la loro applicazione nei pazienti con problemi gastrointestinali.*

*Un percorso accademico che ti porterà ad approfondire la tecnica delle Asana di estensione e i suoi benefici per il rafforzamento della colonna vertebrale.*



# 02 Obiettivi

Lo scopo di questo Corso Universitario è quello di facilitare il processo di aggiornamento dei professionisti della salute nell'Applicazione delle Tecniche Asana e la loro Integrazione. Così, al termine di questo corso, lo studente otterrà una visione globale del corpo e della sua biomeccanica, nonché dei vantaggi e degli svantaggi dell'esecuzione di determinate tecniche dello Yoga Terapeutico. Un processo di aggiornamento che sarà molto più facile da raggiungere grazie all'approccio teorico-pratico del programma e alla sua diretta applicazione nella prassi clinica.







“

*Acquisisci una visione teorico-pratica  
delle tecniche Asana e apportale alle  
tue procedure terapeutiche"*



## 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 dell'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



*Grazie alle pillole multimediali è possibile approfondire la comprensione dei principi dell'azione minima: sthira, sukham e asanam"*



03

# Direzione del corso

TECH si impegna al massimo per fornire ai propri studenti un titolo universitario di qualità. A tal fine, svolge un processo di selezione meticolosa di tutti i docenti che insegnano i programmi. In questo modo, il candidato avrà accesso a un programma di studi preparato da veri esperti di Yoga con una traiettoria consolidata nel settore. Allo stesso modo, la vicinanza del personale docente permetterà allo studente di risolvere qualsiasi dubbio sui contenuti durante il percorso accademico.



“

*Hai davanti un Corso Universitario  
composto dai migliori specialisti  
di Yoga Terapeutico"*

## 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, 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 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) di American Health Training e Certified Exercise Instructor del Somatic Movement Centre.





## Dott.ssa Galliano, Dianne

---

- Direttrice dell'Istituto di Yoga Integrato a New York, Stati Uniti
- 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 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 TRX e Allenamento Funzionale con lo Yoga)
- ♦ Formatrice in Yoga Terapeutico
- ♦ Master in Ricerca in Immunologia presso l'Università Complutense di Madrid
- ♦ Master in Scienze Biologiche presso l'Università Autonoma di Madrid
- ♦ Corso per Insegnanti di: Ashtanga Yoga Progressivo, FisiomYoga, 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 Villalba, Vanessa

- ♦ Istruttrice presso Gimnasios Villalba
- ♦ Istruttrice di Vinyasa Yoga e Power Yoga presso Instituto Europeo de 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 donne incinte e post-parto presso IEY di Siviglia
- ♦ Istruttrice di Yoga Nidra, Yoga Terapeutico e *Shamanic Yoga*
- ♦ Istruttrice di Pilates Base presso FEDA
- ♦ Istruttrice di Pilates a Terra con strumenti
- ♦ Tecnico Avanzato di Fitness e Personal Training presso FEDA
- ♦ Istruttrice di *Spinning Start I* presso la Federazione Spagnola di Spinning
- ♦ Istruttrice di *Power Dumbell* presso Aerobic and Fitness Association
- ♦ Chiropratica in Chiromassaggio presso la Escuela Superior de Quiromasaje y Terapias (Scuola di Chiromassaggio e Terapie)
- ♦ Formazione in Drenaggio Linfatico presso PRAXIS, Siviglia



*Un'esperienza formativa  
unica, fondamentale e  
decisiva per promuovere il  
tuo sviluppo professionale"*

# 04

## Struttura e contenuti

Il programma di questo titolo consiste in un piano di studi avanzato sulle principali tecniche di asana e sulla loro integrazione, benefici e controindicazioni. Questo contenuto permetterà allo studente di completare un aggiornamento completo in sole 6 settimane e attraverso il miglior materiale didattico. Inoltre, la biblioteca di risorse didattiche consentirà allo studente di consultare il programma quando e dove desidera.







“

*Si tratta di un programma che riunisce in 150 ore di insegnamento le informazioni più rigorose sulle Tecniche Asana e la loro applicazione in pazienti con diverse patologie"*

## Modulo 1. Applicazione di 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 dei contrappesi
  - 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

“

*Impara con il miglior materiale  
didattico le Asana in inclinazione  
laterale e i loro benefici per i pazienti  
con anomalie nella Colonna Vertebrale”*



# 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:



#### **Materiale 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**

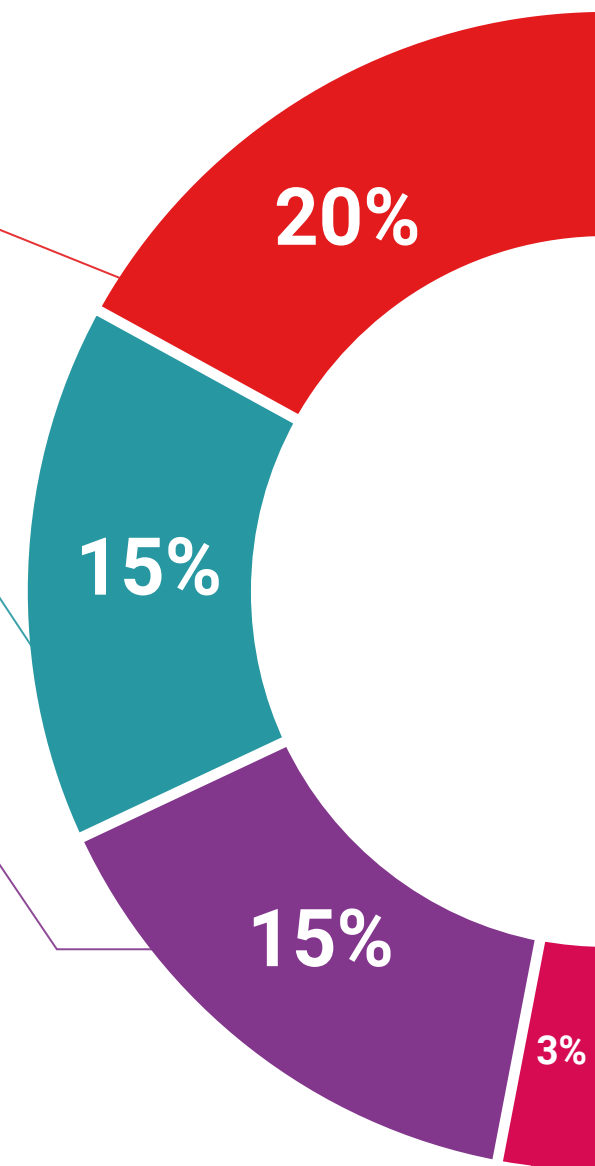
Il team di TECH presenta i contenuti in modo accattivante e dinamico in pillole multimediali che includono audio, video, immagini, diagrammi e mappe concettuali per consolidare la conoscenza.

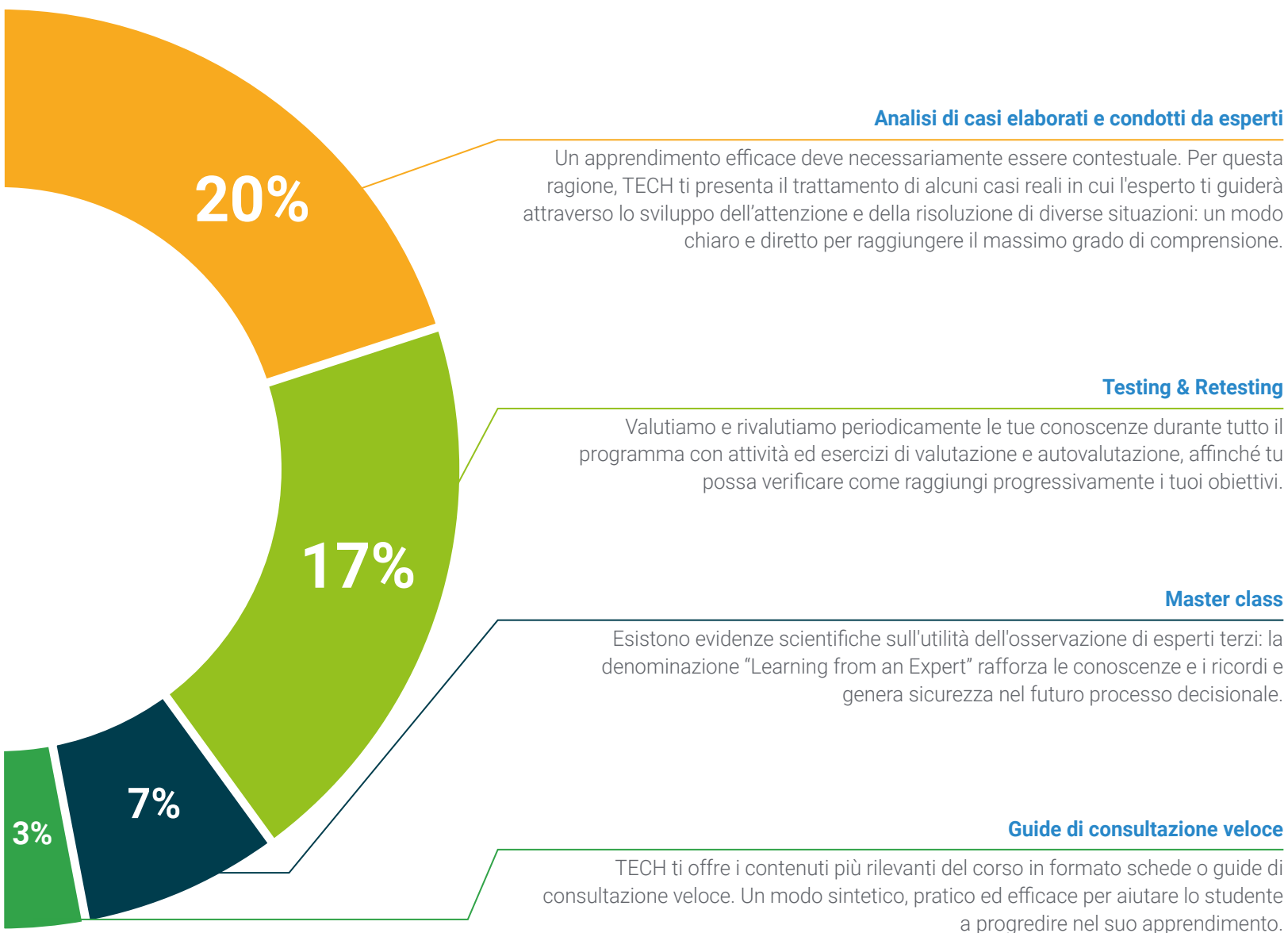
Questo esclusivo sistema di specializzazione per la presentazione di contenuti multimediali è stato premiato da Microsoft come "Caso di successo in Europa".



#### **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.







# 06 Titolo

Questo programma ti consentirà di ottenere il titolo di studio di Corso Universitario in Applicazione delle Tecniche Asana e la loro Integrazione rilasciato da TECH Global University, la più grande università digitale del mondo.





“

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

Questo programma ti consentirà di ottenere il titolo di studio privato di **Corso Universitario in Applicazione delle Tecniche Asana e la loro Integrazione** rilasciato da **TECH Global University**, la più grande università digitale del mondo.

**TECH Global University** è un'Università Ufficiale Europea riconosciuta pubblicamente dal Governo di Andorra ([bollettino ufficiale](#)). Andorra fa parte dello Spazio Europeo dell'Istruzione Superiore (EHEA) dal 2003. L'EHEA è un'iniziativa promossa dall'Unione Europea che mira a organizzare il quadro formativo internazionale e ad armonizzare i sistemi di istruzione superiore dei Paesi membri di questo spazio. Il progetto promuove valori comuni, l'implementazione di strumenti congiunti e il rafforzamento dei meccanismi di garanzia della qualità per migliorare la collaborazione e la mobilità tra studenti, ricercatori e accademici.

Questo titolo privato di **TECH Global University** è un programma europeo di formazione continua e aggiornamento professionale che garantisce l'acquisizione di competenze nella propria area di conoscenza, conferendo allo studente che supera il programma un elevato valore curriculare.

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

Modalità: **online**

Durata: **6 settimane**

Accreditamento: **6 ECTS**



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 lingua



## Corso Universitario

Applicazione delle Tecniche  
Asana e la loro Integrazione

- » Modalità: online
- » Durata: 6 settimane
- » Titolo: TECH Global University
- » Accreditemento: 6 ECTS
- » Orario: a scelta
- » Esami: online

# Corso Universitario

Applicazione delle Tecniche  
Asana e la loro Integrazione

