

**Diplomado en**

Bases Neurofisiológicas de la Relajación  
y la Meditación en Yoga Terapéutico





## Diplomado en Bases Neurofisiológicas de la Relajación y la Meditación en Yoga Terapéutico

Modalidad: Online

Duración: 6 semanas

Avalado por: TECH - Universidad Tecnológica

Horas: 100 h.

Acceso web: [techtitute.com/cursosmedicina/diplomados/bases-neurofisiologicas-relajacion-meditacion-yoga-terapeutico](https://techtitute.com/cursosmedicina/diplomados/bases-neurofisiologicas-relajacion-meditacion-yoga-terapeutico)

# Índice

01

Presentación

---

*pág. 4*

02

Objetivos

---

*pág. 8*

03

Dirección del curso

---

*pág. 12*

04

Estructura y contenido

---

*pág. 18*

05

Metodología

---

*pág. 22*

06

Titulación

---

*pág. 30*

# 01

# Presentación

El yoga terapéutico, dirigido por un profesional cualificado, permite mantener, recuperar o mejorar la salud de la personas a partir de la prescripción de ejercicios isométricos, técnicas de meditación y consejos higiénico-sanitarios desarrollados a partir de un diagnóstico del estado de la salud del usuario. Conoce en profundidad las bases neurofisiológicas de la relajación y la meditación para aprovechar al máximo la práctica del yoga.

*La práctica del yoga es una herramienta práctica para mantener, recuperar y mejorar la salud de las personas.*



“

*Con el Diplomado de Bases Neurofisiológicas de la Relajación y la Meditación en Yoga Terapéutico lograrás complementar las indicaciones médicas y potenciarás sus resultados, aumentando la calidad de vida y facilitando el bienestar físico y mental de los pacientes, cursándolo de forma práctica a través de una metodología educativa adaptada a tus necesidades”*

El Yoga es una disciplina reconocida en la medicina rehabilitadora sobre el aparato locomotor. La conocida revista internacional en alteraciones de la columna Spine ha publicado estudios sobre la eficacia del Yoga en el ámbito de la medicina rehabilitadora, entre los que ya destacaba el estudio de K. Williams et al (2009) que concluía que el yoga mejoraba la incapacidad funcional, la intensidad del dolor y la depresión en los adultos con lumbalgia crónica.

Más allá de su eficacia en el ámbito de la rehabilitación, el Yoga es capaz de producir sensaciones de somnolencia, hiperactividad y de incrementar los niveles de serotonina en sangre (Wood, 1993) o de aumentar el nivel de satisfacción, extraversión, menor excitabilidad, agresividad, emocionalidad, apertura y quejas somáticas, mejorar el control del estrés y el humor (Shell 1994).

El Diplomado Bases Neurofisiológicas de la relajación y la meditación en yoga terapéutico se postula bajo las evidencias científicas sustentadas en estudios del entrenamiento del core y ejercicios isométricos enunciados por autores como Panjabi, McGill, Kapanji et al. y las bases neurofisiológicas que mejoran el estado mental de las personas a través de las técnicas de respiración, relajación y meditación, y pone a disposición de los facultativos un catálogo de herramientas que puedan utilizar en la práctica clínica diaria.

El **Diplomado de Bases Neurofisiológicas de la Relajación y la Meditación en Yoga Terapéutico** contiene el programa más completo y actualizado del mercado. Las características más destacadas del Diplomado son:

- Contiene las técnicas de yoga terapéutico presentadas por expertos.
- Presenta ejercicios desarrollados en entornos reales eminentemente prácticos, con periodos de meditación y relajación.
- Incluye cuestionarios y ejercicios de autoevaluación sobre los contenidos presentados para mejorar la comprensión de los conceptos y potenciar el aprendizaje.
- Además, presenta lecciones en vídeo sobre las diferentes técnicas y su abordaje.
- Organizado en lecciones teóricas, permite las preguntas al experto, foros de discusión de temas controvertidos y trabajos de reflexión individual.
- Este Diplomado permite el acceso a los contenidos desde cualquier dispositivo fijo o portátil con conexión a internet.



*Profundiza en las bases neurofisiológicas de la relajación y la meditación en yoga terapéutico para mejorar el bienestar de tus pacientes”*

“

*Este Diplomado puede ser la mejor inversión que puedes hacer en la selección de un programa de actualización por dos motivos: además de poner al día tus conocimientos en las bases neurofisiológicas de la relajación y la meditación en yoga terapéutico, obtendrás una constancia emitida por la TECH - Universidad Tecnológica”*

Incluye en su cuadro docente expertos de referencia en el ejercicio del yoga terapéutico, que vierten en esta formación la experiencia de su trabajo, además de profesionales de la salud que desarrollan que complementan el programa de un modo interdisciplinar.

Gracias a su contenido multimedia elaborado con la última tecnología educativa, permitirán al profesional un aprendizaje situado y contextual, es decir, un entorno simulado que proporcionará un aprendizaje inmersivo programado para practicar los ejercicios propuestos en cada caso.

Para ello, contará con la ayuda de un novedoso sistema de vídeo interactivo realizado por reconocidos expertos en yoga terapéutico con gran experiencia docente.

*Esta metodología online te permite conocer las bases neurofisiológicas de la relajación y su papel en los ejercicios de meditación en yoga terapéutico.*

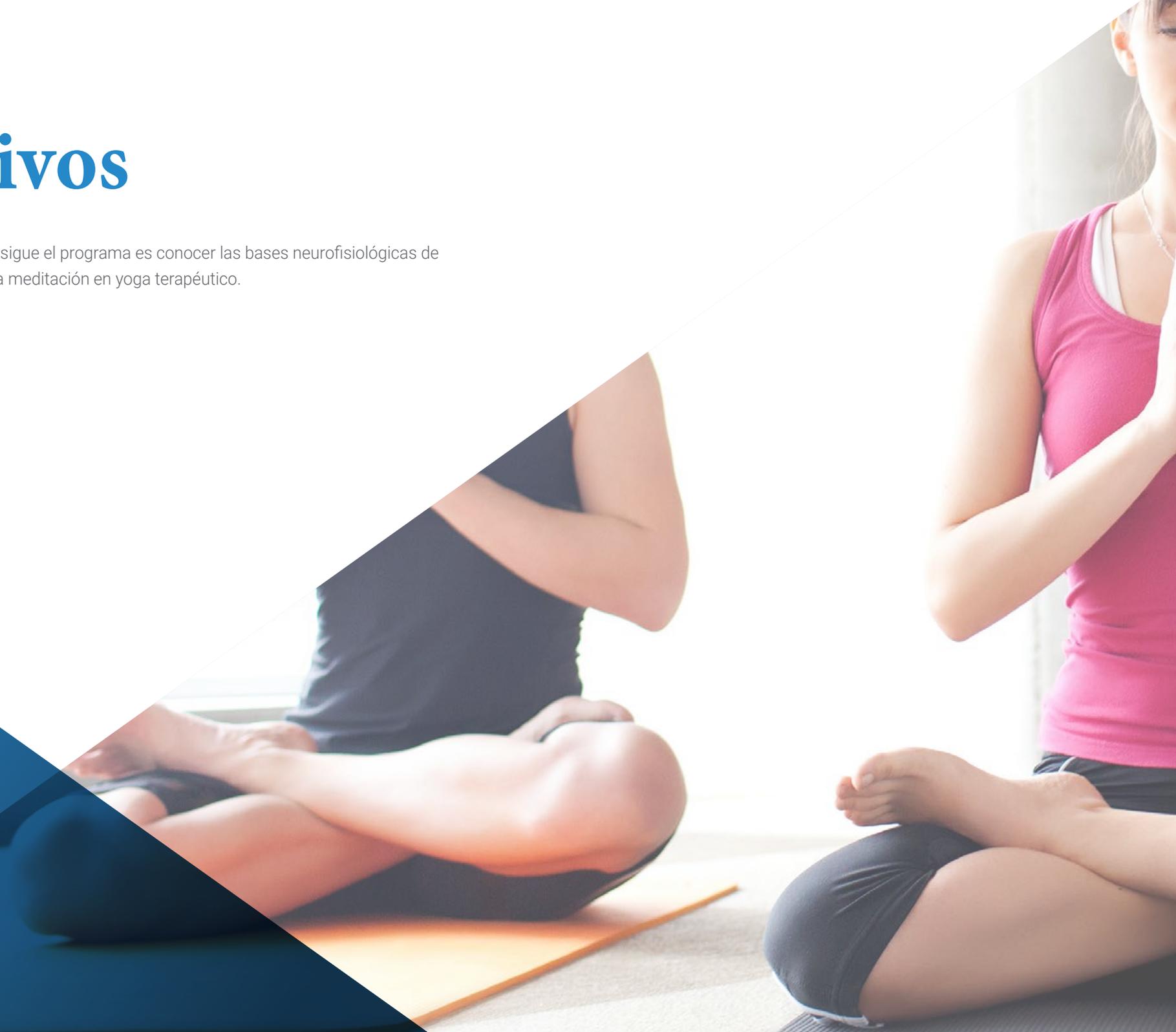
*Refuerza las indicaciones médicas con ejercicios de yoga para mejorar la salud postural de tus pacientes.*



02

# Objetivos

El principal objetivo que persigue el programa es conocer las bases neurofisiológicas de la relajación y su papel en la meditación en yoga terapéutico.





“

*Este programa de actualización generará una sensación de seguridad en el desempeño de la praxis médica, que te ayudará a crecer personal y profesionalmente”*



### Objetivo general

---

- ♦ Dotar al alumno de los conocimientos y destrezas necesarias para el correcto desarrollo y aplicación de las técnicas de relajación y respiración más utilizadas.



### Objetivos específicos

---

- ♦ Identificar la importancia del yoga en la mejora de la neurofisiología humana.
- ♦ Describir los pasos a seguir para aplicar las diferentes disciplinas según el perfil clínico del paciente.
- ♦ Definir los principales aspectos de la neurofisiología de la actividad cerebral.
- ♦ Describir las técnicas de relajación occidentales y orientales más utilizadas.
- ♦ Identificar las manifestaciones clínicas de la relajación.
- ♦ Establecer la secuencia de la respiración y su control.
- ♦ Definir el prana, nadis, kundalini y los mudras.
- ♦ Describir los principios elementales de la teoría del Yin-Yan.



*Podrás ponerte al día en un campo  
en continua evolución de un modo  
práctico y adaptado a tus necesidades.*



# 04

## Dirección del curso

El programa incluye en su cuadro docente expertos de referencia en el ejercicio del yoga terapéutico, que vierten en esta formación la experiencia de su trabajo. Además participan, en su diseño y elaboración, otros profesionales de las ciencias de la salud de reconocido prestigio que completan el programa de un modo interdisciplinar.





“

*Aprende de profesionales de referencia las bases neurofisiológicas de la relajación y la meditación en yoga terapéutico”*

## Dirección



### Rodríguez Picazo, Pedro.

- ♦ Especialista Universitario en Medicina Natural por la Facultad de Medicina de Murcia (Osteopatía, Kinesiología y Acupuntura).
- ♦ Posgrado en Yoga Terapéutico.
- ♦ Instructor en Pilates para la Salud por la Universidad de Alicante.
- ♦ Diplomado en Acupuntura por ADEATA y FEDINE.
- ♦ Director de la Clínica Medintegra Salud en Alicante.
- ♦ Responsable del área sanitaria del CAI del Ayto. de Alicante. Profesor de Yoga terapéutico y Pilates.
- ♦ Coordinador del Experto universitario en Terapias Naturales Universitat Barcelona IL3.
- ♦ Profesor colaborador de la EVES y del Colegio de Enfermería de Alicante.
- ♦ Creador y colaborador en varios proyectos para la difusión y sensibilización en la aplicación a nivel científico de las Terapias Naturales.

## Coordinador



### Dr. Espinosa, Ambrosio (Amrit Nam Singh).

- ♦ Médico. Especialista en traumatología y cirugía ortopédica.
- ♦ Licenciado en Osteopatía por la Universidad de Westminster de Londres (British College of Osteopathic Medicine).
- ♦ Formador de Sat Nam Rasayan y director del equipo de formación de esta técnica en España. Formador y Lead Trainer de Kundalini Yoga desde el año 1997.



## Profesores

### **Singh, Harchand**

- ◆ Instructor oficial de KUNDALINI YOGA en la escuela de YOGUI BHAJAN por IKYTA (Internacional Kundalini Yoga Teachers Asociation).
- ◆ Director de la web Yoga y Música ([www.yogaymusica.es](http://www.yogaymusica.es)).
- ◆ Especialista en técnicas cuerpo-mente para favorecer la salud mental, emocional y física.
- ◆ Facilitador de técnicas de sanación y bienestar del Kundalini Yoga.

### **Catalán García, Irene**

- ◆ Diplomada en Fisioterapia por la UMH.
- ◆ Profesora asociada en la Universidad Miguel Hernández.
- ◆ Formación especializada en métodos y terapias globales.
- ◆ Reeducción Postural Global por el método Philippe Souchard e Inducción Miofascial por la escuela Tupimek.

### **Maestre Martí, Jorge**

- ◆ Licenciado en Pedagogía.
- ◆ Profesor de Hatha Yoga y Kundalini Yoga.
- ◆ Autor del libro Yoga para Niños.

### **Zorrilla García, Marta**

- ◆ Diplomada en fisioterapia por la EUEF Blanquerna, Universidad Ramón Llull de Barcelona.
- ◆ Licenciado en Pedagogía.
- ◆ Postgrado en cadenas musculares según el método GDS.
- ◆ Cadenista muscular según método GDS por el centro de formación APGDS de España y Bélgica (miembro de la sociedad española de APGD).

- Formada en método Mezieres, RPG, electroterapia, tratamiento de PG miofasciales.
- Experta Universitaria en Trastornos Tempomandibulares; Disfunción Craneomandibular y Dolor Orofacial por la Facultad de Medicina y Fisioterapia San Pablo Ceu de Madrid.

#### **Ramón Heredia, Juan**

- Director del Instituto Internacional Ciencias del Ejercicio Físico y Salud-IIICEFS.
- Miembro de Honor de la Federación de Medicina del Deporte República Dominicana-FEDOMEDE.
- Presidente Sociedad Española Especialistas Acondicionamiento Físico Miembro Scientific Sport.
- Galardón Nacional al Mérito Deportivo INTERGYM'S ORO 2002 al estudio e investigación en Fitness y Aerobic y con el GALARDÓN NACIONAL AL MÉRITO DEPORTIVO INTERGYM'S ORO la mejor publicación en Deporte y Salud.
- Galardón SEA a la divulgación en Ciencias del Ejercicio y el Fitness 2012.
- Profesor Master Oficial en Actividad Física y Salud. Universidad Europea Madrid. Fundación Estudios Real Madrid.
- Co-Director y Profesor de la Certificación Internacional en Fitness. Federación Dominicana de Medicina del Deporte y Universidad Antioquia (Colombia).
- Profesor de los Cursos de libre configuración Departamento Educación Física y Deportes Universidad de Alicante..

#### **Castell, Miguel (Swami Bodhi Sanatano)**

- Licenciado en Antropología Social y Cultural.
- Diplomado en Enfermería.
- Profesor colaborador del EVES y del Colegio Oficial de Enfermería en Técnicas de Relajación, Afrontamiento del Estrés y Terapias Naturales.



- ♦ Profesor de ADEATA.
- ♦ Profesor Asociado del departamento de enfermería de la Universidad de Alicante de 1994 a 2010 en Cuidados de enfermería con las terapias naturales.
- ♦ Facilitador en Clínica Medintegra con cursos de facilitación personal y orientador. Blogger en el Portal Naturopatía y Salud ([www.naturopatiaysalud.info](http://www.naturopatiaysalud.info)).

#### **Nombela Burgos, Antonio**

- ♦ Instructor de fuerza y musculación por la Universidad de Alicante.
- ♦ TAFAD.
- ♦ Técnico y personal trainer en Clínica Medintegra Salud de Alicante..

#### **Yañez Barja, Pedro**

- ♦ Diplomado en Fisioterapia.
- ♦ Director de la Clínica Fisiomedicin.
- ♦ Diplomado en Osteopatía D.O.
- ♦ Experto en Kinesiotaping y Psiconeuroinmunología, aplicada al Deporte. Posturología y Movimiento.
- ♦ Experto en Fisioterapia del Deporte Universidad de Alcalá de Henares – Madrid.
- ♦ Profesor Titular de Master Universidad San Pablo el CEU.
- ♦ Profesor asociado Universidad Miguel Hernández De Alicante, Facultad de Farmacología..

#### **Autelli, Silvina**

- ♦ Instructora Hatha Yoga en varios centros de la Comunidad Valenciana, Murcia y Alicante.



# 05

## Estructura y contenido

La estructura de los contenidos ha sido diseñada por un equipo de especialistas conocedor de las implicaciones de la formación en la práctica del yoga terapéutico, conscientes de la relevancia de la actualidad de la formación y comprometidos con la enseñanza de calidad mediante las nuevas tecnologías educativas.



“

*El Diplomado de Bases Neurofisiológicas de la Relajación y la Meditación en Yoga Terapéutico contiene el programa más completo y actualizado del mercado”*

### Módulo 1. Neurofisiología de la actividad cerebral

### Módulo 2. Técnicas de relajación

- 2.1. Occidentales.
  - 2.1.1. Mezieres.
  - 2.1.2. Vittoz.
  - 2.1.3. Benson.
  - 2.1.4. Jacobson.
  - 2.1.5. Schultz.
- 2.2. Orientales más utilizadas.
  - 2.2.1. Mediación Trascendental.
  - 2.2.2. Maharishi Mahesh Yogui.
  - 2.2.3. Paramahansa Yogananda.
  - 2.2.4. Osho.

### Módulo 3. Respiración

- 3.1. Pranayamas-secuencias.
- 3.2. Pranayamas y el control de la Respiración.
- 3.3. Prana, nadis energéticos y Kundalini.
- 3.4. Los 5 elementos.
- 3.5. Sincronía chakras - asana - pranayama bandha: circulación de la energía.



“

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



# 06

# Metodología

Nuestro **Diplomado de Bases Neurofisiológicas de la Relajación y la Meditación en Yoga Terapéutico** te ofrece un método innovador para afianzar tus competencias clínicas basado en el estudio de casos clínicos y de contenidos de forma cíclica. Este método ha sido el sistema de aprendizaje más utilizado por las facultades de medicina más prestigiosas del mundo y por publicaciones de gran relevancia como el New England Journal of Medicine.



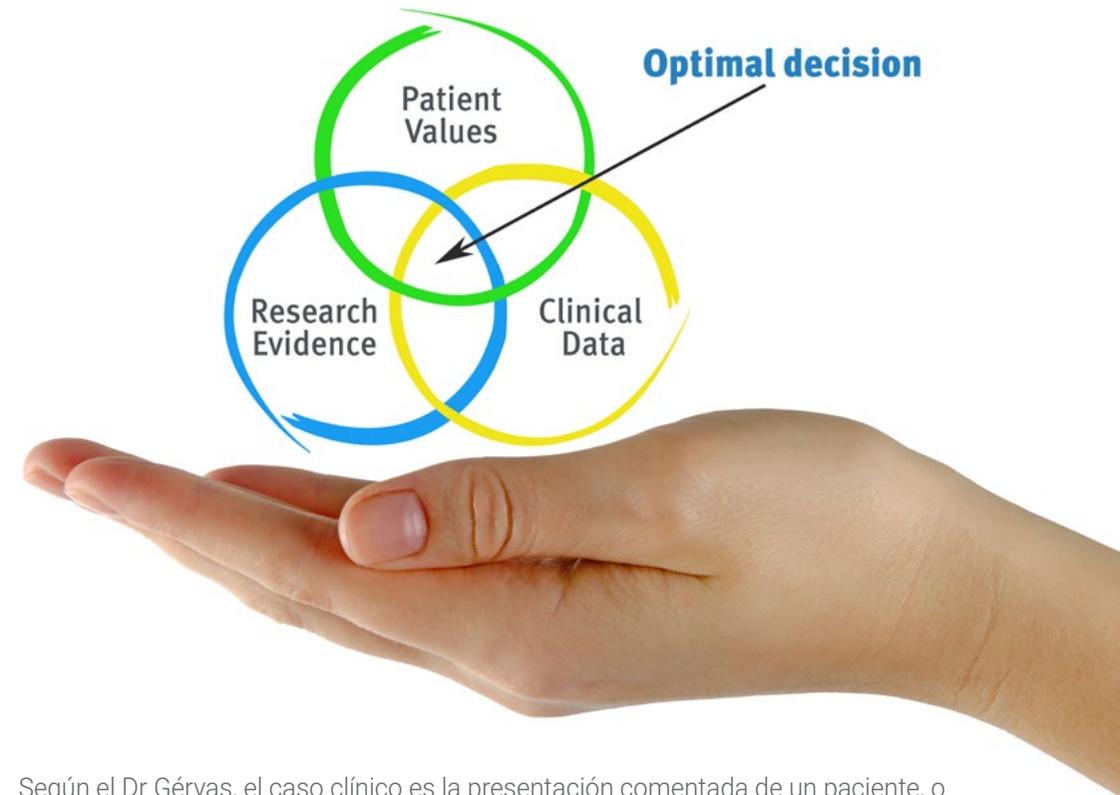
“

*Este tipo de enseñanza-aprendizaje fomenta la curiosidad y el desarrollo de destrezas, además de permitir que el médico se sienta parte activa del proceso”*

Ante una determinada situación, ¿qué haría usted? A lo largo de estas semanas, el médico se enfrentará a múltiples casos clínicos simulados basados en pacientes reales en los que deberá investigar, establecer hipótesis y finalmente, resolver la situación. Este método hace que los médicos aprendan mejor ya que aceptan más responsabilidad y se acercan a la realidad de su futuro profesional.

“

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



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

*Se trata de una técnica que desarrolla el espíritu crítico y prepara al médico para la toma de decisiones, la defensa de argumentos y el contraste de opiniones.*

Según Reynolds existen cuatro razones fundamentales que avalan la eficacia del método del caso aplicable a Medicina:

**01**

**Los médicos desarrollan mejor sus capacidades mentales evaluando situaciones reales y aplicando conceptos.**

---

**02**

**Los médicos estarán mejor preparados para el desarrollo de su actividad profesional.**

---

**03**

**Las ideas y conceptos se asimilan mejor cuando se analizan en situaciones que han surgido de la realidad.**

---

**04**

**Los médicos dedican voluntariamente más tiempo a trabajar ya que consideran más interesante trabajar con casos.**

---



## Relearning Methodology

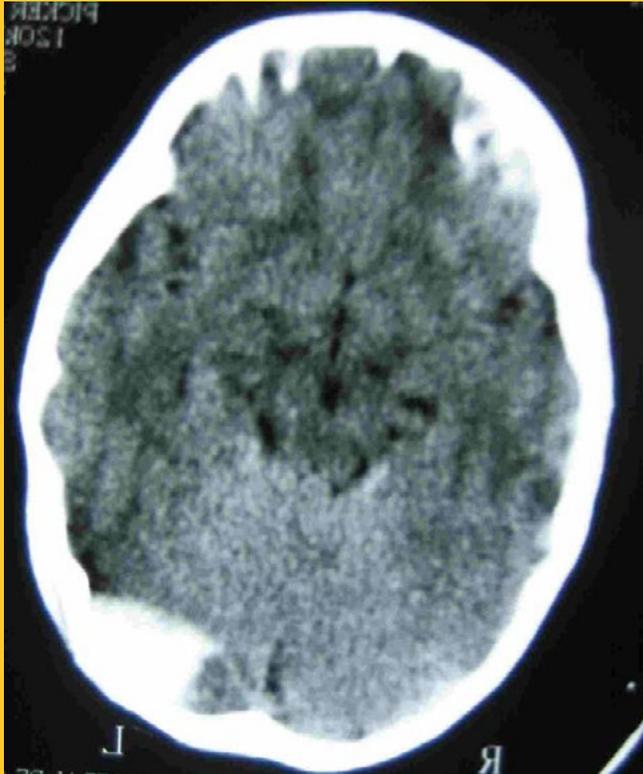


*El médico aprenderá mediante casos reales y resolución de situaciones complejas en entornos simulados de aprendizaje. Estos simulacros están desarrollados a partir de software de última generación que permiten facilitar el aprendizaje inmersivo”*

*...los potenciamos con el mejor método de enseñanza 100 % online: el Relearning...*

Nuestra escuela es la primera en el mundo que combina el estudio de casos clínicos con un sistema de aprendizaje 100% online basado en la reiteración, que combina 8 elementos diferentes que suponen una evolución con respecto al simple estudio y análisis de casos.





Esta metodología, a la vanguardia pedagógica mundial, se denomina Relearning. Nuestra escuela es la primera en habla hispana licenciada para emplear este exitoso método, habiendo conseguido en 2015 mejorar los niveles de satisfacción global (calidad docente, calidad de los materiales, estructura del curso, objetivos...) de los médicos que finalizan los cursos con respecto a los indicadores de la mejor universidad online en habla hispana.

*La puntuación global que obtiene nuestro sistema de aprendizaje es de 8.01, de acuerdo a los más altos estándares internacionales.*

En nuestro **Diplomado de Bases Neurofisiológicas de la Relajación y la Meditación en Yoga Terapéutico** el aprendizaje no es proceso lineal, sino que sucede en espiral (aprendemos–desaprendemos (olvidamos) y reaprendemos); por eso combinamos cada uno de estos elementos de forma concéntrica.

Con esta metodología hemos formado a más de 40.000 médicos con un éxito sin precedentes, en áreas como la pediatría, la cirugía, las enfermedades infecciosas, la hepatología, etc. Todo ello en un entorno de alta exigencia, con un alumnado universitario de un perfil socioeconómico alto y una media de edad de 42 años.

*... y todo ello con los mejores materiales de aprendizaje a la vanguardia tecnológica y pedagógica...*

En este Diplomado tendrás acceso a los mejores materiales educativos, preparados a conciencia para ti:



#### Material de estudio

Tras un complejo proceso de producción, transformamos los mejores contenidos a formato multimedia de alta calidad pedagógica y audiovisual. Seleccionamos y ponemos a tu disposición el mejor temario. Todo lo que necesitas para conocer en profundidad una disciplina, de la A a la Z. Lecciones redactadas y escogidas por especialistas en cada una de las disciplinas.



#### Técnicas quirúrgicas y procedimientos clínicos en video

Te acercamos a las técnicas más novedosas, a los últimos avances científicos, al primer plano de la actualidad médica. Todo esto, en primera persona, con el máximo rigor, explicado y detallado para tu asimilación y comprensión. Y lo mejor, puedes verlos las veces que quieras.



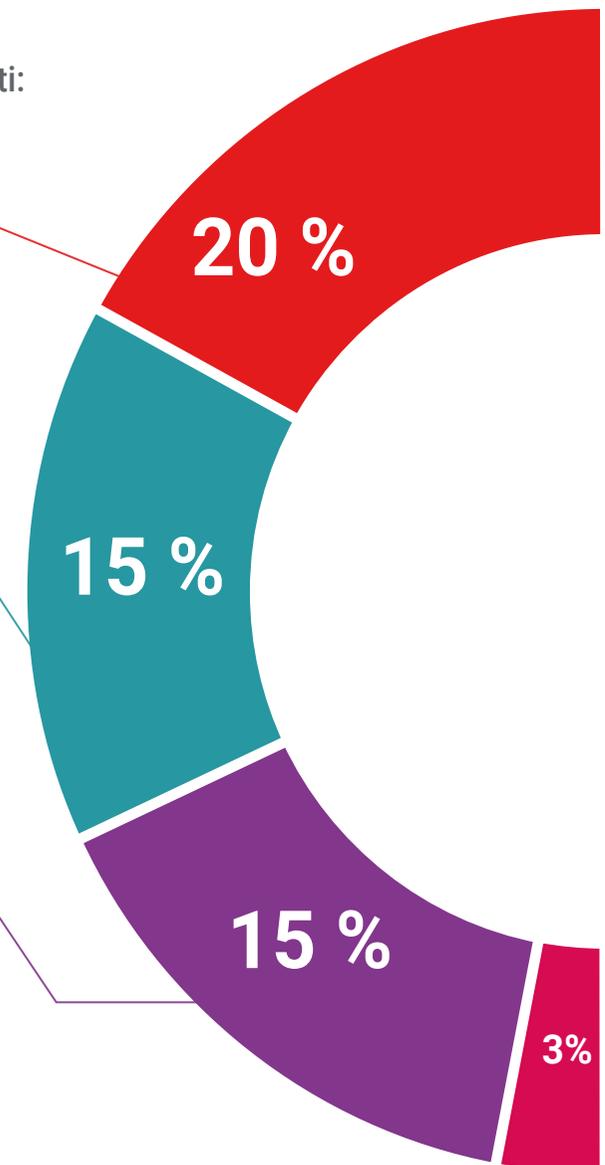
#### Resúmenes interactivos

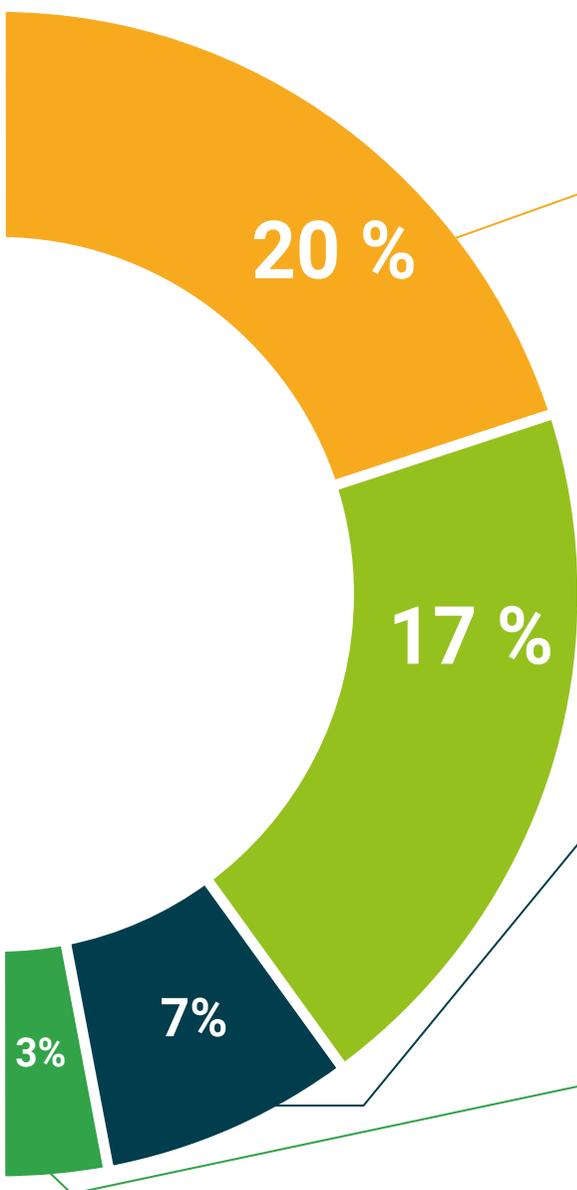
Presentamos los contenidos de manera atractiva y dinámica en píldoras multimedia que incluyen audio, vídeos, imágenes, esquemas y mapas conceptuales con el fin de afianzar el conocimiento. Este sistema exclusivo de formación para la presentación de contenidos multimedia fue premiado por Microsoft como "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 formación.





#### Análisis de casos elaborados y guiados por expertos

A través de las narrativas de profesionales expertos se puede adquirir un elevado grado de comprensión de las situaciones problemáticas más frecuentes. La práctica asistencial del profesional no es ajena al contexto en el que se produce. Si queremos capacitarnos para la mejora de nuestra práctica profesional, esta formación deberá situarse dentro del contexto en el que se produce.



#### Testing & Retesting

Evaluamos y reevaluamos periódicamente tu conocimiento a lo largo de este programa mediante actividades y ejercicios evaluativos.



#### Clases magistrales

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



#### Guías rápidas de actuación

Una de las funciones más importantes de nuestro equipo es seleccionar aquellos contenidos considerados como imprescindibles y presentarlos en forma de fichas o guías rápidas de actuación para facilitar su comprensión.



# 06

# Titulación

El **Diplomado de Bases Neurofisiológicas de la Relajación y la Meditación en Yoga Terapéutico** le garantiza, además de la formación más rigurosa y actualizada, el acceso a una Constancia de Diplomado expedido por la TECH - Universidad Tecnológica.



“

*Supera con éxito esta formación y recibe tu diploma sin desplazamientos ni farragosos trámites”*

Este **Diplomado en Bases Neurofisiológicas de la Relajación y la Meditación en Yoga Terapéutico** contiene el programa científico más completo y actualizado del mercado. Tras la superación de las evaluaciones por parte del alumno, éste recibirá por correo postal con acuse de recibo la Constancia emitido por TECH - Universidad Tecnológica.

Diploma: **Diplomado en Bases Neurofisiológicas de la Relajación y la Meditación en Yoga Terapéutico**

Nº Horas: 100

Científicamente Avalado por la European Yoga Alliance



European Yoga Alliance





**Diplomado en**  
Bases Neurofisiológicas  
de la  
Relajación y la Meditación  
en Yoga Terapéutico

Modalidad: Online

Duración: 6 semanas

Avalado por: TECH - Universidad Tecnológica

Horas: 100 h.

**Diplomado en**

Bases Neurofisiológicas de la Relajación y la  
Meditación en Yoga Terapéutico