Máster Título Propio

Yoga Terapéutico

tech universidad tecnológica

tech universidad tecnológica

Máster Título Propio
Yoga Terapéutico

- Modalidad: **online**
- Duración: **12 meses**
- Titulación: **TECH Universidad Tecnológica**
- Horario: **a tu ritmo**
- Exámenes: **online**

Acceso web: **www.techtitute.com/medicina/master/master-yoga-terapeutico**

Índice

01 Presentación — pág. 4

02 Objetivos — pág. 8

03 Competencias — pág. 14

04 Dirección del curso — pág. 18

05 Estructura y contenido — pág. 24

06 Metodología — pág. 36

07 Titulación — pág. 44

01

Presentación

En los últimos años se ha producido un auge de la práctica de Yoga en todo el mundo, debido a los beneficios para la salud, entre los que se encuentra la reducción de la ansiedad, la mejora de la flexibilidad o el aumento de la capacidad pulmonar. Sin embargo, no todas las posturas que se practican en esta actividad son adecuadas para todas las patologías; es por ello por lo que un profesional de la Medicina con amplios conocimientos en este campo es clave en la recomendación de determinados ejercicios atendiendo a las características de cada paciente. Es por ello por lo que esta titulación nace para aportar la información más actualizada sobre el abordaje clínico a través del Yoga, las últimas novedades en el diseño de sesiones y los asanas empleados. Todo, en un formato 100% online con contenido exhaustivo accesible las 24 horas del día.

Con este Máster Título Propio estarás al tanto de los últimos postulados en Yoga Terapéutico y su aplicación en pacientes con problemas de salud mental"

El binomio deporte y salud siempre han ido de la mano; no obstante, si esta práctica no es correctamente supervisada, puede producir nuevas patologías o no mejorar las ya existentes. Entre la actividad más demanda en los últimos años en gimnasios se encuentra el Yoga. Sus contrastados beneficios físicos y psicológicos, y el amplio rango de edades de las personas que lo pueden practicar han provocado un auge, que traspasa la tendencia para consolidarse como una actividad diaria para complementar la medicina tradicional.

Así, ante dolencias lumbares, asma, obesidad o trastornos de ansiedad, el profesional de la Medicina puede aportar su extenso conocimiento para prescribir la práctica de Yoga Terapéutico teniendo en cuenta los ejercicios y posturas más pertinentes atendiendo a la enfermedad que sufra cada paciente. Por esta razón, TECH ha diseñado este Máster Título Propio, donde el alumnado podrá encontrar la información más reciente y relevante sobre el Yoga Terapéutico.

Para ello contará con un temario, elaborado por un equipo docente y especializado, que le llevará a lo largo de 12 meses a profundizar en la biomecánica, la aplicación de técnicas de asana, los efectos sobre la salud de las personas que practican Yoga, así como su integración en pacientes en edad avanzada, embarazadas y niños.

Además, el alumno podrá indagar en el Yoga Terapéutico más avanzado a través de una serie de distinguidas *Masterclasses*, exclusivas de este programa. Una docente internacional de gran renombre, con una dilatada experiencia en la instrucción específica a profesores de Yoga, repasará los principales avances, técnicas, programas de ejercicios y desarrollos en torno a esta disciplina. Todo ello, con un enfoque práctico, ideado para poder incorporarlo a la propia praxis clínica de forma inmediata.

El profesional médico está ante una excelente oportunidad de actualizar sus conocimientos cómodamente, con un contenido al que puede acceder cuando y donde desee. Tan solo necesitará de un dispositivo electrónico con conexión a internet para poder visualizar los recursos didácticos innovadores que han sido diseñados para este Máster Título Propio. Sin presencialidad ni clases con horarios fijos, el alumnado se encuentra ante una titulación que le permite compatibilizar sus responsabilidades laborales y/o personales con una enseñanza de calidad.

Este **Máster Título Propio en Yoga Terapéutico** contiene el programa científico más completo y actualizado del mercado. Sus características más destacadas son:

- El desarrollo de casos prácticos presentados por expertos en Yoga
- Los contenidos gráficos, esquemáticos y eminentemente prácticos con los que está concebido 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

Profundiza en el Yoga Terapéutico de mayor renombre internacional gracias a una serie de distinguidas Masterclasses”

Los recursos multimedia te llevarán a adentrarte en las técnicas más recientes en el manejo del paciente con obesidad a través del Yoga"

Sin presencialidad, ni clases con horarios fijos. Accede cuando lo desees al conocimiento más avanzado sobre los asanas y posturalidad.

Estás ante una opción académica que te acerca a las últimas tendencias en el diseño de sesiones de Yoga Terapéutico.

El programa incluye en su cuadro docente a profesionales del sector que vierten en esta capacitación 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 contextual, es decir, un entorno simulado que proporcionará una capacitación inmersiva programada para entrenarse ante situaciones reales.

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

02

Objetivos

Este Máster Título Propio tiene como principal objetivo ofrecer al alumnado la actualidad clínica en Yoga Terapéutico. Así, al finalizar esta titulación estará al día de los avances y nuevas técnicas empleadas con esta práctica para la mejora del paciente con migrañas, hipertensión o paraplejia. Todo ello, con un equipo docente con dilatada experiencia que le acompañará para que consiga de manera exitosa dichas metas.

Este programa 100% online te acerca el conocimiento más reciente sobre el Yoga Terapéutico y su prescripción en mujeres embarazadas"

Objetivos generales

- Incorporar los conocimientos y destrezas necesarios para el correcto desarrollo y aplicación de las técnicas de Yoga Terapéutico desde un punto de vista clínico
- Crear un programa de Yoga diseñado y basado en la evidencia científica
- Profundizar en los asanas más adecuados atendiendo a las características de la persona y las lesiones que presente
- Ahondar en los estudios sobre biomecánica y su aplicación a los asanas de Yoga Terapéutico
- Describir la adaptación de los asanas de Yoga a las patologías de cada persona
- Profundizar en las bases Neurofisiológicas de las técnicas meditativas y de Relajación existentes

Objetivos específicos

Módulo 1. Estructura del Aparato Locomotor

- Ahondar en la anatomía y fisiología del sistema óseo, muscular y articular del cuerpo humano
- Identificar las diferentes estructuras y funciones del Aparato Locomotor y cómo se interrelacionan entre sí
- Explorar las diferentes posturas y movimientos del cuerpo humano, y comprender cómo afectan a la estructura del Aparato Locomotor
- Profundizar en las lesiones comunes del sistema musculoesquelético y cómo prevenirlas

Módulo 2. Columna vertebral, inestabilidad y lesiones

- Describir el sistema muscular, nervioso y óseo
- Ahondar en la anatomía y funciones de la columna vertebral
- Profundizar en la fisiología de la cadera
- Describir la morfología de extremidad superior e inferior
- Ahondar en el Diafragma y *Core*

Módulo 3. Aplicación de técnicas asanas y su integración

- Ahondar en el aporte filosófico y fisiológico de los diferentes asanas
- Identificar los principios de acción mínima: *Sthira, Sukham y Asanam*
- Ahondar en el concepto de asanas de pie
- Describir los beneficios y contraindicaciones de asanas en extensión
- Señalar los beneficios y contraindicaciones asanas en rotación e inclinación lateral
- Describir las contraposturas y cuándo emplearlas
- Profundizar en los *Bandhas* y su aplicación en el Yoga Terapéutico

Módulo 4. Análisis de las principales Asanas de pie

- Ahondar en los fundamentos biomecánicos de Tadasana y su importancia como postura base para otros asanas de pie
- Identificar las diferentes variantes de saludos al sol y sus modificaciones, y cómo afectan a la biomecánica de los asanas de pie
- Señalar los principales asanas de pie, sus variaciones y cómo aplicar correctamente la biomecánica para maximizar sus beneficios
- Actualizar conocimientos sobre los fundamentos biomecánicos de los principales asanas de flexión de columna y flexión lateral, y cómo realizarlos de manera segura y efectiva
- Señalar los principales asanas de equilibrio y cómo utilizar la biomecánica para mantener la estabilidad y el equilibrio durante estas posturas
- Identificar las principales extensiones en decúbito prono y cómo aplicar correctamente la biomecánica para maximizar sus beneficios
- Profundizar en las principales torsiones y posturas para caderas, y cómo utilizar la biomecánica para realizarlas de manera segura y efectiva

Módulo 5. Desglose de las principales Asanas de suelo y adaptaciones con soportes

- Identificar los principales asanas de suelo, sus variaciones y cómo aplicar correctamente la biomecánica para maximizar sus beneficios
- Ahondar en los fundamentos biomecánicos de los asanas de cierre y cómo realizarlos de manera segura y efectiva
- Actualizar conocimientos sobre los asanas restaurativos y cómo aplicar la biomecánica para relajar y restaurar el cuerpo
- Identificar las principales invertidas y cómo utilizar la biomecánica para realizarlas de manera segura y efectiva
- Ahondar en los diferentes tipos de soportes (bloques, cinturón y silla) y cómo emplearlos para mejorar la biomecánica de los asanas de suelo
- Indagar en el uso de los soportes para adaptar los asanas a diferentes necesidades y capacidades físicas
- Ahondar en los primeros pasos en el Yoga Restaurativo y cómo aplicar la biomecánica para relajar el cuerpo y la mente

Módulo 6. Patologías más habituales

- Identificar las patologías más habituales de columna y cómo adaptar la práctica de Yoga para evitar lesiones
- Ahondar en las enfermedades degenerativas y cómo la práctica de Yoga puede ayudar en su gestión y reducción de síntomas
- Profundizar sobre el lumbago y la ciática y cómo aplicar el Yoga Terapéutico para aliviar el dolor y mejorar la movilidad
- Identificar la escoliosis y cómo adaptar la práctica de Yoga para mejorar la postura y reducir la incomodidad
- Reconocer las desalineaciones y lesiones de rodilla y cómo adaptar la práctica de Yoga para prevenirlas y mejorar la recuperación
- Identificar las lesiones de hombro y cómo adaptar la práctica de Yoga para reducir el dolor y mejorar la movilidad
- Ahondar en las patologías de muñecas y hombros y cómo adaptar la práctica de Yoga para evitar lesiones y reducir la incomodidad
- Profundizar en las bases posturales y cómo aplicar la biomecánica para mejorar la postura y prevenir lesiones
- Identificar las enfermedades autoinmunes y cómo la práctica de Yoga puede ayudar en su gestión y reducción de síntomas

Módulo 7. Sistema fascial

- Profundizar en la historia y concepto de la fascia, y su importancia en la práctica de Yoga
- Ahondar en los diferentes tipos de mecanorreceptores en la fascia y cómo aplicarlos en los diferentes estilos de Yoga
- Señalar la necesidad de aplicar el término fascia en las clases de Yoga para una práctica más efectiva y consciente
- Explorar el origen y desarrollo del término tensegridad, y su aplicación en la práctica de Yoga
- Identificar las diferentes vías miofasciales y las posturas específicas para cada una de las cadenas
- Aplicar la biomecánica de la fascia en la práctica de Yoga para mejorar la movilidad, fuerza y flexibilidad
- Identificar los principales desequilibrios posturales y cómo corregirlos a través de la práctica de Yoga y la biomecánica de la fascia

Módulo 8. Yoga en los diferentes momentos evolutivos

- Ahondar en las diferentes necesidades del cuerpo y de la práctica de Yoga en distintos momentos de la vida, como la infancia, la edad adulta y la tercera edad
- Indagar en cómo la práctica de Yoga puede ayudar a las mujeres durante el ciclo menstrual y la menopausia, y cómo adaptar la práctica para satisfacer sus necesidades
- Ahondar en los cuidados y la práctica de Yoga durante el embarazo y el posparto, y cómo adaptar la práctica para satisfacer las necesidades de las mujeres en estos momentos
- Identificar la adecuación de la práctica de Yoga para personas con necesidades especiales físicas y/o sensoriales, y cómo adaptar la práctica para satisfacer sus necesidades
- Aprender a crear secuencias de Yoga específicas para cada momento evolutivo y necesidad individual
- Identificar y aplicar las mejores prácticas para garantizar la seguridad y el bienestar durante la práctica de Yoga en diferentes momentos evolutivos y situaciones especiales

Módulo 9. Fisiología de las técnicas Respiratorias

- Describir la fisiología del sistema respiratorio y cómo se relaciona con la práctica de pranayama
- Ahondar en los diferentes tipos de respiración y cómo afectan el sistema respiratorio y el cuerpo en general
- Identificar los diferentes componentes de la respiración, como la inspiración, la espiración y las retenciones, y cómo cada uno de ellos afecta la fisiología del cuerpo
- Profundizar en los conceptos de los canales energéticos o nadis, y cómo se relacionan con la fisiología de la respiración y la práctica de pranayama
- Describir los diferentes tipos de pranayamas y cómo afectan la fisiología del cuerpo y la mente
- Identificar los conceptos básicos de mudras y cómo se relacionan con la fisiología de la respiración y la práctica de pranayama
- Ahondar en los efectos de la práctica de pranayama en la fisiología del cuerpo y cómo estos efectos pueden ayudar a mejorar la salud y el bienestar

Módulo 10. Bases neurofisiológicas de las técnicas meditativas y de relajación

- Describir las bases Neurofisiológicas de las técnicas meditativas y de Relajación en la práctica de Yoga
- Ahondar en la definición de mantra, su aplicación y beneficios en la práctica de meditación
- Identificar los aspectos internos de la filosofía del Yoga, incluyendo Pratyahara, Dharana, Dhyana y Samadhi, y cómo se relacionan con la meditación
- Indagar sobre los diferentes tipos de ondas cerebrales y cómo ocurren en el cerebro durante la meditación
- Identificar los diferentes tipos de meditación y las técnicas de meditación guiada y cómo se aplican en la práctica de Yoga
- Profundizar en el concepto de *Mindfulness*, sus métodos y diferencias con la meditación
- Ahondar sobre Savasana, cómo guiar una relajación, los diferentes tipos y adaptaciones
- Identificar los primeros pasos en Yoga Nidra y su aplicación en la práctica de Yoga

Conoce los últimos estudios de pacientes con paraplejia o espina bífida tratados con Yoga Terapéutico”

03

Competencias

Gracias a esta titulación universitaria, el profesional de la Medicina conseguirá potenciar sus competencias y habilidades técnicas sobre el Yoga Terapéutico. Así, ampliará sus conocimientos sobre los mejores programas específicos para cada paciente y la prescripción más acertada de ejercicios atendiendo a la dolencia o enfermedad que curse la persona. Los casos de estudios aportados en esta enseñanza serán de gran aplicación directa en su consulta clínica habitual.

Este programa te permitirá potenciar tus habilidades para la detección de patologías causadas por una inadecuada práctica del Yoga"

Competencias generales

- Aplicar el Yoga Terapéutico desde un punto de vista clínico en la atención a los pacientes
- Crear programas específicos para cada paciente atendiendo a sus dolencias y características
- Favorecer habilidades comunicativas con los pacientes
- Abordar las patologías más frecuentes de la columna vertebral, las articulaciones y el sistema muscular
- Llevar a cabo técnicas de relajación
- Aplicar los fundamentos del Yoga Terapéutico

Competencias específicas

- Mejorar la coordinación psicomotriz de los pacientes
- Aplicar a los tratamientos los beneficios del Yoga Terapéutico
- Dar a conocer a pacientes sanos las técnicas posturales más adecuadas para evitar patologías
- Aplicar las técnicas del Yoga según la edad de los pacientes
- Aplicar el Yoga Terapéutico como herramienta complementaria a ciertos tratamientos
- Favorecer la práctica adecuada de las técnicas de Yoga para prevenir las posibles lesiones

Estás ante un programa 100% online que te permite estar al día en Yoga Terapéutico sin descuidar tus responsabilidades profesionales"

04

Dirección del curso

TECH selecciona cuidadosamente a todo el profesorado que imparte cada una de sus titulaciones. En esta ocasión, el alumnado encontrará a un equipo docente especializado en Yoga. Gracias a su extenso conocimiento sobre el Yoga Terapéutico y su dilatada trayectoria, se ha podido elaborar un completo temario al que podrá acceder el alumnado las 24 horas del día. Asimismo, la cercanía del profesorado también será clave, ya que le permitirá al profesional resolver cualquier duda que surja sobre el temario en el desarrollo de este programa.

Este Máster Título Propio reúne un equipo docente referente en el campo del Yoga Terapéutico, para que obtengas de ellos la información más actual"

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 cardiacas 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 la 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, FisiomYoga, Yoga Miofascial, Yoga y Cáncer
- Curso en Monitor Pilates Suelo
- Curso en Fitoterapia y nutrición
- Curso en Profesor de meditación

Profesores

Dña. Villalba, Vanessa

- Instructora en Gimnasios 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

D. Ferrer, Ricardo

- Director del Instituto Europeo de Yoga
- Director de la Escuela Centro de Luz
- Director de la Escuela Nacional de Reiki Evolutivo
- Instructor de *Hot Yoga* en el Centro de Luz
- Formador de Instructores de *Power Yoga*
- Formador de Monitores de Yoga
- Formador de Ashtanga Yoga y Yoga Progresivo
- Instructor de Tai Chi y Chi Kung
- Instructor de *Body Intelligence Yoga*
- Instructor de *Sup Yoga*

Dña. Salvador Crespo, Inmaculada

- Coordinadora del Instituto Europeo de Yoga
- Profesora de Yoga y Meditación en IEY
- Especialista en Yoga Integral y Meditación
- Especialista en Vinyasa Yoga y *Power Yoga*
- Especialista en Yoga Terapéutico

Dña. Bermejo Busto, Aránzazu

- Traductora del Módulo Yoga para Niños con Autismo y Necesidades Especiales junto con Louise Goldberg
- Formadora online de Maestros de Yogaespecial
- Colaboradora y formadora de Yoga de la Asociación Española Yogaespecial, Empresa Enseñanzas Modernas, Escuela Om Shree Om, Centro SatNam, el Polideportivo de Cercedilla, entre otros
- Profesora de Yoga, Meditación y Coordinadora de cursos de Bienestar
- Clases de Yoga en sesiones individuales a niños con discapacidad y necesidades especiales a través de la Asociación Respirávila
- Organizadora y creadora de viajes yóguicos a India
- Exdirectora del Centro Yamunadeva
- Terapeuta Gestalt y Sistémica en el Centro Yamunadeva
- Máster en Respiración Consciente en el IRC
- Curso de Nada Yoga con la Escuela Nada Yoga Brasil, en colaboración con Nada Yoga School de Rishikesh
- Curso del Método Playterapia, de acompañamiento terapéutico con Playmobil
- Curso de Yoga online con Louise Goldberg del Yoga Center de Deerfield Beach, Florida

05

Estructura y contenido

TECH proporciona a los profesionales de la Medicina las últimas herramientas pedagógicas para que obtengan la actualización de conocimiento que necesitan de un modo mucho más dinámico y atractivo. Así, en este plan de estudio el alumnado encontrará una biblioteca de recursos multimedia con el contenido más exhaustivo y reciente sobre el Yoga Terapéutico, su aplicación clínica y las técnicas más efectivas para la prevención de lesiones y alivio de patologías del Aparato Locomotor. Asimismo, el sistema *Relearning*, empleado por esta institución académica, le llevará a reducir las largas horas de estudio tan frecuentes en otras metodologías.

El sistema Relearning te permite profundizar y avanzar ágilmente por el contenido más exhaustivo sobre biomecánica y cinesiterapia”

Módulo 1. Estructura del Aparato Locomotor

1.1. Posición anatómica, ejes y planos
- 1.1.1. Anatomía y fisiología básica del cuerpo humano
- 1.1.2. Posición anatómica
- 1.1.3. Los ejes corporales
- 1.1.4. Los planos anatómicos

1.2. Hueso
- 1.2.1. Anatomía ósea del cuerpo humano
- 1.2.2. Estructura y función de los huesos
- 1.2.3. Diferentes tipos de huesos y su relación con la postura y el movimiento
- 1.2.4. La relación entre el sistema óseo y el sistema muscular

1.3. Articulaciones
- 1.3.1. Anatomía y fisiología de las articulaciones del cuerpo humano
- 1.3.2. Diferentes tipos de articulaciones
- 1.3.3. El papel de las articulaciones en la postura y el movimiento
- 1.3.4. Las lesiones más comunes en las articulaciones y cómo prevenirlas

1.4. Cartílago
- 1.4.1. Anatomía y fisiología del cartílago del cuerpo humano
- 1.4.2. Diferentes tipos de cartílago y su función en el cuerpo
- 1.4.3. El papel del cartílago en la articulación y la movilidad
- 1.4.4. Las lesiones más comunes en el cartílago y su prevención

1.5. Tendones y ligamentos
- 1.5.1. Anatomía y fisiología de los tendones y ligamentos del cuerpo humano
- 1.5.2. Diferentes tipos de tendones y ligamentos y su función en el cuerpo
- 1.5.3. El papel de los tendones y ligamentos en la postura y el movimiento
- 1.5.4. Las lesiones más comunes en los tendones y ligamentos y cómo prevenirlas

1.6. Músculo esquelético
- 1.6.1. Anatomía y fisiología del sistema musculoesquelético del cuerpo humano
- 1.6.2. La relación entre los músculos y los huesos en la postura y el movimiento
- 1.6.3. El papel de la fascia en el sistema musculoesquelético y su relación con la práctica de yoga terapéutico
- 1.6.4. Las lesiones más comunes en los músculos y cómo prevenirlas

1.7. Desarrollo del sistema musculoesquelético
- 1.7.1. Desarrollo embrionario y fetal del sistema musculoesquelético
- 1.7.2. Crecimiento y desarrollo del sistema musculoesquelético en la infancia y la adolescencia
- 1.7.3. Cambios musculoesqueléticos asociados al envejecimiento
- 1.7.4. Desarrollo y adaptación del sistema musculoesquelético a la actividad física y el entrenamiento

1.8. Componentes del sistema musculoesquelético
- 1.8.1. Anatomía y fisiología de los músculos esqueléticos y su relación con la práctica de yoga terapéutico
- 1.8.2. El papel de los huesos en el sistema musculoesquelético y su relación con la postura y el movimiento
- 1.8.3. La función de las articulaciones en el sistema musculoesquelético y cómo cuidarlas durante la práctica de yoga terapéutico
- 1.8.4. El papel de la fascia y otros tejidos conectivos en el sistema musculoesquelético y su relación con la práctica de yoga terapéutico

1.9. Control nervioso de los músculos esqueléticos
- 1.9.1. Anatomía y fisiología del sistema nervioso y su relación con la práctica de yoga terapéutico
- 1.9.2. El papel del sistema nervioso en la contracción muscular y el control del movimiento
- 1.9.3. La relación entre el sistema nervioso y el sistema musculoesquelético en la postura y el movimiento durante la práctica de yoga terapéutico
- 1.9.4. La importancia del control neuromuscular para la prevención de lesiones y la mejora del rendimiento en la práctica de yoga terapéutico

1.10. Contracción muscular
- 1.10.1. Anatomía y fisiología de la contracción muscular y su relación con la práctica de yoga terapéutico
- 1.10.2. Los diferentes tipos de contracción muscular y su aplicación en la práctica de yoga terapéutico
- 1.10.3. El papel de la activación neuromuscular en la contracción muscular y su relación con la práctica de yoga terapéutico
- 1.10.4. La importancia del estiramiento y el fortalecimiento muscular en la prevención de lesiones y la mejora del rendimiento en la práctica de yoga terapéutico

Módulo 2. Columna vertebral y extremidades

2.1. Sistema muscular
- 2.1.1. Músculo: unidad funcional
- 2.1.2. Tipos de músculos
- 2.1.3. Músculos tónicos y fásicos
- 2.1.4. Contracción isométrica e isotónica y su relevancia en los estilos del Yoga

2.2. Sistema nervioso
- 2.2.1. Neuronas: unidad funcional
- 2.2.2. Sistema Nervioso Central: encéfalo y médula espinal
- 2.2.3. Sistema Nervioso Periférico somático: nervios
- 2.2.4. Sistema Nervioso Periférico Autónomo: Simpático y Parasimpático

2.3. Sistema óseo
- 2.3.1. Osteocito: unidad funcional
- 2.3.2. Esqueleto axial y apendicular
- 2.3.3. Tendones
- 2.3.4. Ligamentos

2.4. Columna vertebral
- 2.4.1. Evolución de la columna vertebral y funciones
- 2.4.2. Estructura
- 2.4.3. Vertebra tipo
- 2.4.4. Movimientos columna

2.5. Región cervical y dorsal
- 2.5.1. Vértebras cervicales: típicas y atípicas
- 2.5.2. Vertebras dorsales
- 2.5.3. Músculos principales de la región cervical
- 2.5.4. Músculos principales de la región dorsal

2.6. Región lumbar
- 2.6.1. Vértebras lumbares
- 2.6.2. Sacro
- 2.6.3. Coxis
- 2.6.4. Principales músculos

2.7. Pelvis
- 2.7.1. Anatomía: diferencia entre pelvis masculina y femenina
- 2.7.2. Dos conceptos clave: anteversión y retroversión
- 2.7.3. Músculos principales
- 2.7.4. Suelo pélvico

2.8. Extremidad superior
- 2.8.1. Articulación del hombro
- 2.8.2. Músculos del manguito rotador
- 2.8.3. Brazo, codo y antebrazo
- 2.8.4. Músculos principales

2.9. Extremidad inferior
- 2.9.1. Articulación coxofemoral
- 2.9.2. Rodilla: articulación tibiofemoral y patelofemoral
- 2.9.3. Ligamentos y meniscos de la rodilla
- 2.9.4. Músculos principales de la pierna

2.10. Diafragma y core
- 2.10.1. Anatomía del diafragma
- 2.10.2. Diafragma y respiración
- 2.10.3. Músculos del “core”
- 2.10.4. Core y su importancia en Yoga

Módulo 3. Aplicación de técnicas Asanas y su integración

3.1. Asanas
- 3.1.1. Definición de Asanas
- 3.1.2. Asanas en los Yoga sutras
- 3.1.3. Propósito más profundo de las Asanas
- 3.1.4. Asanas y alineación

3.2. Principio de acción mínima
- 3.2.1. Sthira Sukham Asanasm
- 3.2.2. ¿Cómo aplicar este concepto a la práctica?
- 3.2.3. Teoría de las gunas
- 3.2.4. Influencia de las gunas en la práctica

3.3. Asanas de pie
- 3.3.1. La importancia de los Asanas de pie
- 3.3.2. Cómo trabajarlas
- 3.3.3. Beneficios
- 3.3.4. Contraindicaciones y consideraciones

3.4. Asanas sentados y supinas
- 3.4.1. Importancia de los Asanas sentados
- 3.4.2. Asanas sentados para la meditación
- 3.4.3. Asanas supinos: definición
- 3.4.4. Beneficios de las posturas supinas

3.5. Asanas extensión
- 3.5.1. ¿Por qué son importantes las extensiones?
- 3.5.2. Como trabajarlas con seguridad
- 3.5.3. Beneficios
- 3.5.4. Contraindicaciones

3.6. Asanas flexión
- 3.6.1. Importancia de la flexión de columna
- 3.6.2. Ejecución
- 3.6.3. Beneficios
- 3.6.4. Errores más frecuentes y como evitarlos

3.7. Asanas rotación: torsiones
- 3.7.1. Mecánica de la torsión
- 3.7.2. Cómo realizarlas correctamente
- 3.7.3. Beneficios fisiológicos
- 3.7.4. Contraindicaciones

3.8. Asanas en inclinación lateral
- 3.8.1. Importancia
- 3.8.2. Beneficios
- 3.8.3. Errores más comunes
- 3.8.4. Contraindicaciones

3.9. Importancia contraposturas
- 3.9.1. ¿Qué son?
- 3.9.2. Cuando realizarlas
- 3.9.3. Beneficios durante la práctica
- 3.9.4. Contraposturas más empleadas

3.10. Bandhas
- 3.10.1. Definición
- 3.10.2. Principales bandhas
- 3.10.3. Cuando emplearlos
- 3.10.4. Bandhas y yoga terapéutico

Módulo 4. Análisis de las principales Asanas de pie

4.1. TadAsanas
- 4.1.1. Importancia
- 4.1.2. Beneficios
- 4.1.3. Ejecución
- 4.1.4. Diferencia con samasthiti

4.2. Saludo al sol
- 4.2.1. Clásicos
- 4.2.2. Tipo a
- 4.2.3. Tipo b
- 4.2.4. Adaptaciones

4.3. Asanas pie
- 4.3.1. UtkatAsanas: postura de la silla
- 4.3.2. AnjaneyAsanas: low lunge
- 4.3.3. VirabhadrAsanas I: guerrero I
- 4.3.4. Utkata KonAsanas: postura de la diosa

4.4. Asanas de pie flexión columna
- 4.4.1. Adho mukha
- 4.4.2. Pasrvotanassana
- 4.4.3. Prasarita PadottanAsanas
- 4.4.4. UthanAsanas

4.5. Asanas de flexión lateral
- 4.5.1. Uthhita trikonAsanas
- 4.5.2. VirabhadrAsanas II Guerrero II
- 4.5.3. ParighAsanas
- 4.5.4. Uthitta ParsvaKonAsanas

4.6. Asanas equilibrio
- 4.6.1. Vkrisana
- 4.6.2. Utthita hasta padangustAsanas
- 4.6.3. NatarajAsanas
- 4.6.4. GarudAsanas

4.7. Extensiones decúbito prono
- 4.7.1. BhujangAsanas
- 4.7.2. Urdhva Mukha SvanAsanas
- 4.7.3. Saral BhujangAsanas: esfinge
- 4.7.4. ShalabhAsanas

4.8. Extensiones
- 4.8.1. UstrAsanas
- 4.8.2. DhanurAsanas
- 4.8.3. Urdhva DhanurAsanas
- 4.8.4. Setu Bandha SarvangAsanas

4.9. Torsiones
- 4.9.1. Paravritta ParsvakonAsanas
- 4.9.2. Paravritta trikonAsanas
- 4.9.3. Paravritta Parsvotanassana
- 4.9.4. Paravritta UtkatAsanas

4.10. Caderas
- 4.10.1. MalAsanas
- 4.10.2. Badha KonAsanas
- 4.10.3. Upavista KonAsanas
- 4.10.4. GomukhAsanas

Módulo 5. Desglose de las principales Asanas de suelo y adaptaciones con soportes

5.1. Asanas principales en suelo
- 5.1.1. MarjaryAsanas- BitilAsanas
- 5.1.2. Beneficios
- 5.1.3. Variantes
- 5.1.4. DandAsanas

5.2. Flexiones supinas
- 5.2.1. PaschimottanAsanas
- 5.2.2. Janu sirsAsanas
- 5.2.3. Trianga Mukhaikapada PaschimottanAsanas
- 5.2.4. KurmAsanas

5.3. Torsiones e inclinaciones laterales
- 5.3.1. Ardha MatsyendrAsanas
- 5.3.2. VakrAsanas
- 5.3.3. BharadvajAsanas
- 5.3.4. Parivrita janu sirsAsanas

5.4. Asanas de cierre
- 5.4.1. BalAsanas
- 5.4.2. Supta Badha KonAsanas
- 5.4.3. Ananda BalAsanas
- 5.4.4. Jathara ParivartanAsanas A y B

5.5. Invertidas
- 5.5.1. Beneficios
- 5.5.2. Contraindicaciones
- 5.5.3. Viparita Karani
- 5.5.4. SarvangAsanas

5.6. Bloques
- 5.6.1. ¿Qué son y como usarlos?
- 5.6.2. Variantes de Asanas de pie
- 5.6.3. Variantes de Asanas sentados y supinas
- 5.6.4. Variantes Asanas cierre y restaurativas

5.7. Cinturón
- 5.7.1. ¿Qué son y como usarlos?
- 5.7.2. Variantes de Asanas de pie
- 5.7.3. Variantes de Asanas sentados y supinas
- 5.7.4. Variantes Asanas cierre y restaurativas

5.8. Asanas en silla
- 5.8.1. ¿Qué es?
- 5.8.2. Beneficios
- 5.8.3. Saludos al sol en silla
- 5.8.4. TadAsanas en silla

5.9. Yoga en silla
- 5.9.1. Flexiones
- 5.9.2. Extensiones
- 5.9.3. Torsiones e inclinaciones
- 5.9.4. Invertidas

5.10. Asanas restaurativas
- 5.10.1. Cuando emplearlo
- 5.10.2. Flexiones sentadas y hacia delante
- 5.10.3. Flexiones de espalda
- 5.10.4. Invertidas y supinas

Módulo 6. Patologías más habituales

6.1. Patologías columna
- 6.1.1. Protusiones
- 6.1.2. Hernias
- 6.1.3. Hiperlordosis
- 6.1.4. Rectificaciones

6.2. Enfermedades degenerativas
- 6.2.1. Artrosis
- 6.2.2. Distrofia muscular
- 6.2.3. Osteoporosis
- 6.2.4. Espondilosis

6.3. Lumbago y ciática
- 6.3.1. Lumbalgia
- 6.3.2. Ciática
- 6.3.3. síndrome piramidal
- 6.3.4. Trocanteritis

6.4. Escoliosis
- 6.4.1. Entendiendo la escoliosis
- 6.4.2. Tipos
- 6.4.3. Lo que debemos hacer
- 6.4.4. Cosas a evitar

6.5. Desalineación rodillas
- 6.5.1. Genu vago
- 6.5.2. Genu varo
- 6.5.3. Genu flexo
- 6.5.4. Genu recurvatum

6.6. Hombros y codos
- 6.6.1. Bursitis
- 6.6.2. Síndrome subacromial
- 6.6.3. Epicondilits
- 6.6.4. Epitrocleitis

6.7. Rodillas
- 6.7.1. Dolor patelofemoral
- 6.7.2. Condropatía
- 6.7.3. Lesiones meniscos
- 6.7.4. Tendinitis pata ganso

6.8. Muñecas y tobillos
- 6.8.1. Tunel carpiano
- 6.8.2. Esguinces
- 6.8.3. Juanetes
- 6.8.4. Pie plano y cavo

6.9. Bases posturales
- 6.9.1. Distintos planos
- 6.9.2. Técnica plomada
- 6.9.3. Síndrome cruzado superior
- 6.9.4. Síndrome cruzado inferior

6.10. Enfermedades autoinmunes
- 6.10.1. Definición
- 6.10.2. Lupus
- 6.10.3. Enfermedad de Chron
- 6.10.4. Artritis

Módulo 7. Sistema fascial

7.1. Fascia
- 7.1.1. Historia
- 7.1.2. Fascia vs. Aponeurosis
- 7.1.3. Tipos
- 7.1.4. Funciones

7.2. Tipos de mecanorreceptores y su importancia en los distintos estilos de Yoga
- 7.2.1. Importancia
- 7.2.2. Golgi
- 7.2.3. Paccini
- 7.2.4. Ruffini

7.3. Cadenas Miofasciales
- 7.3.1. Definición
- 7.3.2. Importancia en el Yoga
- 7.3.3. Concepto de tensegridad
- 7.3.4. Los tres diafragmas

7.4. LPS: Línea posterior superficial
- 7.4.1. Definición
- 7.4.2. Vías anatómicas
- 7.4.3. Posturas pasivas
- 7.4.4. Posturas activas

7.5. LAS: línea anterior superficial
- 7.5.1. Definición
- 7.5.2. Vías anatómicas
- 7.5.3. Posturas pasivas
- 7.5.4. Posturas activas

7.6. LL: línea lateral
- 7.6.1. Definición
- 7.6.2. Vías anatómicas
- 7.6.3. Posturas pasivas
- 7.6.4. Posturas activas

7.7. LE: línea espiral
- 7.7.1. Definición
- 7.7.2. Vías anatómicas
- 7.7.3. Posturas pasivas
- 7.7.4. Posturas activas

7.8. Líneas funcionales
- 7.8.1. Definición
- 7.8.2. Vías anatómicas
- 7.8.3. Posturas pasivas
- 7.8.4. Posturas activas

7.9. Líneas brazos
- 7.9.1. Definición
- 7.9.2. Vías anatómicas
- 7.9.3. Posturas pasivas
- 7.9.4. Posturas activas

7.10. Principales desequilibrios
- 7.10.1. Patrón ideal
- 7.10.2. Grupo de flexión y extensión
- 7.10.3. Grupo de apertura y cierre
- 7.10.4. Patrón inspiratorio y espiratorio

Módulo 8. Yoga en los diferentes momentos evolutivos

8.1. Infancia
- 8.1.1. ¿Por qué es importante?
- 8.1.2. Beneficios
- 8.1.3. Como es una clase
- 8.1.4. Ejemplo de saludo al sol adaptado

8.2. Mujer y ciclo menstrual
- 8.2.1. Fase menstrual
- 8.2.2. Fase folicular
- 8.2.3. Fase ovulatoria
- 8.2.4. Fase lútea

8.3. Yoga y ciclo menstrual
- 8.3.1. Secuencia fase folicular
- 8.3.2. Secuencia fase ovulatoria
- 8.3.3. Secuencia fase lútea
- 8.3.4. Secuencia durante la menstruación

8.4. Menopausia
- 8.4.1. Consideraciones generales
- 8.4.2. Cambio físicos y hormonales
- 8.4.3. Beneficios de la practica
- 8.4.4. Asanas recomendadas

8.5. Embarazo
- 8.5.1. Porque practicarlo
- 8.5.2. Asanas primer trimestre
- 8.5.3. Asanas segundo trimestre
- 8.5.4. Asanas tercer trimestre

8.6. Posparto
- 8.6.1. Beneficios físicos
- 8.6.2. Beneficios mentales
- 8.6.3. Recomendaciones generales
- 8.6.4. Práctica con el bebé

8.7. Tercera edad
- 8.7.1. Principales patologías que nos vamos a encontrar
- 8.7.2. Beneficios
- 8.7.3. Consideraciones generales
- 8.7.4. Contraindicaciones

8.8. Discapacidad física
- 8.8.1. Daños cerebrales
- 8.8.2. Daños en la médula
- 8.8.3. Daños musculares
- 8.8.4. Cómo diseñar una clase

8.9. Discapacidad sensorial
- 8.9.1. Auditiva
- 8.9.2. Visual
- 8.9.3. Sensorial
- 8.9.4. Como diseñar una secuencia

8.10. Consideraciones generales de las discapacidades más frecuentes que nos vamos a encontrar
- 8.10.1. Síndrome de Down
- 8.10.2. Autismo
- 8.10.3. Parálisis cerebral
- 8.10.4. Trastorno del desarrollo intelectual

Módulo 9. Técnicas Respiratorias

9.1. Pranayama
- 9.1.1. Definición
- 9.1.2. Origen
- 9.1.3. Beneficios
- 9.1.4. Concepto de prana

9.2. Tipos de respiración
- 9.2.1. Abdominal
- 9.2.2. Torácica
- 9.2.3. Clavicular
- 9.2.4. Respiración yoguica completa

9.3. Purificación de los conductos de energía pránica o nadis
- 9.3.1. ¿Qué son los nadis?
- 9.3.2. Sushuma
- 9.3.3. Ida
- 9.3.4. Pindala

9.4. Inspiración: puraka
- 9.4.1. Inspiración abdominal
- 9.4.2. Inspiración diafragmática /costal
- 9.4.3. Consideraciones generales y contraindicaciones
- 9.4.4. Relación con los bandhas

9.5. Espiración rechaka
- 9.5.1. Espiración abdominal
- 9.5.2. Espiración diafragmática /costal
- 9.5.3. Consideraciones generales y contraindicaciones
- 9.5.4. Relación con los bandhas

9.6. Retenciones: kumbakha
- 9.6.1. Anthara Kumbhaka
- 9.6.2. Bahya kumbhaka
- 9.6.3. Consideraciones generales y contraindicaciones
- 9.6.4. Relación con los bandhas

9.7. Pranayamas purificantes
- 9.7.1. Douti
- 9.7.2. Anunasika
- 9.7.3. Nadi Shodana
- 9.7.4. Bhramari

9.8. Pranayamas estimulantes y refrescantes
- 9.8.1. Kapalabhati
- 9.8.2. Bastrika
- 9.8.3. Ujjayi,
- 9.8.4. Shitali

9.9. Pranayamas regenerativos
- 9.9.1. Surya bheda
- 9.9.2. Kumbaka
- 9.9.3. Samavritti
- 9.9.4. Mridanga

9.10. Mudras
- 9.10.1. ¿Qué son?
- 9.10.2. Beneficios y cuando incorporarlos
- 9.10.3. Significado de cada dedo
- 9.10.4. Principales mudras que se emplean en una práctica

Módulo 10. Técnicas meditativas y de relajación

10.1. Mantras
- 10.1.1. ¿Qué son?
- 10.1.2. Beneficios
- 10.1.3. Mantras de apertura
- 10.1.4. Mantras de cierre

10.2. Aspectos internos del Yoga
- 10.2.1. Pratyahara
- 10.2.2. Dharana
- 10.2.3. Dhyana
- 10.2.4. Samadhi

10.3. Meditación
- 10.3.1. Definición
- 10.3.2. Postura
- 10.3.3. Beneficios
- 10.3.4. Contraindicaciones

10.4. Ondas cerebrales
- 10.4.1. Definición
- 10.4.2. Clasificación
- 10.4.3. Del sueño a la vigilia
- 10.4.4. Durante la meditación

10.5. Tipos de meditación
- 10.5.1. Espiritual
- 10.5.2. Visualización
- 10.5.3. Budista
- 10.5.4. Movimiento

10.6. Técnicas de meditación 1
- 10.6.1. Meditación para conseguir tu anhelo
- 10.6.2. Meditación del corazón
- 10.6.3. Meditación Kokyuhoo
- 10.6.4. Meditación sonrisa interna

10.7. Técnicas de meditación 2
- 10.7.1. Meditación limpieza chakras
- 10.7.2. Meditación amabilidad amoros
- 10.7.3. Meditación regalos del presente
- 10.7.4. Meditación en silencio

10.8. Mindfulness
- 10.8.1. Definición
- 10.8.2. ¿En qué consiste?
- 10.8.3. Como aplicarlo
- 10.8.4. Técnicas

10.9. Relajación/ savAsanas
- 10.9.1. Postura de cierre de las clases
- 10.9.2. Como hacerla y ajustes
- 10.9.3. Beneficios
- 10.9.4. Como guiar una relajación

10.10. Yoga nidra
- 10.10.1. ¿Qué es yoga nidra?
- 10.10.2. ¿Cómo es una sesión?
- 10.10.3. Fases
- 10.10.4. Ejemplo de sesión

06

Metodología

Este programa de capacitación ofrece una forma diferente de aprender. Nuestra metodología se desarrolla a través de un modo de aprendizaje de forma cíclica: ***el Relearning***.

Este sistema de enseñanza es utilizado, por ejemplo, en las facultades de medicina más prestigiosas del mundo y se ha considerado uno de los más eficaces por publicaciones de gran relevancia como el ***New England Journal of Medicine.***

Descubre el Relearning, un sistema que abandona el aprendizaje lineal convencional para llevarte a través de sistemas cíclicos de enseñanza: una forma de aprender que ha demostrado su enorme eficacia, especialmente en las materias que requieren memorización"

En TECH empleamos el Método del Caso

Ante una determinada situación, ¿qué debería hacer un profesional? A lo largo del programa, los estudiantes se enfrentarán a múltiples casos clínicos simulados, basados en pacientes reales en los que deberán investigar, establecer hipótesis y, finalmente, resolver la situación. Existe abundante evidencia científica sobre la eficacia del método. Los especialistas aprenden mejor, más rápido y de manera más sostenible en el tiempo.

Con TECH podrás experimentar una forma de aprender que está moviendo los cimientos de las universidades tradicionales de todo el mundo.

Según el Dr. Gérvas, 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.

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

La eficacia del método se justifica con cuatro logros fundamentales:

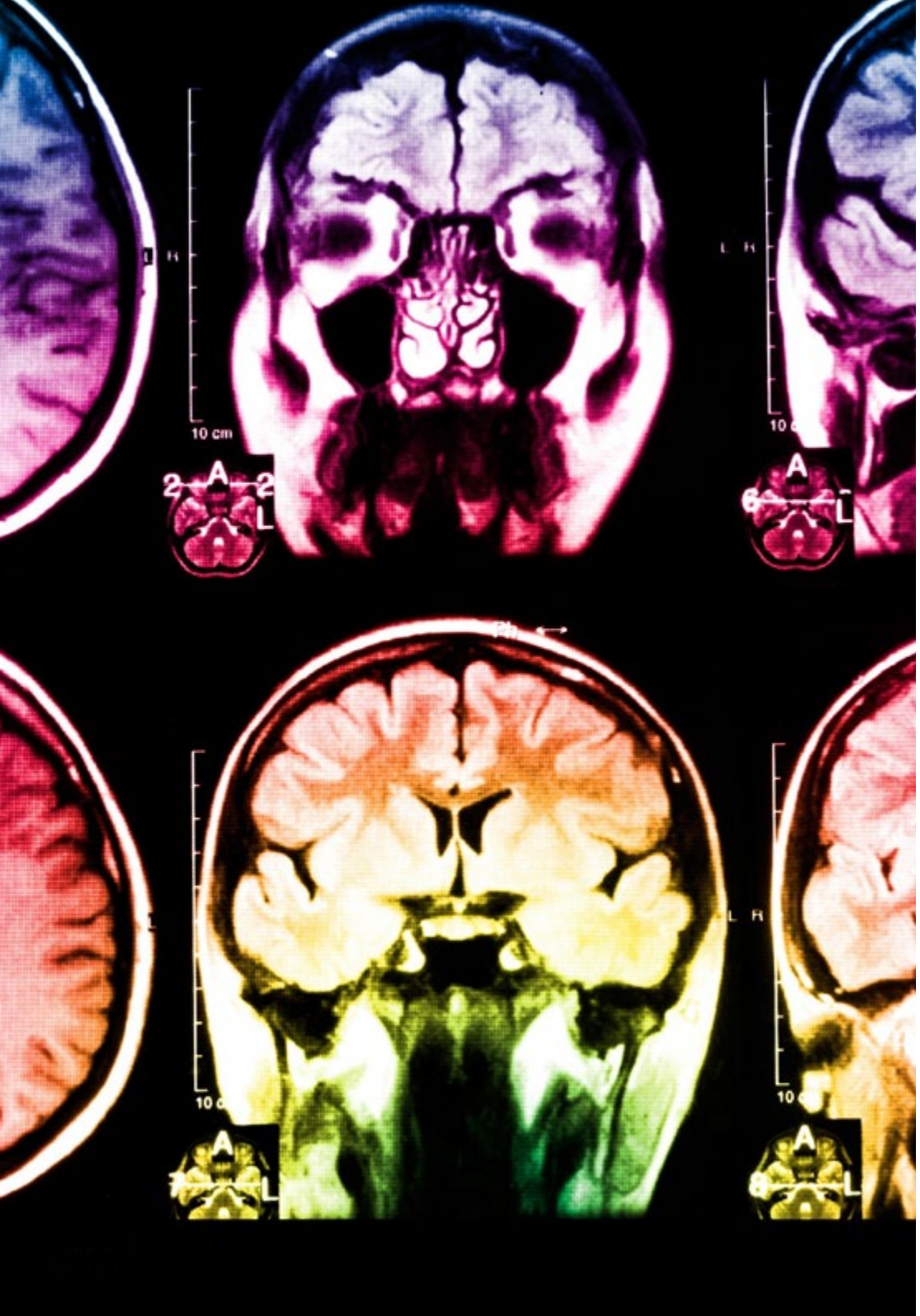
1. Los alumnos que siguen este método no solo consiguen la asimilación de conceptos, sino un desarrollo de su capacidad mental, mediante ejercicios de evaluación de situaciones reales y aplicación de conocimientos.
2. El aprendizaje se concreta de una manera sólida en capacidades prácticas que permiten 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.

Relearning Methodology

TECH aúna de forma eficaz la metodología del Estudio de Caso con un sistema de aprendizaje 100% online basado en la reiteración, que combina 8 elementos didácticos diferentes en cada lección.

Potenciamos el Estudio de Caso con el mejor método de enseñanza 100% online: el Relearning.

El profesional 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.



Situado a la vanguardia pedagógica mundial, el método Relearning ha conseguido mejorar los niveles de satisfacción global de los profesionales que finalizan sus estudios, con respecto a los indicadores de calidad de la mejor universidad online en habla hispana (Universidad de Columbia).

Con esta metodología, se han capacitado más de 250.000 médicos con un éxito sin precedentes en todas las especialidades clínicas con independencia de la carga en cirugía. Nuestra metodología pedagógica está desarrollada en un entorno de máxima exigencia, con un alumnado universitario de un perfil socioeconómico alto y una media de edad de 43,5 años.

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.

En nuestro programa, el aprendizaje no es un proceso lineal, sino que sucede en espiral (aprender, desaprender, olvidar y reaprender). Por eso, se combinan cada uno de estos elementos de forma concéntrica.

La puntuación global que obtiene el sistema de aprendizaje de TECH es de 8.01, con arreglo a los más altos estándares internacionales.

Este programa ofrece los mejores materiales educativos, preparados a conciencia para los profesionales:

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, para crear el método de trabajo online de TECH. Todo ello, con las técnicas más novedosas que ofrecen piezas de gran calidad en todos y cada uno los materiales que se ponen a disposición del alumno.

Técnicas quirúrgicas y procedimientos en vídeo

TECH acerca al alumno las técnicas más novedosas, los últimos avances educativos y al primer plano de la actualidad en técnicas médicas. Todo esto, en primera persona, con el máximo rigor, explicado y detallado para contribuir a la asimilación y comprensión del estudiante. Y lo mejor de todo, pudiéndolo ver las veces que quiera.

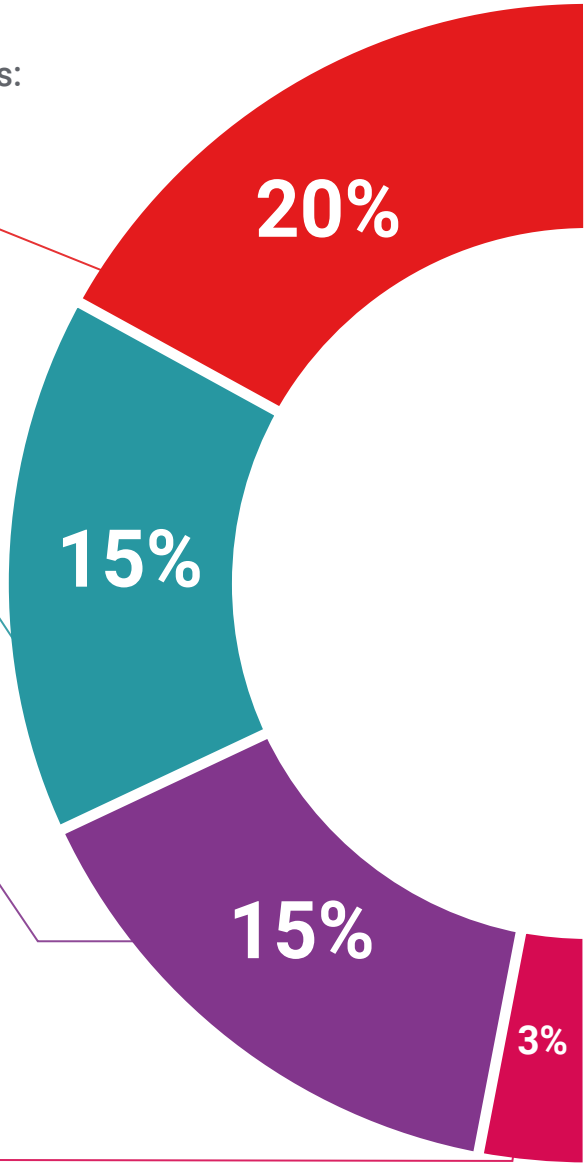
Resúmenes interactivos

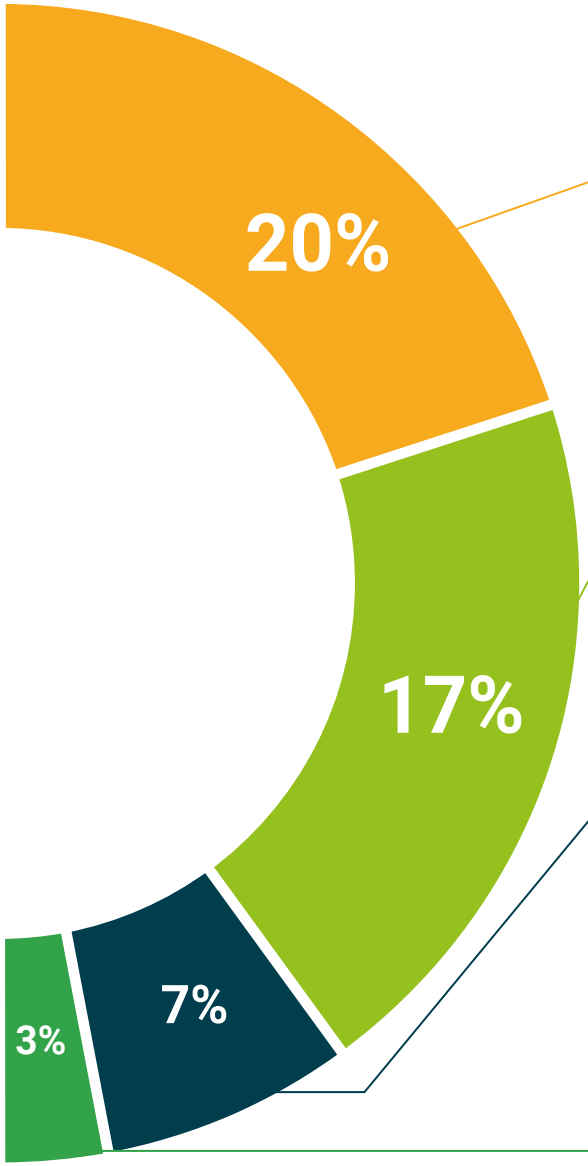
El equipo de TECH presenta los contenidos de manera atractiva y dinámica en píldoras multimedia que incluyen audios, vídeos, imágenes, esquemas y mapas conceptuales con el fin de afianzar el conocimiento.

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

Lecturas complementarias

Artículos recientes, documentos de consenso y guías internacionales, entre otros. En la biblioteca virtual de TECH el estudiante tendrá acceso a todo lo que necesita para completar su capacitación.





Análisis de casos elaborados y guiados por expertos

El aprendizaje eficaz tiene, necesariamente, que ser contextual. Por eso, TECH presenta los desarrollos de casos reales en los que el experto guiará al alumno a través del desarrollo de la atención y la resolución de las diferentes situaciones: una manera clara y directa de conseguir el grado de comprensión más elevado.

Testing & Retesting

Se evalúan y reevalúan periódicamente los conocimientos del alumno a lo largo del programa, mediante actividades y ejercicios evaluativos y autoevaluativos para que, de esta manera, el estudiante compruebe cómo va consiguiendo sus metas.

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 las futuras decisiones difíciles.

Guías rápidas de actuación

TECH ofrece los contenidos más relevantes del curso en forma de fichas o guías rápidas de actuación. Una manera sintética, práctica y eficaz de ayudar al estudiante a progresar en su aprendizaje.

07

Titulación

El Máster Título Propio en Yoga Terapéutico garantiza, además de la capacitación más rigurosa y actualizada, el acceso a un título de Máster Propio expedido por TECH Universidad Tecnológica.

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

Este **Máster Título Propio en Yoga Terapéutico** contiene el programa científico más completo y actualizado del mercado.

Tras la superación de la evaluación, el alumno recibirá por correo postal* con acuse de recibo su correspondiente título de **Máster Propio** emitido por **TECH Universidad Tecnológica.**

El título expedido por **TECH Universidad Tecnológica** expresará la calificación que haya obtenido en el Máster Título Propio, y reunirá los requisitos comúnmente exigidos por las bolsas de trabajo, oposiciones y comités evaluadores de carreras profesionales.

Título: **Máster Título Propio en Yoga Terapéutico**

Modalidad: **online**

Duración: **12 meses**

tech universidad tecnológica

Otorga la presente

CONSTANCIA

a

C. _____, con documento de identificación nº_____

Por haber superado con éxito y acreditado el programa de

MÁSTER TÍTULO PROPIO

en

Yoga Terapéutico

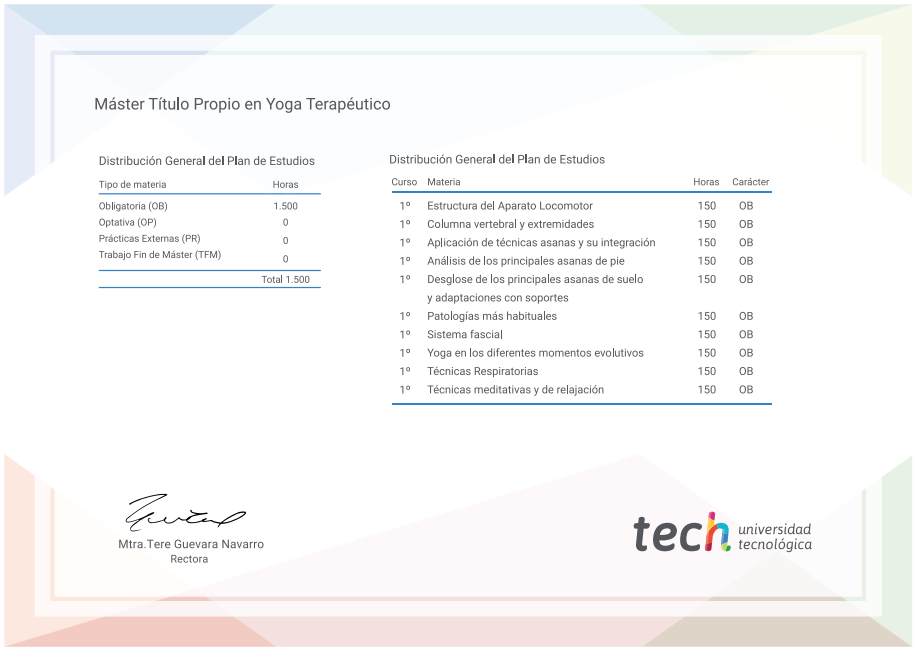
Se trata de un título propio de esta Universidad con una duración de 1.500 horas, con fecha de inicio dd/mm/aaaa y fecha de finalización dd/mm/aaaa.

TECH es una Institución Particular de Educación Superior reconocida por la Secretaría de Educación Pública a partir del 28 de junio de 2018.

A 17 de junio de 2020

Mtra.Tere Guevara Navarro
Rectora

Este título propio se deberá acompañar siempre del título universitario habilitante expedido por la autoridad competente para ejercer profesionalmente en cada país. código único TECH: AFWOR23S techtitute.com/titulos



Máster Título Propio en Yoga Terapéutico

Distribución General del Plan de Estudios

Tipo de materia	Horas
Obligatoria (OB)	1.500
Optativa (OP)	0
Prácticas Externas (PR)	0
Trabajo Fin de Máster (TFM)	0
	Total 1.500

Distribución General del Plan de Estudios

Curso	Materia	Horas	Carácter
1º	Estructura del Aparato Locomotor	150	OB
1º	Columna vertebral y extremidades	150	OB
1º	Aplicación de técnicas asanas y su integración	150	OB
1º	Análisis de los principales asanas de pie	150	OB
1º	Desglose de los principales asanas de suelo y adaptaciones con soportes	150	OB
1º	Patologías más habituales	150	OB
1º	Sistema fascial	150	OB
1º	Yoga en los diferentes momentos evolutivos	150	OB
1º	Técnicas Respiratorias	150	OB
1º	Técnicas meditativas y de relajación	150	OB

Mtra.Tere Guevara Navarro
Rectora

tech universidad tecnológica

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

tech universidad tecnológica

Máster Título Propio
Yoga Terapéutico

- Modalidad: **online**
- Duración: **12 meses**
- Titulación: **TECH Universidad Tecnológica**
- Horario: **a tu ritmo**
- Exámenes: **online**

Máster Título Propio

Yoga Terapéutico

tech universidad tecnológica