

Corso Universitario

Basi Neurofisiologiche nelle Tecniche di Meditazione e di Rilassamento

Approvato dall'NBA





Corso Universitario

Basi Neurofisiologiche nelle Tecniche di Meditazione e di Rilassamento

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

Accesso al sito web: www.techtitude.com/it/scienze-motorie/corso-universitario/basi-neurofisiologiche-tecniche-meditazione-rilassamento

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

Nella pratica dello Yoga Terapeutico, le Basi Neurofisiologiche nelle Tecniche di Meditazione e di Rilassamento possono essere particolarmente importanti in posture che coinvolgono stiramenti profondi e sostenuti, come le Asana di apertura dell'anca e di torsione. Per questo motivo, se un istruttore di questa attività non capisce come questo apparecchio influenza la postura e il movimento, potrebbe correre il rischio di insegnare posizioni in modo errato, generando lesioni nelle persone che praticano questa disciplina. A questo proposito, TECH ha sviluppato un programma mirato a formare in modo didattico i professionisti di questo campo e farlo in modo 100% online, beneficio che permetterà loro di avere un maggiore controllo sul loro tempo.



“

Questo è l'unico Corso Universitario che ti permetterà di aumentare le tue aspettative lavorative e di distinguerti come specialista delle Basi Neurofisiologiche nelle Tecniche di Meditazione e di Rilassamento”

Allo stato attuale, lo Yoga è stato posizionato come una pratica popolare e sempre più persone si uniscono a questa attività per migliorare la loro qualità di vita. Per questo motivo, è importante che i professionisti di questo settore abbiano una conoscenza approfondita delle Basi Neurofisiologiche nelle Tecniche di Meditazione e di Rilassamento, poiché questo è la chiave per comprendere la relazione tra le diverse parti del corpo e la loro influenza sul dispiegamento fisico come stretching e contratture.

Ecco perché questo Corso Universitario si presenta come uno strumento fondamentale per gli istruttori di Yoga per approfondire le loro conoscenze e, in questo modo, offrire ai loro studenti un'esperienza più arricchente. Inoltre, disporranno di un gruppo selezionato di docenti che è composto da prestigiosi esperti del settore, che trasferiranno il panorama reale di questa professione attraverso esercizi proposti con la metodologia *Relearning*.

Così, studiando questo programma, gli studenti saranno in grado di identificare i principali squilibri che possono influenzare la realizzazione di posizioni e come risolverli con tecniche specifiche. Si approfondiranno anche le linee funzionali e delle braccia, nonché nelle linee laterali, a spirale, posteriori e anteriori superficiali.

Tutti questi contenuti saranno ospitati nel Campus Virtuale, a cui sarà possibile accedere da qualsiasi dispositivo con connessione a Internet, evitando inutili spostamenti verso centri presenziali. Un altro vantaggio di questo programma è che il materiale accademico ha la possibilità di essere scaricabile, in modo che possa essere consultato anche *offline*.

Questo **Corso Universitario in Basi Neurofisiologiche nelle Tecniche di Meditazione e di Rilassamento** possiede il programma scientifico più completo e aggiornato del mercato. Le caratteristiche principali del programma sono:

- ♦ Sviluppo di casi di studio presentati da esperti in Basi Neurofisiologiche nelle Tecniche di Meditazione e di Rilassamento
- ♦ Contenuti grafici, schematici ed eminentemente pratici che forniscono informazioni scientifiche e pratiche riguardo alle discipline mediche essenziali per l'esercizio della professione
- ♦ Esercizi pratici che offrono un processo di autovalutazione per migliorare l'apprendimento
- ♦ Particolare enfasi è posta sulle metodologie innovative
- ♦ Lezioni teoriche, domande all'esperto e/o al tutor, forum di discussione su questioni controverse e compiti di riflessione individuale
- ♦ Disponibilità di accesso ai contenuti da qualsiasi dispositivo fisso o portatile dotato di connessione a Internet



Sviluppa questa qualifica negli orari di tua convenienza, senza influenzare nessuno degli aspetti personali della tua vita”

“

Una volta superato questo Corso Universitario potrai vantare di esserti specializzato presso la più grande università digitale del mondo”

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 sui Problemi, mediante il quale il professionista deve cercare di risolvere le diverse situazioni di pratica professionale che gli si presentano durante il programma. Lo studente potrà usufruire di un innovativo sistema video interattivo sviluppato da esperti rinomati.

Studia secondo il tuo ritmo e senza la necessità di spostarti presso un centro di apprendimento.

Approfondirai l'importanza delle Basi Neurofisiologiche nelle Tecniche di Meditazione e di Rilassamento, così come la loro applicazione nel mondo dello Yoga Terapeutico.



02

Obiettivi

L'obiettivo principale per il quale è stato progettato questo Corso Universitario è quello di offrire ai suoi partecipanti una formazione completa e immersiva sugli aspetti pratici che si inglobano intorno alle Basi Neurofisiologiche nelle Tecniche di Meditazione e di Rilassamento. Inoltre, si cerca di approfondire le funzioni che questo compie all'interno del corpo umano e le posizioni più adeguate che possono essere eseguite con esso, assicurando l'ottenimento di maggiore flessibilità. Per ottenere queste conoscenze, lo studente dovrà affrontare vari esercizi pratici sviluppati con la metodologia *Relearning*.





“

*Approfondire la Fascia ti permetterà
di condurre lezioni più efficaci ed
evitare qualsiasi tipo di infortunio”*



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 sua 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



Conoscerai in dettaglio le caratteristiche di ogni parte delle Basi Neurofisiologiche nelle Tecniche di Meditazione e di Rilassamento e con questa comprensione riuscirai a diventare uno specialista del campo"





Obiettivi specifici

- ♦ Approfondire la storia e il concetto di Fascia e la sua importanza nella pratica dello Yoga
- ♦ Approfondire i diversi tipi di meccanocettori della Fascia e come applicarli nei diversi stili di Yoga
- ♦ Sottolineare la necessità di applicare il termine Fascia nelle lezioni di Yoga per una pratica più efficace e consapevole
- ♦ Esplorare l'origine e lo sviluppo del termine tensegrità e la sua applicazione nella pratica dello Yoga
- ♦ Identificare le diverse vie miofasciali e le posture specifiche per ciascuna delle catene
- ♦ Applicare la Biomeccanica della Fascia nella pratica dello Yoga per migliorare la mobilità, la forza e la flessibilità
- ♦ Identificare i principali squilibri posturali e come correggerli attraverso la pratica dello Yoga e la biomeccanica fasciale

03

Direzione del corso

Nel suo impegno per offrire un'istruzione di qualità e dare ai suoi studenti l'accesso ai contenuti più recenti, TECH ha accuratamente effettuato la selezione del personale docente di questo programma. In questo modo, gli studenti impareranno in profondità le funzioni svolte dalle Basi Neurofisiologiche nelle Tecniche di Meditazione e di Rilassamento e le parti che confluiscono nella realizzazione delle Asana nello Yoga. Inoltre, conosceranno in prima persona le esigenze esistenti in questo settore, con l'obiettivo di rafforzare le competenze più necessarie al suo interno.



“

*Grazie ai migliori professionisti, otterrai
una formazione completa e dinamica che
assicurerà il tuo successo professionale”*

Direttrice Ospite Internazionale

Come Direttrice degli insegnanti e Responsabile di 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 sullo **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** in altre istituzioni come The 14TH Street Y, Integral Yoga Institute Wellness Spa o Educational Alliance: Center for Balanced Living.

Il suo lavoro si estende anche alla **creazione** e alla **conduzione** 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 post-natale, 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 e Obesità. Possiede diverse certificazioni, tra cui E-RYT 500 di Yoga Alliance, Basic Life Support (BLS) di American Health Training e Certified Exercise Instructor del Somatic Movement Center.



Dott.ssa Galliano, Dianne

- Direttrice dell'Istituto di Yoga Integrale, New York, USA
- Istruttrice di Yoga Terapeutico presso il 14TH Street Y
- Terapista 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 la State University di New York
- Master in Yoga Terapia 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 allenamento funzionale con Yoga)
- Insegnante di Yoga Terapia
- Laurea in Scienze Biologiche presso l'Università Autonoma di Madrid
- Corso di Insegnante di: Ashtanga Yoga Progressivo, FisiomYoga, Yoga Miofasciale, Yoga e Cancro
- Corso di Istruttore di Pilates a Terra
- Corso in Fitoterapia e Nutrizione
- Corso di Insegnante di Meditazione



04

Struttura e contenuti

I contenuti accademici che fanno parte di questo programma sono stati elaborati dai migliori esperti in questo campo. In questo modo, gli studenti otterranno una visione più ampia delle funzioni delle Basi Neurofisiologiche nelle Tecniche di Meditazione e di Rilassamento, permettendo loro di generare nuove routine nelle loro sessioni pratiche. L'intero cluster informativo sarà presentato attraverso risorse audiovisive, letture complementari ed esercizi pratici basati sulla metodologia *Relearning*.



“

*Al suo ampio contenuto informativo si
aggiungono i materiali più innovativi
creati con la più recente tecnologia”*

Modulo 1. Sistema fasciale

- 1.1. Fascia
 - 1.1.1. Storia
 - 1.1.2. Fascia vs. Aponeurosi
 - 1.1.3. Tipologie
 - 1.1.4. Funzioni
- 1.2. Tipi di meccanorecettori e loro importanza nei diversi stili di Yoga
 - 1.2.1. Importanza
 - 1.2.2. Golgi
 - 1.2.3. Paccini
 - 1.2.4. Ruffini
- 1.3. Catene miofasciali
 - 1.3.1. Definizione
 - 1.3.2. Importanza nello Yoga
 - 1.3.3. Concetto di tensegrità
 - 1.3.4. I tre diaframmi
- 1.4. LPS: Linea posteriore superficiale
 - 1.4.1. Definizione
 - 1.4.2. Percorsi anatomici
 - 1.4.3. Posture passive
 - 1.4.4. Posture attive
- 1.5. LAS: linea anteriore superficiale
 - 1.5.1. Definizione
 - 1.5.2. Percorsi anatomici
 - 1.5.3. Posture passive
 - 1.5.4. Posture attive
- 1.6. LL: linea laterale
 - 1.6.1. Definizione
 - 1.6.2. Percorsi anatomici
 - 1.6.3. Posture passive
 - 1.6.4. Posture attive





- 1.7. Linea a spirale
 - 1.7.1. Definizione
 - 1.7.2. Percorsi anatomici
 - 1.7.3. Posture passive
 - 1.7.4. Posture attive
- 1.8. Linee funzionali
 - 1.8.1. Definizione
 - 1.8.2. Percorsi anatomici
 - 1.8.3. Posture passive
 - 1.8.4. Posture attive
- 1.9. Linee braccia
 - 1.9.1. Definizione
 - 1.9.2. Percorsi anatomici
 - 1.9.3. Posture passive
 - 1.9.4. Posture attive
- 1.10. Principali squilibri
 - 1.10.1. Modello ideale
 - 1.10.2. Gruppo di flessione ed estensione
 - 1.10.3. Gruppo di apertura e chiusura
 - 1.10.4. Schema inspiratorio ed espiratorio



Questo Corso Universitario è l'opportunità che stavi aspettando per aggiornare la tua conoscenza sulle Basi Neurofisiologiche nelle Tecniche di Meditazione e di Rilassamento e la loro applicazione allo Yoga Terapeutico"

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:



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.



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.



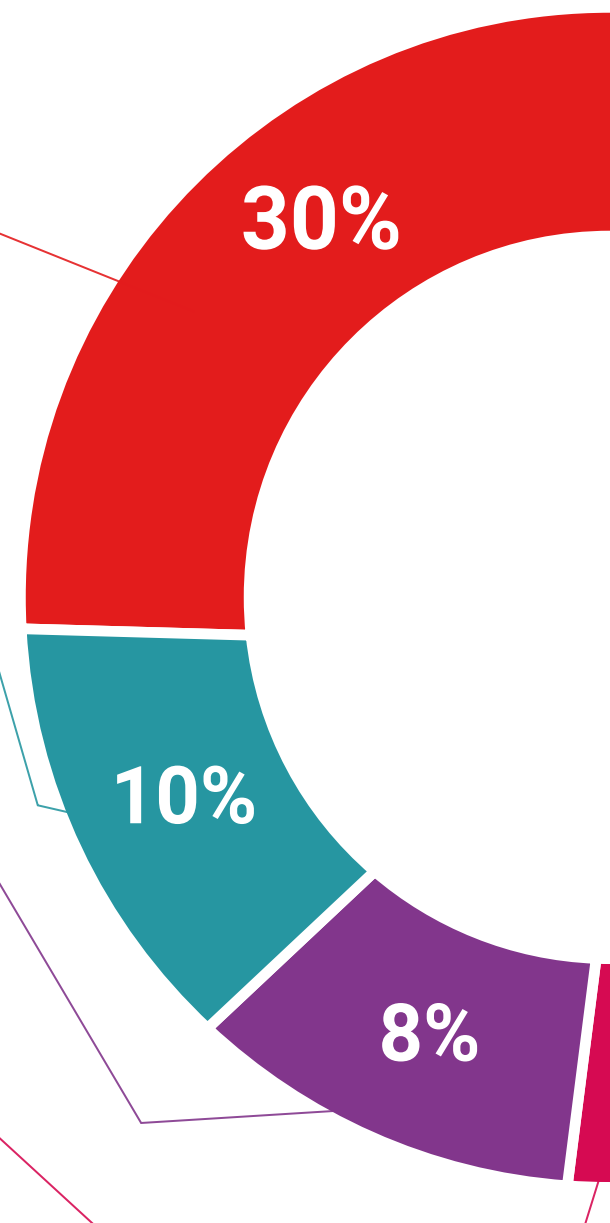
Pratiche di competenze e competenze

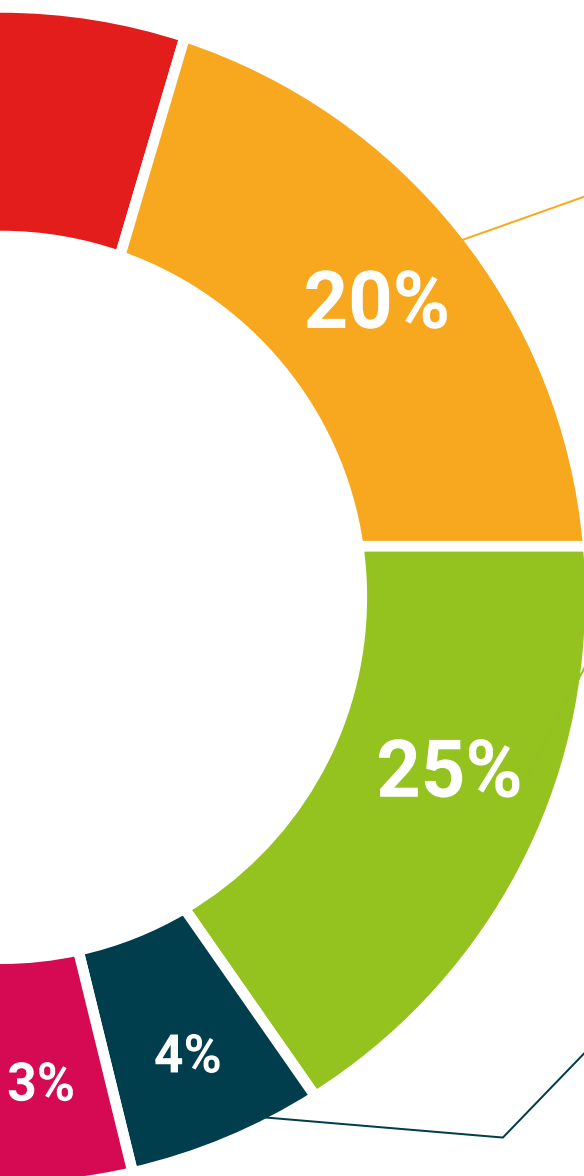
Svolgerai attività per sviluppare competenze e capacità specifiche in ogni area tematica. Pratiche e dinamiche per acquisire e sviluppare le competenze e le abilità che uno specialista deve sviluppare nel quadro della globalizzazione in cui viviamo.



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

Questo programma ti consentirà di ottenere il titolo di studio di Corso Universitario in Basi Neurofisiologiche nelle Tecniche di Meditazione e di Rilassamento 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 di **Corso Universitario in Basi Neurofisiologiche nelle Tecniche di Meditazione e di Rilassamento** 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 Basi Neurofisiologiche nelle Tecniche di Meditazione e di Rilassamento**

Modalità: **online**

Durata: **6 settimane**

Accreditamento: **6 ECTS**





Corso Universitario

Basi Neurofisiologiche nelle Tecniche
di Meditazione e di Rilassamento

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

Corso Universitario

Basi Neurofisiologiche nelle Tecniche di Meditazione e di Rilassamento

Approvato dall'NBA

