

Corso Universitario

Biomeccanica delle Asana
a Terra e Adattamenti con
Supporti



Corso Universitario Biomeccanica delle Asana a Terra e Adattamenti con Supporti

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

Accesso al sito web: www.techitute.com/it/scienze-motorie/corso-universitario/biomeccanica-asana-terra-adattamenti-supporti

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

Nel contesto dello Yoga, la Biomeccanica di Asana a Terra è essenziale per comprendere il modo in cui le posture influenzano il corpo e i modi in cui possono essere adattati per prevenire lesioni, massimizzando i loro benefici terapeutici. Ciò consente agli istruttori di adattare le Asana alle esigenze individuali di ogni persona, fornendo un trattamento più personalizzato e utilizzando vari supporti per risultati più benefici. Con questo in mente, TECH ha sviluppato un programma che sarà insegnato al 100% online, in modo che lo studente possa entrare nei loro tempi di preferenza, senza doversi recare in un centro o frequentare lezioni contemporaneamente con altri studenti.



“

Approfitta della popolarità che ha lo Yoga oggi ed eccelli nel campo delle Asana a Terra, realizzando sessioni di attivazione fisica di alta qualità"

A causa della sua crescente popolarità, lo Yoga viene utilizzato per motivare l'attivazione fisica delle persone che cercano un miglioramento del loro stato di salute, spirituale, tra gli altri aspetti della loro vita. Per eseguire una buona pratica, è necessario disporre di uno spazio ottimale, che fornisca non solo stabilità ma comfort. Inoltre, è necessario avere una precedente conoscenza delle Asana realizzate a terra e dell'uso di supporti.

Per questo è necessario che i professionisti si formino in questo campo, che ha spinto TECH a creare il prossimo Corso Universitario in Biomeccanica delle Asana a Terra e Adattamenti con Supporti. In questo modo, gli studenti saranno addestrati in un settore in forte crescita. Oltre a questo, avranno le migliori risorse audiovisive come video interattivi, letture complementari ed esercizi pratici.

Va notato che, trattandosi di un programma online al 100%, lo studente avrà bisogno di un solo dispositivo con connessione internet per svolgere le attività proposte. In questo modo, sarà facile combinare la tua routine quotidiana con l'acquisizione di nuove conoscenze, avendo la possibilità di organizzare il tuo tempo.

Inoltre, il programma prevede la partecipazione di specialisti riconosciuti, che insieme a TECH hanno realizzato il curriculum del programma, depositandovi tutte le loro conoscenze e anni di esperienza, che si riassumono in un apprendimento esclusivo e di grande utilizzo.

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

- ♦ Sviluppo di casi di studio presentati da esperti nella Biomeccanica delle Asana a Terra e Adattamenti con Supporti
- ♦ Contenuti grafici, schematici ed eminentemente pratici che forniscono informazioni scientifiche e pratiche sulle discipline essenziali per l'esercizio della professione
- ♦ Esercizi pratici che offrono un processo di autovalutazione per migliorare l'apprendimento
- ♦ Particolare enfasi sulle metodologie innovative
- ♦ Lezioni teoriche, domande all'esperto e/o al tutor, forum di discussione su questioni controverse e compiti di riflessione individuale
- ♦ Contenuti disponibili da qualsiasi dispositivo fisso o mobile dotato di connessione a internet



Un Corso Universitario completo di nuovi apprendistati e insegnato da professionisti di grande esperienza nel campo dello Yoga"

“

L'approccio didattico di questo Corso Universitario ti permetterà di consolidare con maggiore chiarezza le conoscenze e rafforzare le tue capacità professionali"

Il personale docente del programma comprende rinomati specialisti del settore e altre aree correlate, che forniscono agli studenti le competenze necessarie a intraprendere un percorso di studio eccellente.

I contenuti multimediali, sviluppati in base alle ultime tecnologie educative, forniranno al professionista un apprendimento coinvolgente e localizzato, ovvero inserito in un contesto reale.

La creazione di questo programma è incentrata sull'Apprendimento Basato su Problemi, mediante il quale il professionista 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.

Impara dalla comodità di casa tua e al tuo ritmo tutti i contenuti che TECH ha preparato appositamente per te.

Conoscerai l'importanza dei supporti per la pratica dello Yoga.



02

Obiettivi

Questo Corso Universitario è stato progettato con lo scopo di formare lo studente in Biomeccanica delle Asana a Terra e Adattamenti con Supporti. L'obiettivo è di fornire gli strumenti e i concetti necessari su questo campo, sottolineando aspetti propri che si verificano al momento di eseguire posizioni, così come gli adattamenti di queste utilizzando vari oggetti come sedie, superfici, ecc. Ciò sarà possibile grazie alle diverse risorse audiovisive che comprendono il programma e la sua metodologia di apprendimento *Relearning*.





“

Identificando le principali Asana a Terra, riuscirai ad applicare correttamente la biomeccanica e a potenziare i benefici di ogni postura"

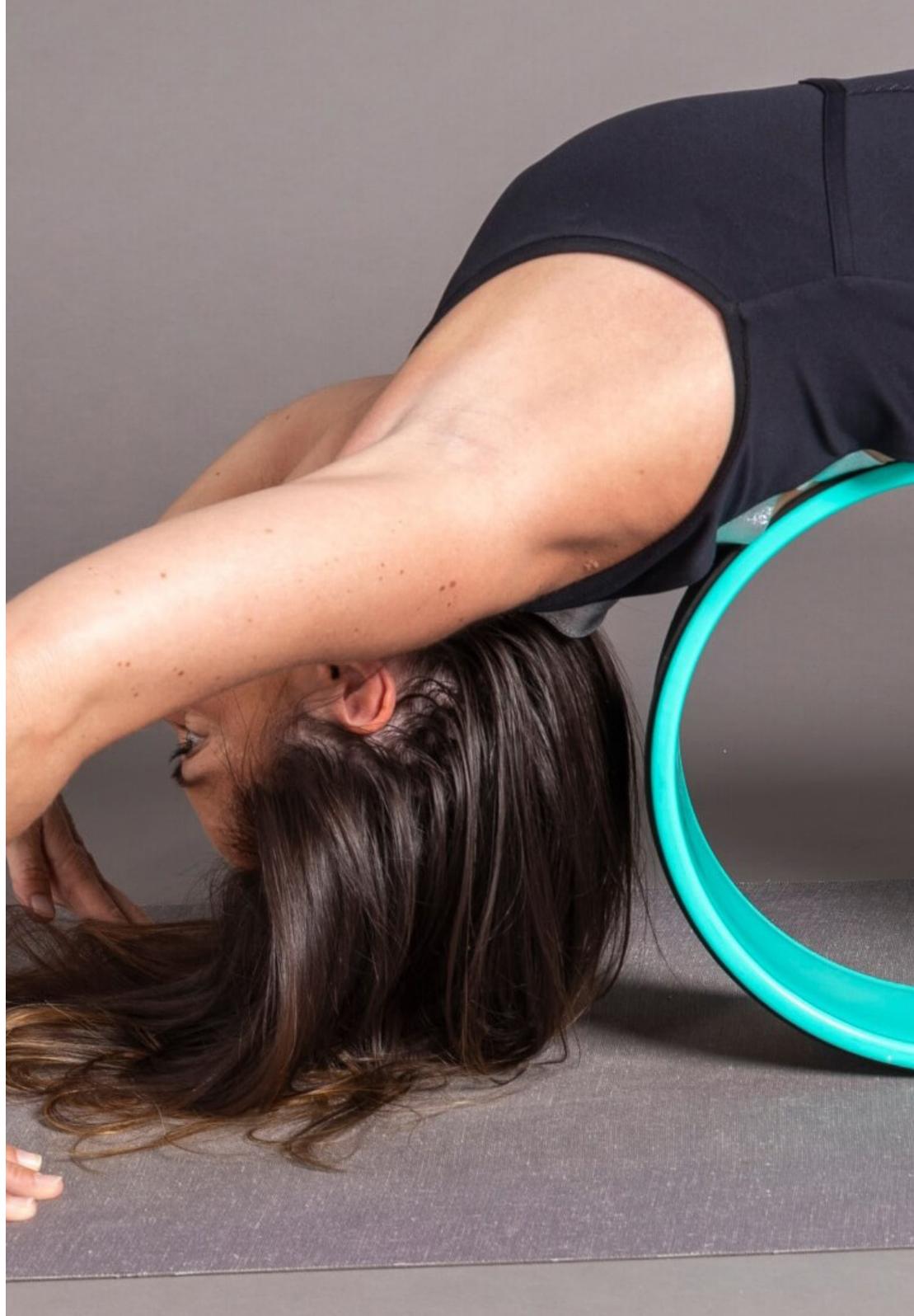


Obiettivi generali

- ♦ 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 attuali tecniche di meditazione e Rilassamento



La popolarità dello Yoga Terapeutico continua a crescere a passi da gigante. Specializzati in un settore in crescita e con grandi opportunità a livello internazionale"





Obiettivi specifici

- ◆ Identificare le principali Asana a Terra, le relative varianti e come applicare correttamente la biomeccanica per massimizzarne i benefici
- ◆ Approfondire i fondamenti biomeccanici della chiusura delle Asana e come eseguirle in modo sicuro ed efficace
- ◆ Aggiornare la conoscenza delle asana restaurative e come applicare la Biomeccanica per rilassare e ripristinare il corpo
- ◆ Identificare le principali inversioni e come utilizzare la biomeccanica per eseguirle in modo sicuro ed efficace
- ◆ Approfondire i diversi tipi di Supporti (blocchi, cintura e sedia) e come utilizzarli per migliorare la biomeccanica delle Asana a Terra
- ◆ Studiare l'uso dei supporti per adattare le Asana alle diverse esigenze e capacità fisiche
- ◆ Approfondire i primi passi dello Yoga Restaurativo e come applicare la biomeccanica per rilassare il corpo e la mente

03

Direzione del corso

Nel suo desiderio di fornire un'istruzione di qualità a ciascuno dei suoi studenti, TECH ha rigorosamente effettuato la selezione del corpo docente di questo programma. In questo modo, riceveranno insegnamenti dai migliori professionisti attivi in questo settore, che trasmetteranno loro il panorama attuale di questo settore e le esigenze che esistono al suo interno. Ciò consentirà agli studenti di rafforzare le loro competenze professionali e di affrontare le sfide poste dal nuovo contesto in questo campo.



“

I migliori insegnanti attivi pronti a condividere con te le chiavi della Biomeccanica delle Asana a Terra e gli Adattamenti con Supporti"

Direttrice Ospite Internazionale

In qualità di **Direttrice degli insegnanti** e **responsabile della formazione** degli istruttori presso l'Integral Yoga Institute di New York, Dianne Galliano si è posizionata come una delle figure più importanti del settore a livello internazionale. La sua attenzione accademica si è concentrata principalmente **yoga terapeutico**, con oltre 6.000 ore documentate di insegnamento e aggiornamento continuo.

Pertanto, ha svolto un ruolo di mentore, sviluppando protocolli e criteri di educazione e fornendo un'istruzione continua agli istruttori dell'Integral Yoga Institute. Combina questo lavoro con il suo ruolo di **terapeuta** e **istruttrice** 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 verso la **creazione** e la **direzione di programmi di yoga**, sviluppando esercizi e valutando le sfide che possono presentarsi. Nel corso della sua carriera ha lavorato con diversi profili di persone, tra cui uomini e donne anziani e di mezza età, individui in fase prenatale e postnatale, giovani adulti e persino veterani di guerra con una serie di problemi di salute fisica e mentale.

Per ognuno di loro svolge un lavoro attento e personalizzato, avendo trattato persone con osteoporosi, convalescenza da interventocardiaco o post-cancro al seno, vertigini, mal di schiena, Sindrome dell'Intestino Irritabile ed Obesità. Ha conseguito diverse certificazioni, tra cui E-RYT 500 di Yoga Alliance, Basic Life Support (BLS) dall'American Health Training e Istruttore di Esercizio Certificato dal Centro per il Movimento Somatico.



Dott.ssa Galliano, Dianne

- Direttrice dell'Istituto di Yoga Integrale, New York, Stati Uniti
- Istruttrice di Yoga Terapeutico al 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
- Laureata in Educazione Primaria presso la State University di New York
- Master in Yoga Terapeutico presso l'Università del Maryland

“

*Grazie a TECH potrai
apprendere con i migliori
professionisti del mondo”*

Direzione



Dott.ssa Escalona García, Zoraida

- ♦ Vicepresidentessa dell'Associazione Spagnola di Yoga Terapeutico
- ♦ Fondatrice del metodo Air Core (lezioni che combinano TRX e/o allenamento funzionale con Yoga)
- ♦ Insegnante di Yoga Terapeutico
- ♦ Master in Ricerca in Immunologia presso l'Università Complutense di Madrid
- ♦ Master in Scienze Forensi e Chirurgia presso l'Università Autonoma di Madrid
- ♦ Laurea in Scienze Biologiche presso l'UAM
- ♦ Corso di Insegnante di: Ashtanga Yoga Progressivo, FisiomYoga, Yoga Miofasciale, Yoga e Cancro
- ♦ Corso in Monitor 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 l'Istituto Europeo di Yoga (IEY), Siviglia
- ◆ Istruttrice di Yoga Aereo, Siviglia
- ◆ Istruttrice di Yoga Integrale presso l'IEY di Siviglia
- ◆ *Body Intelligence TM Yoga Level* presso IEY di Huelva
- ◆ Istruttrice di Yoga in gravidanza e post-partum presso IEY di Siviglia
- ◆ Istruttrice di Yoga Nidra, Yoga Terapia e *Shamanic Yoga*
- ◆ Istruttrice di Pilates di Base presso FEDA
- ◆ Istruttrice di Pilates a Terra con attrezzi
- ◆ Tecnico Avanzato in Fitness e Personal Training presso FEDA
- ◆ Istruttrice di *Spinning Start I* presso la Federazione Spagnola Spinning
- ◆ Istruttrice di *Power Dumbell* presso l'Aerobic and Fitness Association
- ◆ Chiropratica in Chiroterapia presso la Escuela Superior de Quiromasaje y Terapias (Scuola di Chiroterapia e Terapie)
- ◆ Preparazione in Drenaggio linfatico con PRAXIS, Siviglia

04

Struttura e contenuti

Il contenuto accademico di questo programma è stato progettato da TECH insieme al suo team di specialisti nel campo dello Yoga Terapeutico. All'interno del piano di studi, lo studente troverà informazioni rigorose e all'avanguardia sulla Biomeccanica delle Asana a Terra e Adattamenti con Supporti. Tutto questo insieme di conoscenze sarà insegnato attraverso i migliori strumenti audiovisivi e con una metodologia di apprendimento focalizzata sulla presentazione di casi pratici e di simulazione, portando a un'esperienza più arricchente.





“

Il formato 100% online di questo titolo ti consente di combinare la tua routine quotidiana con l'acquisizione di nuove conoscenze”

Modulo 1. Ripartizione delle principali Asana a terra e adattamenti con supporti

- 1.1. Asana principali a terra
 - 1.1.1. Bitilasana Marjaryasana
 - 1.1.2. Benefici
 - 1.1.3. Varianti
 - 1.1.4. Dandasana
- 1.2. Flessioni in posizione supina
 - 1.2.1. Paschimottanasana
 - 1.2.2. Janu Sirsasana
 - 1.2.3. Trianga Mukhaikapada Paschimottanasana
 - 1.2.4. Kurmasana
- 1.3. Piegamenti e torsioni laterali
 - 1.3.1. Ardha Matsyendrasana
 - 1.3.2. Vakrasana
 - 1.3.3. Bharadvajasana
 - 1.3.4. Parivrtta Janu Sirsasana
- 1.4. Asana di chiusura
 - 1.4.1. Balasana
 - 1.4.2. Supta Baddha Konasan
 - 1.4.3. Ananda Balasana
 - 1.4.4. Jathara Parivartanasana A e B
- 1.5. Inversione
 - 1.5.1. Benefici
 - 1.5.2. Controindicazioni
 - 1.5.3. Viparita Karani
 - 1.5.4. Sarvangasana
- 1.6. Blocchi
 - 1.6.1. Cosa sono e come usarli?
 - 1.6.2. Varianti delle asana in piedi
 - 1.6.3. Varianti di asana seduti e supini
 - 1.6.4. Variazioni di asana di chiusura e di restauro



- 1.7. Cintura
 - 1.7.1. Cosa sono e come usarli?
 - 1.7.2. Varianti delle asana in piedi
 - 1.7.3. Varianti di asana seduti e supini
 - 1.7.4. Variazioni di asana di chiusura e di restauro
- 1.8. Asana su sedia
 - 1.8.1. Che cos'è?
 - 1.8.2. Benefici
 - 1.8.3. Saluti al sole su una sedia
 - 1.8.4. Sedia Tadasana
- 1.9. Yoga su sedia
 - 1.9.1. Flessioni
 - 1.9.2. Estensioni
 - 1.9.3. Torsioni e inclinazioni
 - 1.9.4. Invertita
- 1.10. Asana di riposo
 - 1.10.1. Quando usarlo
 - 1.10.2. Flessioni sedute e in avanti
 - 1.10.3. Flessioni alla schiena
 - 1.10.4. Invertito e supino

“ *La metodologia Relearning ti presenterà casi reali e di simulazione, dovendo testare le tue conoscenze acquisite durante ogni sessione* ”

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”

Caso di Studio per contestualizzare tutti i contenuti

Il nostro programma offre un metodo rivoluzionario per sviluppare le abilità e le conoscenze. Il nostro obiettivo è quello di rafforzare le competenze in un contesto mutevole, competitivo e altamente esigente.

“

Con TECH potrai sperimentare un modo di imparare che sta scuotendo le fondamenta delle università tradizionali in tutto il mondo”



Avrai accesso a un sistema di apprendimento basato sulla ripetizione, con un insegnamento naturale e progressivo durante tutto il programma.



Imparerai, attraverso attività collaborative e casi reali, la risoluzione di situazioni complesse in ambienti aziendali reali.

Un metodo di apprendimento innovativo e differente

Questo programma di TECH consiste in un insegnamento intensivo, creato ex novo, che propone le sfide e le decisioni più impegnative in questo campo, sia a livello nazionale che internazionale. Grazie a questa metodologia, la crescita personale e professionale viene potenziata, effettuando un passo decisivo verso il successo. Il metodo casistico, la tecnica che sta alla base di questi contenuti, garantisce il rispetto della realtà economica, sociale e professionale più attuali.

“

Il nostro programma ti prepara ad affrontare nuove sfide in ambienti incerti e a raggiungere il successo nella tua carriera”

Il metodo casistico è stato il sistema di apprendimento più usato nelle migliori facoltà del mondo. Sviluppato nel 1912 affinché gli studenti di Diritto non imparassero la legge solo sulla base del contenuto teorico, il metodo casistico consisteva nel presentare loro situazioni reali e complesse per prendere decisioni informate e giudizi di valore su come risolverle. Nel 1924 fu stabilito come metodo di insegnamento standard ad Harvard.

Cosa dovrebbe fare un professionista per affrontare una determinata situazione? Questa è la domanda con cui ci confrontiamo nel metodo casistico, un metodo di apprendimento orientato all'azione. Durante il programma, gli studenti si confronteranno con diversi casi di vita reale. Dovranno integrare tutte le loro conoscenze, effettuare ricerche, argomentare e difendere le proprie idee e decisioni.

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.

Nel 2019 abbiamo ottenuto i migliori risultati di apprendimento di tutte le università online del mondo.

In TECH si impara attraverso una metodologia all'avanguardia progettata per formare i manager del futuro. Questo metodo, all'avanguardia della pedagogia mondiale, si chiama Relearning.

La nostra università è l'unica autorizzata a utilizzare questo metodo di successo. Nel 2019, siamo riusciti a migliorare il livello di soddisfazione generale dei nostri studenti (qualità dell'insegnamento, qualità dei materiali, struttura del corso, obiettivi...) rispetto agli indicatori della migliore università online.



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. Con questa metodologia abbiamo formato oltre 650.000 laureati con un successo senza precedenti, in ambiti molto diversi come la biochimica, la genetica, la chirurgia, il diritto internazionale, le competenze manageriali, le scienze sportive, la filosofia, il diritto, l'ingegneria, il giornalismo, la storia, i mercati e gli strumenti finanziari. Tutto questo in un ambiente molto esigente, con un corpo di studenti universitari con un 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 diretta al successo.

Dalle ultime evidenze scientifiche nel campo delle neuroscienze, non solo sappiamo come organizzare le informazioni, le idee, le immagini e i ricordi, ma sappiamo che il luogo e il contesto in cui abbiamo imparato qualcosa è fondamentale per la nostra capacità di ricordarlo e immagazzinarlo nell'ippocampo, per conservarlo nella nostra memoria a lungo termine.

In questo modo, e in quello che si chiama Neurocognitive Context-dependent E-learning, i diversi elementi del nostro programma sono collegati al contesto in cui il partecipante sviluppa la sua pratica professionale.



Questo programma offre i migliori materiali didattici, preparati appositamente per i professionisti:



Materiali di studio

Tutti i contenuti didattici sono creati appositamente per il corso dagli specialisti che lo impartiranno, per fare in modo che lo sviluppo didattico sia davvero specifico e concreto.

Questi contenuti sono poi applicati al formato audiovisivo che supporterà la modalità di lavoro online di TECH. Tutto questo, con le ultime tecniche che offrono componenti di alta qualità in ognuno dei materiali che vengono messi a disposizione dello studente.



Master class

Esistono evidenze scientifiche sull'utilità dell'osservazione di esperti terzi.

Imparare da un esperto rafforza la conoscenza e la memoria, costruisce la fiducia nelle nostre future decisioni difficili.



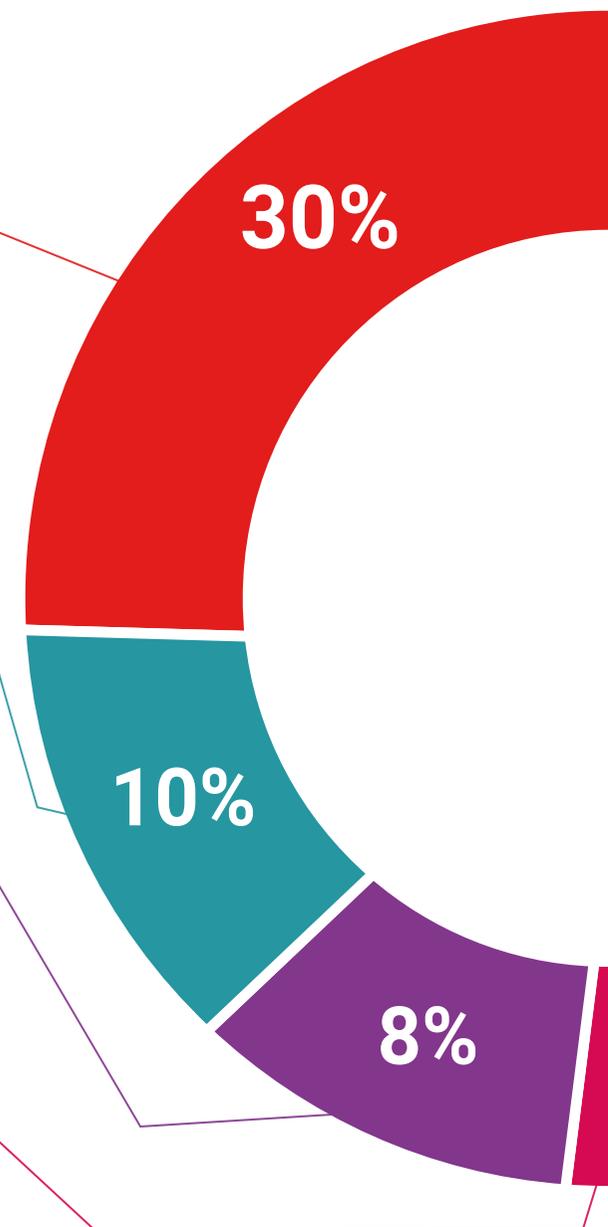
Pratiche di competenze e competenze

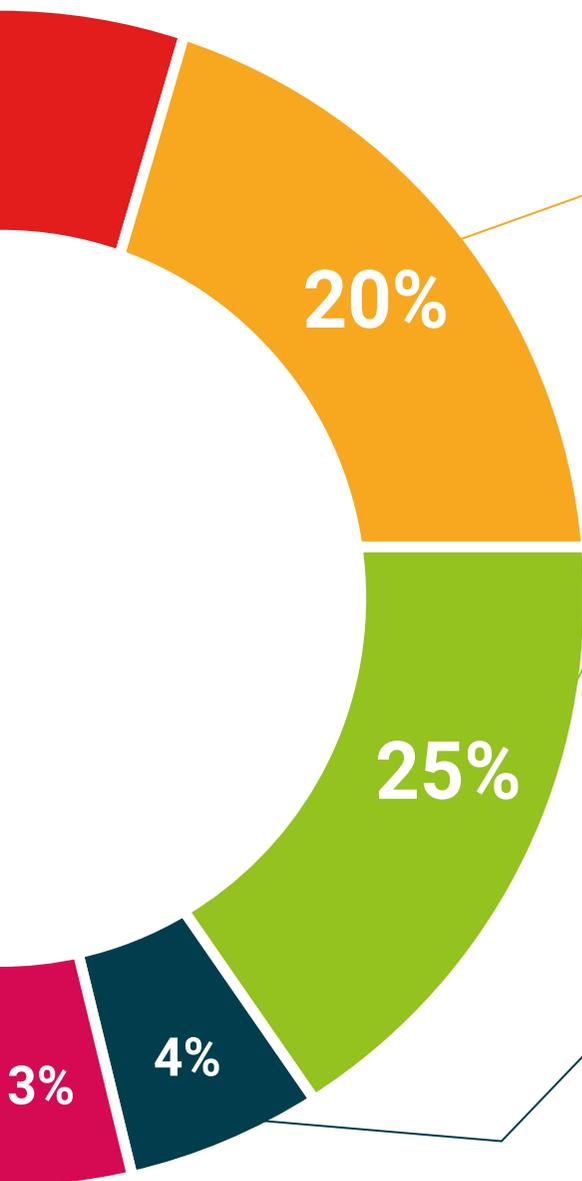
Svolgerai attività per sviluppare competenze e capacità specifiche in ogni area tematica. Pratiche e dinamiche per acquisire e sviluppare le competenze e le abilità che uno specialista deve sviluppare nel quadro della globalizzazione in cui viviamo.



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.





Casi di Studio

Completerai una selezione dei migliori casi di studio scelti appositamente per questa situazione. Casi presentati, analizzati e monitorati dai migliori specialisti del panorama internazionale.



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".



Testing & Retesting

Valutiamo e rivalutiamo periodicamente le tue conoscenze durante tutto il programma con attività ed esercizi di valutazione e di autovalutazione, affinché tu possa verificare come raggiungi progressivamente i tuoi obiettivi.



06 Titolo

Il Corso Universitario in Biomeccanica delle Asana a Terra e Adattamenti con Supporti garantisce, oltre alla preparazione più rigorosa e aggiornata, il conseguimento di una qualifica di Corso Universitario rilasciata da TECH Università Tecnologica.



“

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

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

Dopo aver superato la valutazione, lo studente riceverà mediante lettera certificata* con ricevuta di ritorno, la sua corrispondente qualifica di **Corso Universitario** rilasciata da **TECH Università Tecnologica**.

Il titolo rilasciato da **TECH Università Tecnologica** esprime la qualifica ottenuta nel Corso Universitario, e riunisce tutti i requisiti comunemente richiesti da borse di lavoro, concorsi e commissioni di valutazione di carriere professionali.

Titolo: **Corso Universitario in Biomeccanica delle Asana a Terra e Adattamenti con Supporti**

Modalità: **online**

Durata: **6 settimane**



*Apostille dell'Aia. Se lo studente dovesse richiedere che il suo diploma cartaceo sia provvisto di Apostille dell'Aia, TECH EDUCATION effettuerà le gestioni opportune per ottenerla pagando un costo aggiuntivo.

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

tech università
tecnologica

Corso Universitario
Biomeccanica delle Asana
a Terra e Adattamenti
con Supporti

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

Corso Universitario

Biomeccanica delle Asana
a Terra e Adattamenti con
Supporti

