

# Experto Universitario

## Asanas, Alineaciones y Variantes para su Uso en Yoga Terapéutico

Aval/Membresía



**tech** global  
university



## Experto Universitario

### Asanas, Alineaciones y Variantes para su Uso en Yoga Terapéutico

- » Modalidad: online
- » Duración: 6 meses
- » Titulación: TECH Global University
- » Acreditación: 18 ECTS
- » Horario: a tu ritmo
- » Exámenes: online

Acceso web: [www.techtitute.com/medicina/experto-universitario/experto-asanas-alineaciones-variantes-uso-yoga-terapeutico](http://www.techtitute.com/medicina/experto-universitario/experto-asanas-alineaciones-variantes-uso-yoga-terapeutico)



# Índice

01

Presentación del programa

pág. 4

02

¿Por qué estudiar en TECH?

pág. 8

03

Plan de estudios

pág. 12

04

Objetivos docentes

pág. 18

05

Salidas profesionales

pág. 22

06

Metodología de estudio

pág. 26

07

Cuadro docente

pág. 36

08

Titulación

pág. 42

01

# Presentación del programa

El uso terapéutico de las Asanas ha adquirido una relevancia creciente dentro del ámbito clínico contemporáneo, especialmente en el abordaje de trastornos musculoesqueléticos y del estrés crónico. Hoy en día, la Organización Mundial de la Salud reconoce al Yoga como una práctica complementaria eficaz para la promoción de la salud integral. Ante esta perspectiva, los profesionales de la medicina requieren una comprensión precisa de la biomecánica, la alineación corporal y las adaptaciones posturales aplicadas al contexto terapéutico. Con el fin de responder a esta necesidad, TECH ha diseñado una titulación universitaria que ofrece un enfoque interdisciplinario que combina rigor científico y aplicabilidad clínica. Todo esto, mediante una metodología 100% online y contenidos de alto valor avalados por expertos.



66

Un programa exhaustivo y 100% online,  
exclusivo de TECH y con una perspectiva  
internacional respaldada por nuestra  
afiliación con la International Association  
of Yoga Therapists”

Las Asanas representan un recurso de alto valor dentro del abordaje terapéutico contemporáneo, al potenciar la movilidad funcional, favorecer la estabilidad postural y contribuir a la modulación del sistema nervioso autónomo. En este marco, la implementación precisa de posturas y alineaciones corporales se configura como una herramienta eficaz en los procesos de recuperación y prevención de múltiples disfunciones, aportando una dimensión corporal integradora que complementa otras estrategias clínicas.

Atendiendo a esta perspectiva, el Experto Universitario en Asanas, Alineaciones y Variantes para su Uso en Yoga Terapéutico de TECH Global University ha sido concebido para articular los principios biomecánicos, anátomicos y fisiológicos que fundamentan el uso especializado de esta disciplina. A través de un enfoque interdisciplinario, el itinerario profundizará en la comprensión de las cadenas miofasciales, la alineación estructural y las adaptaciones posturales que promueven una práctica segura y eficiente en diversos contextos terapéuticos. Asimismo, se explorarán los fundamentos neurofisiológicos del movimiento consciente, su influencia en la autorregulación del dolor y la percepción corporal.

Por otro lado, el completo plan de estudios incorporará las más recientes aportaciones científicas sobre el papel del Yoga Terapéutico en el tratamiento complementario de patologías crónicas, como la Lumbalgia o los Trastornos de Ansiedad. Gracias a ello, el especialista podrá aplicar protocolos precisos y basados en parámetros anátomicos verificables, promoviendo una recuperación funcional más efectiva. Y como extra exclusivo, los profesionales podrán acceder a una disruptiva serie de Masterclasses impartidas por un Experto Invitado Internacional que cuenta con las últimas actualizaciones en Asanas y el Yoga Terapéutico.

Mediante la afiliación de TECH a la **International Association of Yoga Therapists (IAYT)**, el alumno podrá acceder a revistas académicas digitales, una biblioteca de recursos especializados y un perfil profesional en línea. Asimismo, disfrutará de descuentos en conferencias y seguros, además de conexión con otros terapeutas a través del directorio profesional. Las membresías institucionales ofrecen beneficios adicionales que fortalecen la formación y acreditación en terapia de yoga.

Este **Experto Universitario en Asanas, Alineaciones y Variantes para su Uso en Yoga Terapéutico** contiene el programa universitario más completo y actualizado del mercado. Sus características más destacadas son:

- El desarrollo de casos prácticos presentados por expertos en Medicina
- Los contenidos gráficos, esquemáticos y eminentemente prácticos con los que están concebidos 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



*Descubrirás el enfoque terapéutico de las Asanas en una serie única de Masterclasses dirigidas por un Director Invitado Internacional, con base en los principios anatómicos y fisiológicos más actuales"*

“

*En TECH Global University integrarás el conocimiento neurofisiológico del movimiento consciente para potenciar los efectos reguladores de la práctica sobre el sistema nervioso autónomo”*

Incluye en su cuadro docente a profesionales pertenecientes al ámbito de la Medicina, que vierten en este programa 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 contextualizado, es decir, un entorno simulado que proporcionará un estudio inmersivo programado para entrenarse ante situaciones reales.

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

*Aplicarás principios de alineación estructural para adaptar las posturas a diferentes contextos clínicos, favoreciendo la recuperación y previniendo descompensaciones funcionales.*

*Comprenderás el vínculo entre alineación, respiración y tono muscular, integrando herramientas para optimizar el control postural y la estabilidad del centro corporal.*



02

# ¿Por qué estudiar en TECH?

TECH es la mayor Universidad digital del mundo. Con un impresionante catálogo de más de 14.000 programas universitarios, disponibles en 11 idiomas, se posiciona como líder en empleabilidad, con una tasa de inserción laboral del 99%. Además, cuenta con un enorme claustro de más de 6.000 profesores de máximo prestigio internacional.



“

*Estudia en la mayor universidad  
digital del mundo y asegura tu éxito  
profesional. El futuro empieza en TECH”*

#### La mejor universidad online del mundo según FORBES

La prestigiosa revista Forbes, especializada en negocios y finanzas, ha destacado a TECH como «la mejor universidad online del mundo». Así lo han hecho constar recientemente en un artículo de su edición digital en el que se hacen eco del caso de éxito de esta institución, «gracias a la oferta académica que ofrece, la selección de su personal docente, y un método de aprendizaje innovador orientado a formar a los profesionales del futuro».



#### Plan de estudios más completo

##### Los planes de estudio más completos del panorama universitario

TECH ofrece los planes de estudio más completos del panorama universitario, con temarios que abarcan conceptos fundamentales y, al mismo tiempo, los principales avances científicos en sus áreas científicas específicas. Asimismo, estos programas son actualizados continuamente para garantizar al alumnado la vanguardia académica y las competencias profesionales más demandadas. De esta forma, los títulos de la universidad proporcionan a sus egresados una significativa ventaja para impulsar sus carreras hacia el éxito.

#### El mejor claustro docente top internacional

El claustro docente de TECH está integrado por más de 6.000 profesores de máximo prestigio internacional. Catedráticos, investigadores y altos ejecutivos de multinacionales, entre los cuales se destacan Isaiah Covington, entrenador de rendimiento de los Boston Celtics; Magda Romanska, investigadora principal de MetaLAB de Harvard; Ignacio Wistuba, presidente del departamento de patología molecular traslacional del MD Anderson Cancer Center; o D.W Pine, director creativo de la revista TIME, entre otros.



#### La mayor universidad digital del mundo

TECH es la mayor universidad digital del mundo. Somos la mayor institución educativa, con el mejor y más amplio catálogo educativo digital, cien por cien online y abarcando la gran mayoría de áreas de conocimiento. Ofrecemos el mayor número de titulaciones propias, titulaciones oficiales de posgrado y de grado universitario del mundo. En total, más de 14.000 títulos universitarios, en diez idiomas distintos, que nos convierten en la mayor institución educativa del mundo.



##### Un método de aprendizaje único

TECH es la primera universidad que emplea el *Relearning* en todas sus titulaciones. Se trata de la mejor metodología de aprendizaje online, acreditada con certificaciones internacionales de calidad docente, dispuestas por agencias educativas de prestigio. Además, este disruptivo modelo académico se complementa con el "Método del Caso", configurando así una estrategia de docencia online única. También en ella se implementan recursos didácticos innovadores entre los que destacan vídeos en detalle, infografías y resúmenes interactivos.

#### La universidad online oficial de la NBA

TECH es la universidad online oficial de la NBA. Gracias a un acuerdo con la mayor liga de baloncesto, ofrece a sus alumnos programas universitarios exclusivos, así como una gran variedad de recursos educativos centrados en el negocio de la liga y otras áreas de la industria del deporte. Cada programa tiene un currículo de diseño único y cuenta con oradores invitados de excepción: profesionales con una distinguida trayectoria deportiva que ofrecerán su experiencia en los temas más relevantes.

#### Líderes en empleabilidad

TECH ha conseguido convertirse en la universidad líder en empleabilidad. El 99% de sus alumnos obtienen trabajo en el campo académico que ha estudiado, antes de completar un año luego de finalizar cualquiera de los programas de la universidad. Una cifra similar consigue mejorar su carrera profesional de forma inmediata. Todo ello gracias a una metodología de estudio que basa su eficacia en la adquisición de competencias prácticas, totalmente necesarias para el desarrollo profesional.



#### Google Partner Premier

El gigante tecnológico norteamericano ha otorgado a TECH la insignia Google Partner Premier. Este galardón, solo al alcance del 3% de las empresas del mundo, pone en valor la experiencia eficaz, flexible y adaptada que esta universidad proporciona al alumno. El reconocimiento no solo acredita el máximo rigor, rendimiento e inversión en las infraestructuras digitales de TECH, sino que también sitúa a esta universidad como una de las compañías tecnológicas más punteras del mundo.

#### La universidad mejor valorada por sus alumnos

Los alumnos han posicionado a TECH como la universidad mejor valorada del mundo en los principales portales de opinión, destacando su calificación más alta de 4,9 sobre 5, obtenida a partir de más de 1.000 reseñas. Estos resultados consolidan a TECH como la institución universitaria de referencia a nivel internacional, reflejando la excelencia y el impacto positivo de su modelo educativo.

03

# Plan de estudios

El Plan de Estudios de esta propuesta universitaria se estructura en torno a los fundamentos teóricos y prácticos de las Asanas, permitiendo al profesional comprender su propósito más profundo y su relación con la alineación corporal. Por ello, a lo largo del recorrido, se profundizará en conceptos como el principio de la acción mínima y la influencia de las gunas en la práctica consciente. Asimismo, los egresados explorarán la ejecución de posturas clave, desde Tadasana hasta Paschimottanasana, adquiriendo una visión integral sobre su biomecánica, sus adaptaciones terapéuticas y su papel en el equilibrio físico y mental del paciente.



66

Accederás a un recorrido académico que combina la sabiduría clásica del Yoga Sutras con la ciencia moderna del movimiento, comprendiendo cómo aplicar conceptos como Sthira Sukham Āsanam en tu práctica terapéutica”

## Módulo 1. Aplicación de Técnicas Asanas y su Integración

- 1.1. Asanas
  - 1.1.1. Definición de Asanas
  - 1.1.2. Asanas en los Yoga Sutras
  - 1.1.3. Propósito más profundo de las Asanas
  - 1.1.4. Asanas y alineación
- 1.2. Principio de la acción mínima
  - 1.2.1. Sthira Sukham Āsanam
  - 1.2.2. ¿Cómo aplicar este concepto a la práctica?
  - 1.2.3. Teoría de las gunas
  - 1.2.4. Influencia de las gunas en la práctica
- 1.3. Asanas de pie
  - 1.3.1. La importancia de las Asanas de pie
  - 1.3.2. Cómo trabajarlas
  - 1.3.3. Beneficios
  - 1.3.4. Contraindicaciones y consideraciones
- 1.4. Asanas sentados y supinas
  - 1.4.1. Importancia de los Asanas sentados
  - 1.4.2. Asanas sentados para la meditación
  - 1.4.3. Asanas supinos: definición
  - 1.4.4. Beneficios de las posturas supinas
- 1.5. Asanas extensión
  - 1.5.1. ¿Por qué son importantes las extensiones?
  - 1.5.2. Cómo trabajarlas con seguridad
  - 1.5.3. Beneficios
  - 1.5.4. Contraindicaciones
- 1.6. Asanas flexión
  - 1.6.1. Importancia de la flexión de columna
  - 1.6.2. Ejecución
  - 1.6.3. Beneficios
  - 1.6.4. Errores más frecuentes y cómo evitarlos





- 1.7. Asanas rotación: torsiones
  - 1.7.1. Mecánica de la torsión
  - 1.7.2. Cómo realizarlas correctamente
  - 1.7.3. Beneficios fisiológicos
  - 1.7.4. Contraindicaciones
- 1.8. Asanas en inclinación lateral
  - 1.8.1. Importancia
  - 1.8.2. Beneficios
  - 1.8.3. Errores más comunes
  - 1.8.4. Contraindicaciones
- 1.9. Importancia de las contraposturas
  - 1.9.1. ¿Qué son?
  - 1.9.2. Cuándo realizarlas
  - 1.9.3. Beneficios durante la práctica
  - 1.9.4. Contraposturas más empleadas
- 1.10. Bandhas
  - 1.10.1. Definición
  - 1.10.2. Principales bandhas
  - 1.10.3. Cuándo emplearlos
  - 1.10.4. Bandhas y Yoga Terapéutico

## Módulo 2. Análisis de las Principales Asanas de Pie

- 2.1. TadAsanas
  - 2.1.1. Importancia
  - 2.1.2. Beneficios
  - 2.1.3. Ejecución
  - 2.1.4. Diferencia con Samasthití
- 2.2. Saludo al sol
  - 2.2.1. Clásicos
  - 2.2.2. Tipo a
  - 2.2.3. Tipo b
  - 2.2.4. Adaptaciones

- 2.3. Asanas de pie
  - 2.3.1. Utkatasana: postura de la silla
  - 2.3.2. AnjaneyAsanas: low lunge
  - 2.3.3. Virabhadrasana I: guerrero I
  - 2.3.4. Utkata KonAsanas: postura de la diosa
- 2.4. Asanas de pie flexión columna
  - 2.4.1. Adho mukha
  - 2.4.2. Parsvottanasana
  - 2.4.3. Prasarita PadottanAsanas
  - 2.4.4. UthanAsanas
- 2.5. Asanas de flexión lateral
  - 2.5.1. Utthita Trikonasana
  - 2.5.2. Virabhadrasana II Guerrero II
  - 2.5.3. ParighAsanas
  - 2.5.4. Utthita Parsvakonasana
- 2.6. Asanas equilibrio
  - 2.6.1. Vrikshasana
  - 2.6.2. Utthita Hasta Padangusthasana
  - 2.6.3. NatarajAsanas
  - 2.6.4. GarudAsanas
- 2.7. Extensiones decúbito prono
  - 2.7.1. BhujangAsanas
  - 2.7.2. Urdhva Mukha SvanAsanas
  - 2.7.3. Saral BhujangAsanas: esfinge
  - 2.7.4. ShalabhAsanas
- 2.8. Extensiones
  - 2.8.1. UstrAsanas
  - 2.8.2. DhanurAsanas
  - 2.8.3. Urdhva DhanurAsanas
  - 2.8.4. Setu Bandha SarvangAsanas
- 2.9. Torsiones
  - 2.9.1. Parivrtta Parsvakonasana
  - 2.9.2. Parivrtta trikonAsanas
  - 2.9.3. Parivrtta Parsvottanasana
  - 2.9.4. Parivrtta UtkatAsanas
- 2.10. Caderas
  - 2.10.1. MalAsanas
  - 2.10.2. Baddha KonAsanas
  - 2.10.3. Upavista KonAsanas
  - 2.10.4. GomukhAsanas

### Módulo 3. Desglose de las Principales Asanas de Suelo y Adaptaciones con Soportes

- 3.1. Asanas principales en suelo
  - 3.1.1. MarjaryAsanas- BililAsanas
  - 3.1.2. Beneficios
  - 3.1.3. Variantes
  - 3.1.4. DandAsanas
- 3.2. Flexiones supinas
  - 3.2.1. Paschimottanasana
  - 3.2.2. Janu Sirsasana
  - 3.2.3. Trianga Mukhaikapada Paschimottanasana
  - 3.2.4. Kurmasana
- 3.3. Torsiones e inclinaciones laterales
  - 3.3.1. Ardha MatsyendrAsanas
  - 3.3.2. VakrAsanas
  - 3.3.3. BharadvajAsanas
  - 3.3.4. Parivrtta janu sirsAsanas

- 3.4. Asanas de cierre
  - 3.4.1. BalAsanas
  - 3.4.2. Supta Badha KonAsanas
  - 3.4.3. Ananda BalAsanas
  - 3.4.4. Jathara ParivartanAsanas A y B
- 3.5. Invertidas
  - 3.5.1. Beneficios
  - 3.5.2. Contraindicaciones
  - 3.5.3. Viparita Karani
  - 3.5.4. SarvangAsanas
- 3.6. Bloques
  - 3.6.1. ¿Qué son y cómo usarlos?
  - 3.6.2. Variantes de Asanas de pie
  - 3.6.3. Variantes de Asanas sentados y supinas
  - 3.6.4. Variantes Asanas de cierre y restaurativas
- 3.7. Cinturón
  - 3.7.1. ¿Qué son y cómo usarlos?
  - 3.7.2. Variantes de Asanas de pie
  - 3.7.3. Variantes de Asanas sentados y supinas
  - 3.7.4. Variantes Asanas de cierre y restaurativas
- 3.8. Asanas en silla
  - 3.8.1. ¿Qué es?
  - 3.8.2. Beneficios
  - 3.8.3. Saludos al sol en silla
  - 3.8.4. TadAsanas en silla
- 3.9. Yoga en silla
  - 3.9.1. Flexiones
  - 3.9.2. Extensiones
  - 3.9.3. Torsiones e inclinaciones
  - 3.9.4. Invertidas
- 3.10. Asanas restaurativos
  - 3.10.1. Cuándo emplearlo
  - 3.10.2. Flexiones sentadas y hacia delante
  - 3.10.3. Flexiones de espalda
  - 3.10.4. Invertidas y supinas

“

*Explorarás desde la definición y propósito profundo de las Asanas hasta su aplicación clínica en posturas, desarrollando una visión biomecánica precisa y adaptable al contexto terapéutico actual”*

04

# Objetivos docentes

El principal propósito de este programa universitario es capacitar al profesional para integrar el uso terapéutico de las Asanas dentro del contexto clínico moderno. Por esta razón, durante el recorrido académico, los especialistas desarrollarán habilidades para analizar la alineación corporal, adaptar posturas según las necesidades del paciente y aplicar principios biomecánicos con precisión. Además, adquirirán destrezas para interpretar la respuesta fisiológica y emocional del cuerpo, optimizando la práctica terapéutica. De esta manera, podrán guiar procesos de recuperación y bienestar integral, combinando conocimiento técnico, sensibilidad clínica y un enfoque consciente del movimiento.



66

*Desarrollarás la capacidad de analizar, ajustar y aplicar posturas de manera segura, comprendiendo su impacto fisiológico y emocional para optimizar el bienestar del paciente”*



## Objetivos generales

- Comprender los fundamentos teóricos y científicos del Yoga Terapéutico y su aplicación en la mejora de la salud y el rendimiento físico
- Analizar los efectos fisiológicos y biomecánicos de las técnicas de Yoga Terapéutico en la prevención y rehabilitación de Lesiones
- Diseñar programas de Yoga Terapéutico adaptados a diferentes poblaciones, incluyendo deportistas, personas con Enfermedades Crónicas y adultos mayores
- Aplicar estrategias basadas en evidencia para la gestión del Dolor, la movilidad articular y el equilibrio postural a través del Yoga Terapéutico
- Integrar principios de neurociencia y terapia del movimiento en la práctica del Yoga Terapéutico para optimizar sus beneficios
- Evaluar la eficacia de distintas metodologías de intervención con Yoga Terapéutico en contextos clínicos y deportivos
- Incorporar herramientas de respiración, relajación y *mindfulness* en la aplicación del Yoga Terapéutico para la reducción del Estrés y la mejora del bienestar
- Desarrollar habilidades para la enseñanza y orientación personalizada en sesiones de Yoga Terapéutico, considerando las necesidades individuales
- Explorar las tendencias actuales y futuras en el campo del Yoga Terapéutico, así como su integración con otras disciplinas de la salud y el deporte
- Potenciar la capacidad de investigación y análisis crítico para contribuir al avance del conocimiento en el ámbito del Yoga Terapéutico





## Objetivos específicos

### Módulo 1. Aplicación de Técnicas Asanas y su Integración

- Comprender la correcta ejecución y alineación de las Asanas, reconociendo sus beneficios, contraindicaciones y aplicación terapéutica
- Aplicar los principios del Yoga, como el equilibrio entre esfuerzo y comodidad, para integrar de forma consciente las diferentes posturas en la práctica personal y terapéutica

### Módulo 2. Análisis de las Principales Asanas de Pie

- Identificar la correcta alineación, ejecución y beneficios de las principales Asanas de pie, comprendiendo su función dentro de la práctica terapéutica
- Aplicar principios de equilibrio, fuerza y estabilidad en la realización de posturas de pie, extensiones y torsiones para mejorar la conciencia corporal y prevenir Lesiones

### Módulo 3. Desglose de las Principales Asanas de Suelo y Adaptaciones con Soportes

- Comprender la correcta ejecución y adaptación de las principales Asanas de suelo, identificando sus beneficios y consideraciones terapéuticas
- Aplicar el uso de soportes como bloques, cinturones y sillas para ajustar las posturas según las necesidades individuales y favorecer una práctica segura y restaurativa

05

# Salidas profesionales

Tras completar el recorrido académico de este Experto Universitario, el especialista podrá desempeñarse en entornos clínicos, centros de rehabilitación, unidades de medicina integrativa o instituciones dedicadas a la salud física y mental. Gracias a su sólida comprensión del uso terapéutico de las Asanas, estará capacitado para colaborar con equipos multidisciplinarios en la prevención y tratamiento complementario de patologías musculoesqueléticas y psicoemocionales. Asimismo, podrá diseñar protocolos posturales personalizados, promover estrategias de autocuidado y participar en proyectos de investigación aplicados al Yoga Terapéutico, contribuyendo al avance del bienestar integral desde una perspectiva científica, ética y basada en resultados clínicos observables.



“

*Podrás incorporarte a centros médicos, unidades de rehabilitación o programas de salud, empleando las Asanas como herramienta terapéutica para mejorar la movilidad, reducir el dolor y promover la armonía mente-cuerpo”*

#### Perfil del egresado

El egresado de esta titulación universitaria se distinguirá por su dominio técnico, su capacidad analítica y su enfoque humanista en la atención del paciente. De esta manera, será un profesional con visión global, preparado para integrar el conocimiento anatómico, fisiológico y energético del cuerpo en la práctica terapéutica moderna. Además, demostrará criterio clínico para adaptar posturas, evaluar progresos y establecer intervenciones seguras según las condiciones individuales de cada paciente. Gracias a TECH Global University, su labor estará guiada por la evidencia científica, el respeto por los límites corporales y el compromiso ético hacia la salud integral y el equilibrio mente-cuerpo.

*Te distinguirás por contar con un dominio técnico, sensibilidad corporal y una visión integradora del movimiento como vehículo de salud y recuperación funcional de los pacientes.*

- **Evaluación Biomecánica Avanzada:** Capacidad para analizar patrones posturales y disfunciones musculoesqueléticas con enfoque terapéutico
- **Aplicación de Principios de Alineación:** Habilidad para adaptar Asanas según las particularidades anatómicas y clínicas del paciente
- **Integración del Movimiento Consciente:** Competencia para emplear técnicas de respiración y atención plena en la recuperación funcional
- **Diseño de Protocolos Terapéuticos Personalizados:** Aptitud para estructurar secuencias seguras y efectivas en contextos clínicos





Después de realizar el programa universitario, podrás desempeñar tus conocimientos y habilidades en los siguientes cargos:

- 1. Especialista en Rehabilitación Postural:** responsable de diseñar y aplicar secuencias terapéuticas basadas en Asanas para corregir desalineaciones y prevenir lesiones musculoesqueléticas.
- 2. Consultor en Medicina Integrativa:** encargado de incorporar técnicas de Yoga Terapéutico en programas clínicos que combinan tratamientos médicos convencionales con enfoques holísticos.
- 3. Terapeuta en unidades de Fisioterapia:** colaborador en equipos de recuperación funcional, utilizando posturas adaptadas para mejorar la movilidad y reducir el dolor.
- 4. Asesor en Programas de Salud Laboral:** responsable de implementar rutinas posturales y de respiración para reducir el estrés ocupacional y prevenir trastornos musculares derivados del trabajo.
- 5. Coordinador de Bienestar Corporativo:** encargado de promover prácticas terapéuticas dentro de empresas u organizaciones para optimizar la salud física y emocional del personal.
- 6. Especialista en Rehabilitación Deportiva:** orientado al acompañamiento de deportistas en procesos de recuperación, prevención de Lesiones y mejora del rendimiento físico.
- 7. Consultor en Centros de Medicina Preventiva:** encargado de diseñar estrategias posturales y respiratorias para fortalecer la función músculo-articular y prevenir enfermedades crónicas.
- 8. Terapeuta en Clínicas de Dolor Crónico:** responsable de aplicar protocolos de Yoga Terapéutico enfocados en la modulación del dolor y la mejora de la calidad de vida.
- 9. Facilitador en Centros de Salud Mental:** colaborador en programas de apoyo psicofísico, empleando posturas y técnicas de respiración consciente para reducir ansiedad y estrés.
- 10. Especialista en Rehabilitación Neuromotora:** encargado de integrar Asanas adaptativas en procesos de recuperación de pacientes con alteraciones neurológicas o del movimiento.

06

# Metodología de estudio

TECH es la primera universidad en el mundo que combina la metodología de los **case studies** con el **Relearning**, un sistema de aprendizaje 100% online basado en la reiteración dirigida.

Esta disruptiva estrategia pedagógica ha sido concebida para ofrecer a los profesionales la oportunidad de actualizar conocimientos y desarrollar competencias de un modo intensivo y riguroso. Un modelo de aprendizaje que coloca al estudiante en el centro del proceso académico y le otorga todo el protagonismo, adaptándose a sus necesidades y dejando de lado las metodologías más convencionales.



“

TECH te prepara para afrontar nuevos retos en  
entornos inciertos y lograr el éxito en tu carrera”

## El alumno: la prioridad de todos los programas de TECH

En la metodología de estudios de TECH el alumno es el protagonista absoluto.

Las herramientas pedagógicas de cada programa han sido seleccionadas teniendo en cuenta las demandas de tiempo, disponibilidad y rigor académico que, a día de hoy, no solo exigen los estudiantes sino los puestos más competitivos del mercado.

Con el modelo educativo asincrónico de TECH, es el alumno quien elige el tiempo que destina al estudio, cómo decide establecer sus rutinas y todo ello desde la comodidad del dispositivo electrónico de su preferencia. El alumno no tendrá que asistir a clases en vivo, a las que muchas veces no podrá acudir. Las actividades de aprendizaje las realizará cuando le venga bien. Siempre podrá decidir cuándo y desde dónde estudiar.

“

*En TECH NO tendrás clases en directo  
(a las que luego nunca puedes asistir)*”



## Los planes de estudios más exhaustivos a nivel internacional

TECH se caracteriza por ofrecer los itinerarios académicos más completos del entorno universitario. Esta exhaustividad se logra a través de la creación de temarios que no solo abarcan los conocimientos esenciales, sino también las innovaciones más recientes en cada área.

Al estar en constante actualización, estos programas permiten que los estudiantes se mantengan al día con los cambios del mercado y adquieran las habilidades más valoradas por los empleadores. De esta manera, quienes finalizan sus estudios en TECH reciben una preparación integral que les proporciona una ventaja competitiva notable para avanzar en sus carreras.

Y además, podrán hacerlo desde cualquier dispositivo, pc, tableta o smartphone.

“

*El modelo de TECH es asincrónico, de modo que te permite estudiar con tu pc, tableta o tu smartphone donde quieras, cuando quieras y durante el tiempo que quieras”*

## Case studies o Método del caso

El método del caso ha sido el sistema de aprendizaje más utilizado por las mejores escuelas de negocios del mundo. Desarrollado en 1912 para que los estudiantes de Derecho no solo aprendiesen las leyes a base de contenidos teóricos, su función era también presentarles situaciones complejas reales. Así, podían tomar decisiones y emitir juicios de valor fundamentados sobre cómo resolverlas. En 1924 se estableció como método estándar de enseñanza en Harvard.

Con este modelo de enseñanza es el propio alumno quien va construyendo su competencia profesional a través de estrategias como el *Learning by doing* o el *Design Thinking*, utilizadas por otras instituciones de renombre como Yale o Stanford.

Este método, orientado a la acción, será aplicado a lo largo de todo el itinerario académico que el alumno emprenda junto a TECH. De ese modo se enfrentará a múltiples situaciones reales y deberá integrar conocimientos, investigar, argumentar y defender sus ideas y decisiones. Todo ello con la premisa de responder al cuestionamiento de cómo actuaría al posicionarse frente a eventos específicos de complejidad en su labor cotidiana.



## Método Relearning

En TECH los case studies son potenciados con el mejor método de enseñanza 100% online: el *Relearning*.

Este método rompe con las técnicas tradicionales de enseñanza para poner al alumno en el centro de la ecuación, proveyéndole del mejor contenido en diferentes formatos. De esta forma, consigue repasar y reiterar los conceptos clave de cada materia y aprender a aplicarlos en un entorno real.

En esta misma línea, y de acuerdo a múltiples investigaciones científicas, la reiteración es la mejor manera de aprender. Por eso, TECH ofrece entre 8 y 16 repeticiones de cada concepto clave dentro de una misma lección, presentada de una manera diferente, con el objetivo de asegurar que el conocimiento sea completamente afianzado durante el proceso de estudio.

*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.*



## Un Campus Virtual 100% online con los mejores recursos didácticos

Para aplicar su metodología de forma eficaz, TECH se centra en proveer a los egresados de materiales didácticos en diferentes formatos: textos, vídeos interactivos, ilustraciones y mapas de conocimiento, entre otros. Todos ellos, diseñados por profesores cualificados que centran el trabajo en combinar casos reales con la resolución de situaciones complejas mediante simulación, el estudio de contextos aplicados a cada carrera profesional y el aprendizaje basado en la reiteración, a través de audios, presentaciones, animaciones, imágenes, etc.

Y es que las últimas evidencias científicas en el ámbito de las Neurociencias apuntan a la importancia de tener en cuenta el lugar y el contexto donde se accede a los contenidos antes de iniciar un nuevo aprendizaje. Poder ajustar esas variables de una manera personalizada favorece que las personas puedan recordar y almacenar en el hipocampo los conocimientos para retenerlos a largo plazo. Se trata de un modelo denominado *Neurocognitive context-dependent e-learning* que es aplicado de manera consciente en esta titulación universitaria.

Por otro lado, también en aras de favorecer al máximo el contacto mentor-alumno, se proporciona un amplio abanico de posibilidades de comunicación, tanto en tiempo real como en diferido (mensajería interna, foros de discusión, servicio de atención telefónica, email de contacto con secretaría técnica, chat y videoconferencia).

Asimismo, este completísimo Campus Virtual permitirá que el alumnado de TECH organice sus horarios de estudio de acuerdo con su disponibilidad personal o sus obligaciones laborales. De esa manera tendrá un control global de los contenidos académicos y sus herramientas didácticas, puestas en función de su acelerada actualización profesional.

“

*La modalidad de estudios online de este programa te permitirá organizar tu tiempo y tu ritmo de aprendizaje, adaptándolo a tus horarios”*

### 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.



## La metodología universitaria mejor valorada por sus alumnos

Los resultados de este innovador modelo académico son constatables en los niveles de satisfacción global de los egresados de TECH.

La valoración de los estudiantes sobre la calidad docente, calidad de los materiales, estructura del curso y sus objetivos es excelente. No en vano, la institución se convirtió en la universidad mejor valorada por sus alumnos según el índice global score, obteniendo un 4,9 de 5.

*Accede a los contenidos de estudio desde cualquier dispositivo con conexión a Internet (ordenador, tablet, smartphone) gracias a que TECH está al día de la vanguardia tecnológica y pedagógica.*

*Podrás aprender con las ventajas del acceso a entornos simulados de aprendizaje y el planteamiento de aprendizaje por observación, esto es, Learning from an expert.*

Así, en este programa estarán disponibles los mejores materiales educativos, preparados a conciencia:



#### 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 que creará nuestra manera de trabajo online, con las técnicas más novedosas que nos permiten ofrecerte una gran calidad, en cada una de las piezas que pondremos a tu servicio.



#### Prácticas de habilidades y competencias

Realizarás actividades de desarrollo de competencias y habilidades específicas en cada área temática. Prácticas y dinámicas para adquirir y desarrollar las destrezas y habilidades que un especialista precisa desarrollar en el marco de la globalización que vivimos.



#### Resúmenes interactivos

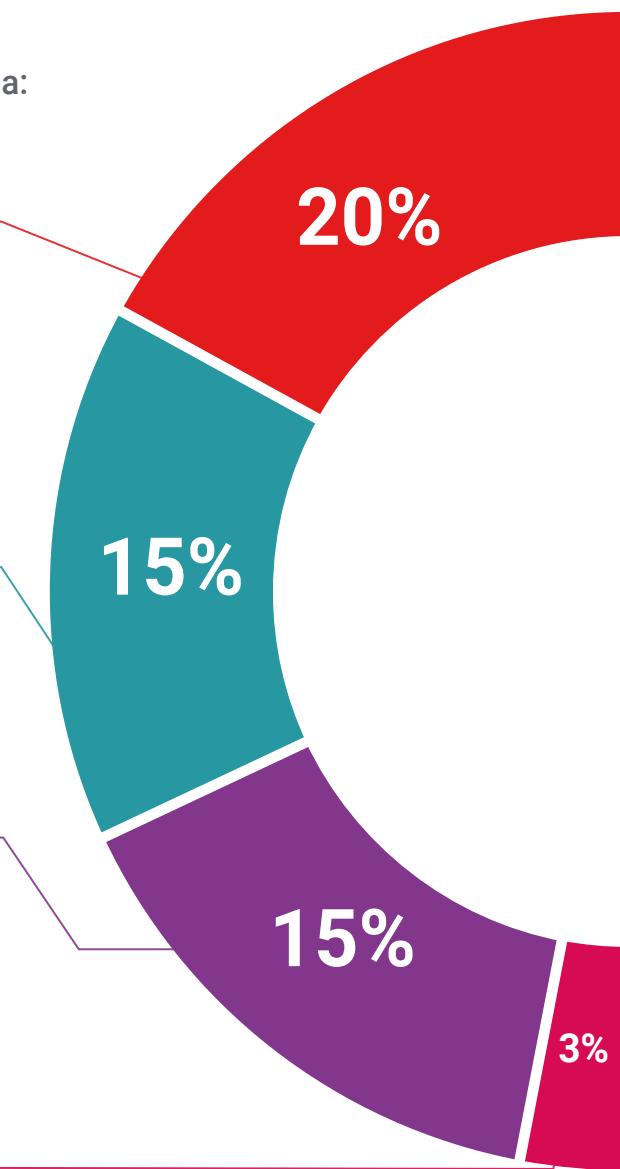
Presentamos los contenidos de manera atractiva y dinámica en píldoras multimedia que incluyen audio, vídeos, imágenes, esquemas y mapas conceptuales con el fin de afianzar el conocimiento.

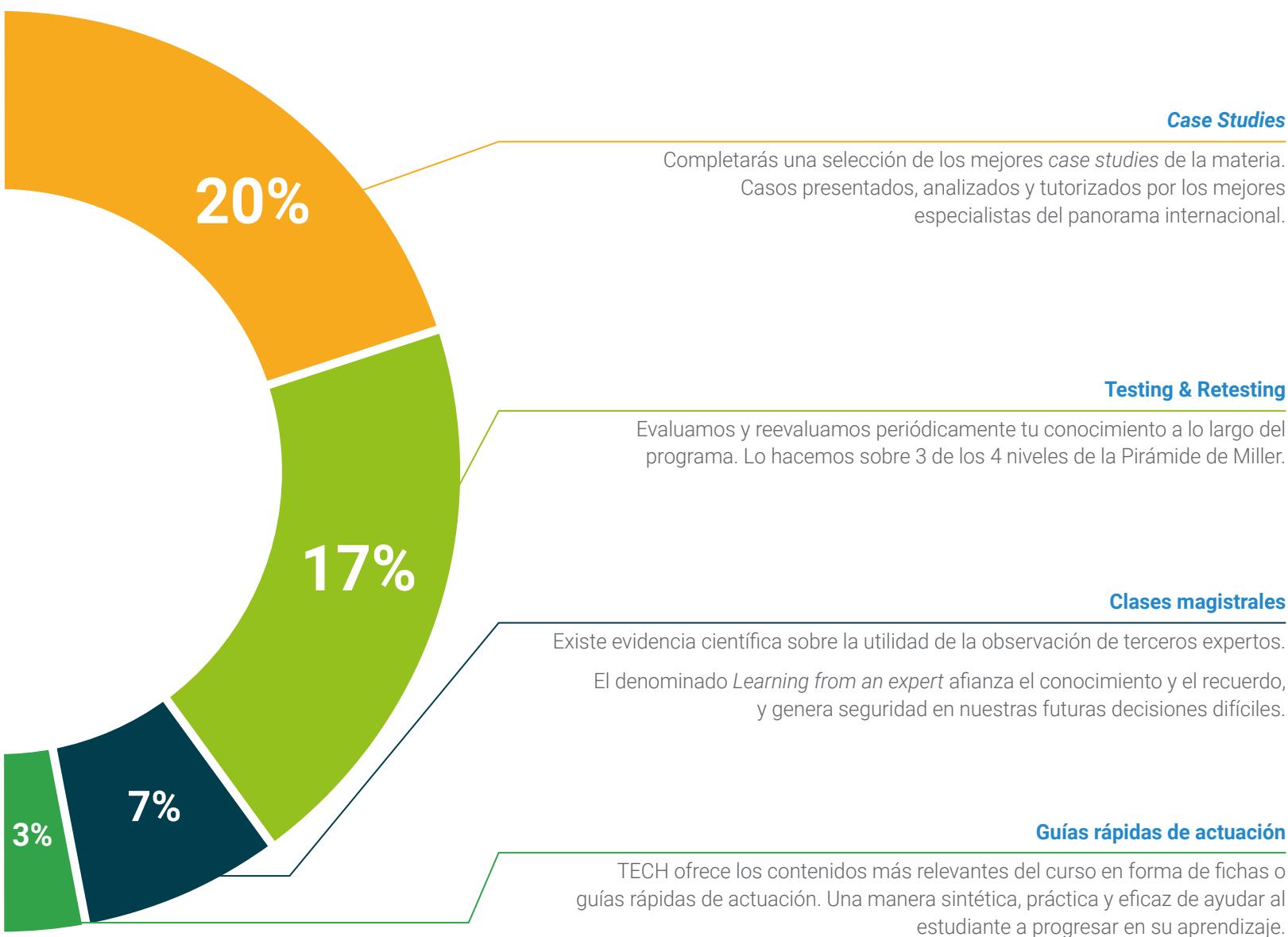
Este sistema exclusivo educativo para la presentación de contenidos multimedia fue premiado por Microsoft como "Caso de éxito en Europa".



#### Lecturas complementarias

Artículos recientes, documentos de consenso, guías internacionales... En nuestra biblioteca virtual tendrás acceso a todo lo que necesitas para completar tu capacitación.





07

# Cuadro docente

El principal objetivo del cuadro docente es garantizar una experiencia académica de excelencia, guiada por profesionales de reconocido prestigio en el ámbito del Yoga Terapéutico y la Medicina Integrativa. Este equipo multidisciplinario está conformado por médicos rehabilitadores, fisioterapeutas especializados en biomecánica del movimiento, expertos en neurociencia aplicada y referentes en alineación postural. Cada uno aporta una visión práctica y actualizada del uso terapéutico de las Asanas, combinando rigor científico con sensibilidad clínica. Gracias a su acompañamiento cercano y a la claridad de sus contenidos, el profesional podrá incorporar conocimientos precisos, útiles y directamente aplicables en su desempeño diario.



“

En TECH Global University contarás con expertos de referencia que integran el conocimiento médico y la sabiduría del Yoga, ofreciendo una experiencia académica sólida, actual y centrada en la excelencia terapéutica”

## 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 Asociación Española de Yoga Terapéutico
- Fundadora del método Air Core (clases que combinan TRX y/o entrenamiento funcional con Yoga)
- Formadora en Yoga Terapéutico
- Máster en Investigación en Inmunología por la Universidad Complutense de Madrid
- Máster en Ciencias Forenses por la Universidad Autónoma de Madrid
- Licenciada en Ciencias Biológicas por la UAM
- Curso en Profesor de Ashtanga Yoga Progresivo
- Curso en Profesor de FisiomYoga
- Curso en Profesor de Yoga Miofascial
- Curso en Profesor de Yoga y Cáncer
- Curso en Monitor Pilates Suelo
- Curso en Fitoterapia y nutrición
- Curso en Profesor de meditación



## Profesores

### Dña. Villalba, Vanessa

- ◆ Instructora en Gimnasio Villalba
- ◆ Instructora de Vinyasa Yoga y Power Yoga en el Instituto Europeo de Yoga (IEY), Sevilla
- ◆ Instructora de Yoga Aéreo, Sevilla
- ◆ Instructora de Yoga Integral en IEY Sevilla
- ◆ *Body Intelligence TM Yoga Level* en IEY Huelva
- ◆ Instructora de Yoga para embarazadas y postparto en IEY Sevilla
- ◆ Instructora de Yoga Nidra, Yoga Terapéutico y *Shamanic Yoga*
- ◆ Instructora de Pilates Base por FEDA
- ◆ Instructora Pilates Suelo con implementos
- ◆ Técnico Avanzado en Fitness y Entrenamiento Personal por FEDA
- ◆ Instructora de *Spinning Start I* por la Federación Española de Spinning
- ◆ Instructora de *Power Dumbell* por Aerobic and Fitness Association
- ◆ Quiromasajista en Quirotema por la Escuela Superior de Quiromasaje y Terapias
- ◆ Formación en Drenaje Linfático por PRAXIS, Sevilla

“

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

08

# Titulación

El Experto Universitario en Asanas, Alineaciones y Variantes para su Uso en Yoga Terapéutico garantiza, además de la capacitación más rigurosa y actualizada, el acceso a un título de Experto Universitario expedido por TECH Global University.



66

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

Este programa te permitirá obtener el título propio de **Experto Universitario en Asanas, Alineaciones y Variantes para su Uso en Yoga Terapéutico** avalado por **TECH Global University**, la mayor Universidad digital del mundo.

**TECH Global University**, es una Universidad Oficial Europea reconocida públicamente por el Gobierno de Andorra ([boletín oficial](#)). Andorra forma parte del Espacio Europeo de Educación Superior (EEES) desde 2003. El EEES es una iniciativa promovida por la Unión Europea que tiene como objetivo organizar el marco formativo internacional y armonizar los sistemas de educación superior de los países miembros de este espacio. El proyecto promueve unos valores comunes, la implementación de herramientas conjuntas y fortaleciendo sus mecanismos de garantía de calidad para potenciar la colaboración y movilidad entre estudiantes, investigadores y académicos.

Este título propio de **TECH Global University**, es un programa europeo de formación continua y actualización profesional que garantiza la adquisición de las competencias en su área de conocimiento, confiriendo un alto valor curricular al estudiante que supere el programa.

TECH es miembro de la **International Association of Yoga Therapists (IAYT)**, la mayor organización global de especialistas en Yoga aplicada con presencia en más de 50 países. Esta distinción resalta su compromiso con el avance científico y académico de las terapias integrativas a nivel mundial.

Aval/Membresía



Título: **Experto Universitario en Asanas, Alineaciones y Variantes para su Uso en Yoga Terapéutico**

Modalidad: **online**

Duración: **6 meses**

Acreditación: **18 ECTS**



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

futuro  
salud, confianza, personas  
educación, información, tutores  
garantía, acreditación, enseñanza  
instituciones, tecnología, aprendizaje  
comunidad, conexión, red  
atención personalizada, innovación  
conocimiento, desarrollo profesional  
escritorio, web, formación  
aula virtual, instituciones



## Experto Universitario

Asanas, Alineaciones  
y Variantes para su Uso  
en Yoga Terapéutico

- » Modalidad: online
- » Duración: 6 meses
- » Titulación: TECH Global University
- » Acreditación: 18 ECTS
- » Horario: a tu ritmo
- » Exámenes: online

# Experto Universitario

## Asanas, Alineaciones y Variantes para su Uso en Yoga Terapéutico

Aval/Membresía



**tech** global  
university