

# Especialización Profesional

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



## Especialización Profesional

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

Modalidad: Online

Titulación: TECH Formación Profesional

Duración: 6 meses

Horas: 450

Acceso web: [www.tech-fp.com/actividades-fisicas-deportivas/especializacion-profesional/asanas-alineaciones-variantes-uso-yoga-terapeutico](http://www.tech-fp.com/actividades-fisicas-deportivas/especializacion-profesional/asanas-alineaciones-variantes-uso-yoga-terapeutico)

# Índice

01

Presentación

---

*pág. 4*

02

Requisitos de acceso

---

*pág. 6*

03

Salidas profesionales

---

*pág. 8*

04

¿Qué seré capaz de hacer al finalizar la Especialización Profesional?

---

*pág. 10*

05

Dirección del curso

---

*pág. 12*

06

Plan de formación

---

*pág. 18*

07

Metodología

---

*pág. 22*

08

Titulación

---

*pág. 26*

# 01

## Presentación

El uso del yoga terapéutico como una herramienta para mejorar el bienestar físico y mental de las personas, es cada vez más popular. Su correcta ejecución es la clave para maximizar sus beneficios y prevenir lesiones. Además, permite abordar las necesidades de cada individuo, con la integración de variantes personalizadas. TECH ha diseñado un programa con el que podrás analizar los Asanas, sus alineaciones y versiones, aplicando de manera adecuada la biomecánica de estas posturas para obtener el máximo beneficio. Igualmente, identificarás los diferentes tipos de soportes disponibles y profundizar en las bases neurofisiológicas de las técnicas meditativas. Todo esto, mediante una metodología 100% online de aprendizaje, con la que gestionarás el tiempo de estudio y lograr una experiencia didáctica a tu medida.

“

*Esta es tu oportunidad de adquirir competencias y herramientas prácticas para aplicar las principales innovaciones en el ámbito del Yoga Terapéutico. No esperes más y matricúlate”*





El yoga terapéutico se ha convertido en una herramienta cada vez más popular para mejorar el bienestar físico y mental. Sus técnicas fortalecen y equilibran el cuerpo y la mente, en consecuencia, su correcta ejecución es fundamental para maximizar sus beneficios y prevenir lesiones. De igual manera, la integración de variantes y adaptaciones personalizadas posibilita abordar las necesidades individuales de cada persona.

TECH ha diseñado esta Especialización Profesional para que respondas de modo efectivo a este contexto. En ella, ahondarás la aplicación de Asanas y su incorporación, hasta la biomecánica de diferentes posturas como el Tadasana y el Saludo al sol. Te proporcionará un conocimiento sólido y práctico sobre cómo utilizar esta disciplina para aumentar la salud. Además, se enfoca en el principio de acción mínima, que ayuda a evitar traumas y a potenciar los efectos positivos de estas figuras.

Esta titulación dispone de una metodología 100% online, lo que te permitirá gestionar tu propio tiempo de estudio, con un aprendizaje a tu medida. También, accederás a materiales didácticos en formatos como videos, resúmenes interactivos o lecturas complementarias. Por ello, tendrás una enseñanza amena y adaptada a tus propios requerimientos académicos.



*Optimizarás la práctica del yoga al desarrollar técnicas de asanas de flexión, para aumentar el equilibrio y el control muscular de piernas, espalda y abdomen”*

# 02

## Requisitos de acceso

Esta titulación no exige ningún requisito de acceso previo al alumno. Esto quiere decir que, para inscribirse y completar el programa, no es necesario haber realizado ningún estudio de forma previa, ni resulta obligatorio cumplir ninguna otra clase de criterio preliminar. Esto te permitirá matricularte y comenzar a aprender de forma inmediata, y sin los complejos trámites exigidos por otras instituciones académicas.

Gracias a este acceso inmediato conseguirás potenciar y poner al día tus conocimientos de un modo cómodo y práctico. Lo que te posicionará fácilmente en un mercado laboral altamente demandado y sin tener que dedicar cientos de horas a estudiar formación reglada previa.

Por todo ello, este programa se presenta como una gran oportunidad para mejorar tus perspectivas de crecimiento profesional de forma rápida y eficiente. Todo esto, a través de un itinerario académico 100% online y con la garantía de calidad, prestigio y empleabilidad de TECH Formación Profesional.



*TECH te permite acceso inmediato a esta titulación, sin requerimientos previos de ingreso ni complejos trámites para matricularte y completar el programa"*





Las ventajas de cursar este programa sin necesidad de cumplir requisitos de acceso previo son:

**01**

Podrás matricularte inmediatamente y comenzar a estudiar cuando quieras. A tu ritmo y sin esperas

**02**

Tendrás acceso a un programa de alto valor curricular, donde podrás adquirir las habilidades profesionales más demandadas en la actualidad de un modo práctico

**03**

Mejorarás tus perspectivas laborales en tan solo unas semanas

**04**

Tendrás acceso a los recursos didácticos multimedia más avanzados del mercado educativo

**05**

Te prepararás para responder a las necesidades actuales del mercado profesional aprendiendo mediante un formato 100% online

**06**

Obtendrás una titulación de TECH, una institución académica de referencia a nivel internacional

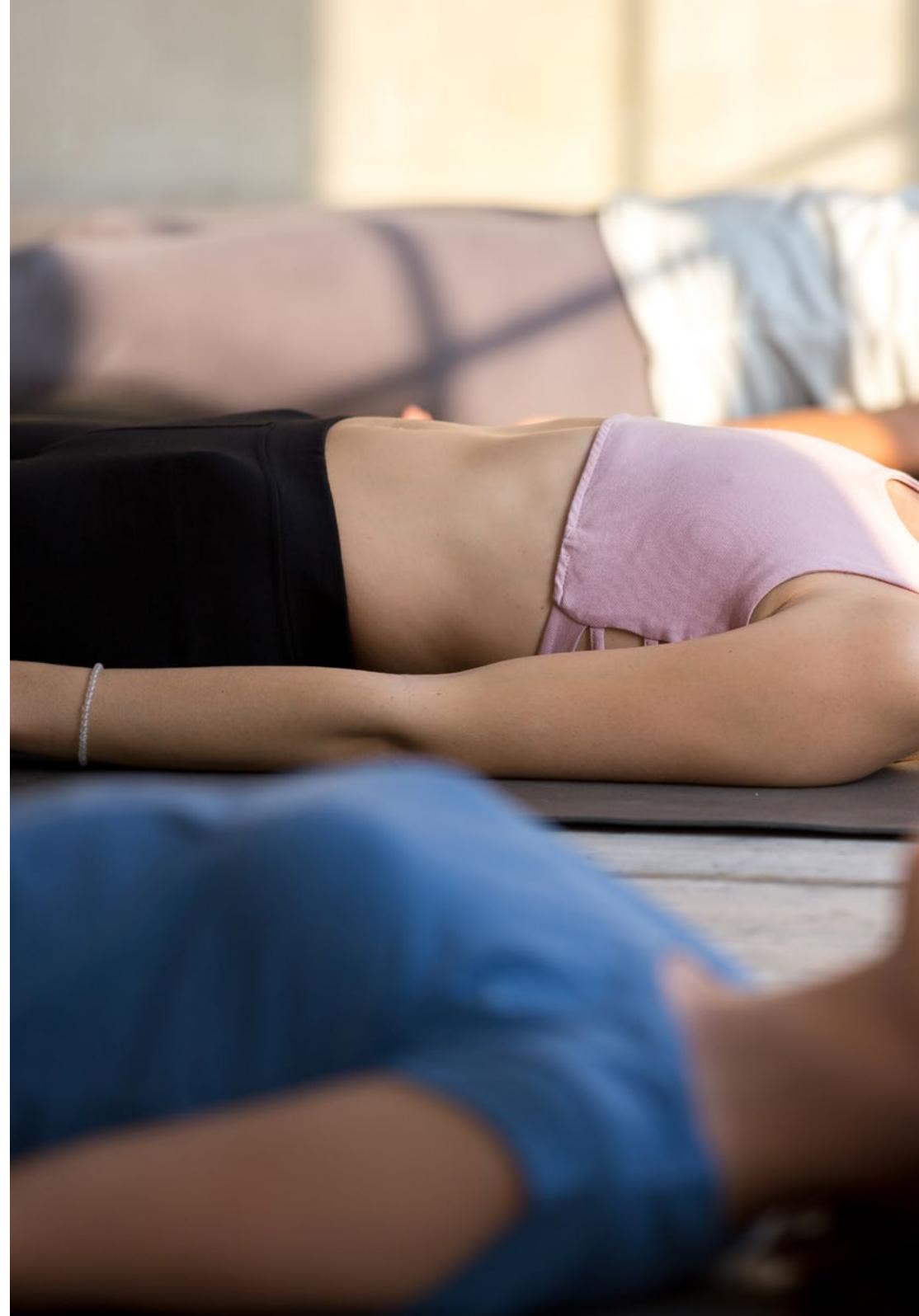
# 03

## Salidas profesionales

Al finalizar el programa, encontrarás una variedad de oportunidades laborales en el campo de la salud. Esto es posible a partir de que TECH ha identificado los principales nichos de desarrollo profesional en este sector y te ofrece las competencias más actualizadas y demandadas. Para ello se apoya en un temario disruptivo y una innovadora metodología de aprendizaje, 100% online, basada en la reiteración de los contenidos. Más complejos.



*Desarrolla una carrera exitosa en el mundo del yoga terapéutico. Conviértete en un referente en el uso de Asanas y el principio de acción mínima”*



Esta titulación, en definitiva, te convertirá en un gran especialista preparado para trabajar en alguno de los siguientes puestos:

- ◆ Instructor de Terapias Holísticas
- ◆ Instructor de Yoga
- ◆ Coordinador Auxiliar de programas de Yoga en Hospitales y Clínicas
- ◆ Asesor Técnico de Terapias Complementarias
- ◆ Divulgador y consultor de Yoga Terapéutico
- ◆ Consultor en Programas y Centros de Bienestar
- ◆ Organizador de Eventos y Retiros de Yoga



# 04

## ¿Qué seré capaz de hacer al finalizar la Especialización Profesional?

Al completar esta Especialización Profesional, podrás reconocer los Asanas, sus alineaciones y variantes, y cómo aplicar correctamente la biomecánica de estas posturas para maximizar sus beneficios. Incluso, determinarás los primeros pasos en el Yoga restaurativo, emplearás los tipos de soportes y profundizarás en las bases Neurofisiológicas de las técnicas meditativas.

01

Identificar los principios de acción mínima: sthira, sukham y asanam

02

Interpretar y aplicar los beneficios y contraindicaciones de asanas en extensión

03

Diferenciar las contraposturas y cuando emplearlas

04

Implementar los principales asanas de equilibrio y cómo utilizar la biomecánica para mantener la estabilidad y el equilibrio durante estas posturas





05

Aplicar las principales torsiones y posturas para caderas, y cómo utilizar la biomecánica para realizarlas de manera segura y efectiva

06

Usar los asanas restaurativos y aplicar la biomecánica para relajar y restaurar el cuerpo

07

Manejar diferentes tipos de soportes (bloques, cinturón y silla) y su utilización para mejorar la biomecánica de los asanas de suelo

08

Adaptar los asanas a diferentes necesidades y capacidades físicas de los usuarios

# 05

## Dirección del curso

El equipo docente de este programa está conformado por expertos cualificados y reconocidos, con una dilatada trayectoria profesional. Todos ellos están especializados en la aplicación del yoga para mejorar la salud física y han dirigido programas de bienestar en distintas organizaciones. Asimismo, cuentan con una amplia experiencia en el uso terapéutico de esta disciplina, ocupando cargos de responsabilidad en este ámbito. Así, TECH te garantiza la calidad y la innovación de los conocimientos impartidos, lo que te prepara para aplicar las habilidades adquiridas en tu práctica laboral.





“

*Con TECH, podrás profundizar en los fundamentos del yoga restaurativo de la mano de expertos con largas trayectorias en la dirección de programas de esta disciplina”*

## Director Invitado Internacional

Siendo la directora de profesores y jefa de formación de instructores del Integral Yoga Institute de Nueva York, Dianne Galliano se posiciona como una de las figuras más importantes de este campo a nivel internacional. Su foco académico ha sido principalmente el yoga terapéutico, contando con más de 6.000 horas documentadas de enseñanza y formación continua.

Así, su labor ha sido la de tutorizar, desarrollar protocolos y criterios de formación y proporcionar educación continua a los instructores del Integral Yoga Institute. Compagina dicha labor con su papel como terapeuta e instructora en otras instituciones como The 14TH Street Y, Integral Yoga Institute Wellness Spa o la Educational Alliance: Center for Balanced Living.

Su trabajo también se extiende hacia la creación y dirección de programas de yoga, desarrollando ejercicios y evaluando los desafíos que puedan presentarse. Ha trabajado a lo largo de su carrera con diferentes perfiles de personas, incluyendo hombres y mujeres mayores y de mediana edad, individuos prenatales y postnatales, adultos jóvenes e incluso veteranos de guerra con una serie de problemas de salud física y mental.

Para cada uno de ellos realiza un trabajo cuidado y personalizado, habiendo tratado a personas con osteoporosis, en proceso de recuperación de cirugías cardíacas o post cáncer de mama, vértigo, dolores de espalda, Síndrome de Intestino Irritable y Obesidad. Cuenta con varias certificaciones, destacando la E-RYT 500 por Yoga Alliance, Soporte Vital Básico (SVB) por la American Health Training e Instructora de Ejercicio Certificado por el Centro de Movimiento Somático.



## Dña. Galliano, Dianne

---

- Directora de Profesores en el Integral Yoga Institute – 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

“

*Además de sus contenidos actualizados y de su metodología flexible y 100% online, esta titulación está impartida por expertos de gran prestigio en esta área profesional”*

## Dirección del curso

### 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
- ♦ 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





## Cuadro docente

### Dña. Villalba, Vanessa

- Instructora en Gimnasios Villalba
- Instructora vinyasa yoga y power yoga 2017 Sevilla IEY
- Instructora yoga aéreo 2017 Sevilla
- Instructora yoga integral en IEY Sevilla IEY
- Body intelligence TM yoga. Level en IEY Huelva
- Instructora yoga para embarazadas y postparto en IEY Sevilla IEY
- Instructora yoga nidra, yoga terapéutico y shamanic yoga
- Instructora Pilates base por FEDA
- Instructora Pilates suelo con implementos
- Técnico avanzado FEDA en fitness y entrenamiento personal
- Instructora Spinning Start I por la Federación Española de Spinning
- Instructora Power Dumbell por Aerobic y fitness asociación
- Quiromasajista en Quirotema en la Escuela Superior de Quiromasaje y Terapias
- Formación drenaje linfático por PRAXIS en Sevilla

# 06

## Plan de formación

Esta Especialización Profesional te proporcionará las herramientas necesarias para aplicar los asanas y su integración en las prácticas de yoga. Examinarás los principios de acción mínima, posturas sentadas y supinas, así como también, las de flexión, extensión y rotación. Además, profundizarás en la biomecánica de diversas figuras, desde las técnicas de pie hasta las invertidas, y su correcta ejecución con bloques, cinturones y en silla. Con este programa, adquirirás conocimientos avanzados para potenciar tus habilidades como profesional de esta disciplina y ofrecerás sesiones más efectivas y seguras a tus estudiantes.

“

*Sin horarios, cronogramas evaluativos continuos y desde una plataforma 100% online e interactiva: así es esta Especialización Profesional de TECH”*





## Módulo 1. Aplicación de técnicas asanas y su integración

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

- 1.6. Asanas flexión
  - 1.6.1. Importancia de la flexión de columna
  - 1.6.2. Ejecución
  - 1.6.3. Beneficios
  - 1.6.4. Errores más frecuentes y como evitarlos
- 1.7. Asanas rotación: torsiones
  - 1.7.1. Mecánica de la torsión
  - 1.7.2. Cómo realizarlas correctamente
  - 1.7.3. Beneficios fisiológicos
  - 1.7.4. Contraindicaciones
- 1.8. Asanas en inclinación lateral
  - 1.8.1. Importancia
  - 1.8.2. Beneficios
  - 1.8.3. Errores más comunes
  - 1.8.4. Contraindicaciones
- 1.9. Importancia contraposturas
  - 1.9.1. ¿Qué son?
  - 1.9.2. Cuando realizarlas
  - 1.9.3. Beneficios durante la práctica
  - 1.9.4. Contraposturas más empleadas
- 1.10. Bandhas
  - 1.10.1. Definición
  - 1.10.2. Principales bandhas
  - 1.10.3. Cuando emplearlos
  - 1.10.4. Bandhas y yoga terapéutico

## Modulo 2. Análisis de las principales de asanas de pie

- 2.1. Tadasana
- 2.2. Saludo al sol
- 2.3. Asanas pie
- 2.4. Asanas de pie flexión columna
- 2.5. Asanas de flexión lateral
- 2.6. Asanas equilibrio
- 2.7. Extensiones decúbito prono
- 2.8. Extensiones
- 2.9. Torsiones
- 2.10. Caderas

## Modulo 3. Desglose de las principales de asanas de suelo y adaptaciones con soportes

- 3.1. Asanas principales en suelo
- 3.2. Flexiones supinas
- 3.3. Torsiones e inclinaciones laterales
- 3.4. Asanas de cierre
- 3.5. Invertidas
- 3.6. Bloques
- 3.7. Cinturón
- 3.8. Asanas en silla
- 3.9. Yoga en silla
- 3.10. Asanas restaurativas



“

*A través de materiales multimedia, como vídeos e infografías, TECH te facilitará el dominio de conceptos complejos que necesitarás para enriquecer tu praxis profesional en el campo del Yoga Terapéutico”*

# 07

## Metodología

Nuestra institución es la primera en el mundo que combina la metodología de los *case studies* con un sistema de aprendizaje 100% online basado en la reiteración, que combina elementos didácticos diferentes en cada lección.

Potenciamos los case studies con el mejor método de enseñanza 100% online: el *Relearning*.

*TECH pone a tu disposición un método de aprendizaje que ha revolucionado la Formación Profesional y con el que mejorarás tus perspectivas de futuro de forma inmediata.*

En TECH aprenderás con una metodología vanguardista concebida para capacitar a los profesionales del futuro. Este método, a la vanguardia pedagógica mundial, se denomina *Relearning*.

Nuestra institución es la única en habla hispana licenciada para emplear este exitoso método. En 2019 conseguimos mejorar los niveles de satisfacción global de nuestros alumnos (calidad docente, calidad de los materiales, estructura del curso, objetivos...) con respecto a los indicadores del mejor centro educativo online en español.



Esta titulación de TECH es un programa intensivo que te prepara para afrontar todos los retos en esta área, tanto en el ámbito nacional como internacional. Tenemos el compromiso de favorecer tu crecimiento personal y profesional, la mejor forma de caminar hacia el éxito, por eso en TECH utilizarás los *case studies*, la metodología de enseñanza más avanzada y eficaz del mercado educativo.

“ *Nuestro programa te proporciona las mejores habilidades profesionales, preparándote para afrontar todos los retos actuales y futuros en esta área*”

El método del caso ha sido el sistema de aprendizaje más utilizado por las mejores escuelas de negocios del mundo desde que éstas existen. Desarrollado en 1912 para que los estudiantes de Derecho no solo aprendiesen las leyes a base de contenidos teóricos, el método del caso consistió en presentarles situaciones complejas reales para que tomaran decisiones y emitieran juicios de valor fundamentados sobre cómo resolverlas.

Ante una determinada situación, ¿qué harías tú? Esta es la pregunta a la que te enfrentamos en el método del caso, un método de aprendizaje orientado a la acción. A lo largo del curso, te enfrentarás a múltiples casos reales. Deberás integrar todos tus conocimientos, investigar, argumentar y defender tus ideas y decisiones.



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



#### Material de estudio

Todos los contenidos didácticos son creados por los especialistas que van a impartir el curso, específicamente para él, de manera que el desarrollo didáctico sea realmente específico y concreto.

Estos contenidos son aplicados después al formato audiovisual que creará nuestra manera de trabajo online, con las técnicas más novedosas que nos permiten ofrecerte una gran calidad, en cada una de las piezas que pondremos a tu servicio.



#### 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.



#### Prácticas de habilidades y competencias

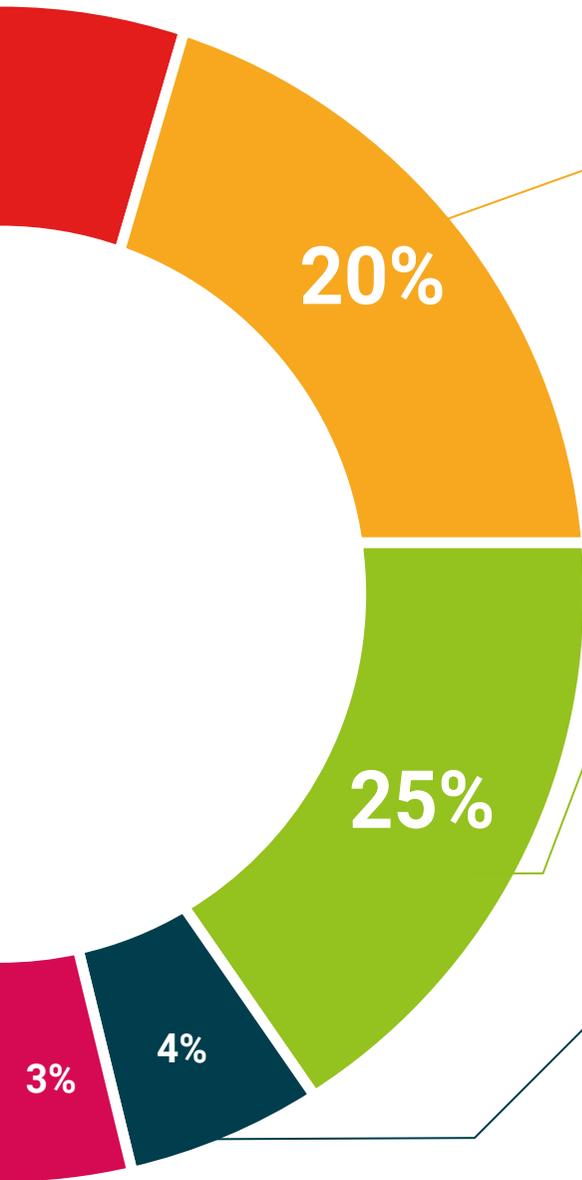
Realizarás actividades de desarrollo de competencias y habilidades específicas en cada área temática. Prácticas y dinámicas para adquirir y desarrollar las destrezas y habilidades que un especialista precisa desarrollar en el marco de la globalización que vivimos.



#### Lecturas complementarias

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





#### **Case Studies**

Completarás una selección de los mejores *case studies* de la materia. Casos presentados, analizados y tutorizados por los mejores especialistas del panorama internacional.



#### **Resúmenes interactivos**

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

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



#### **Testing & Retesting**

Evaluamos y reevaluamos periódicamente tu conocimiento a lo largo del programa. Lo hacemos sobre 3 de los 4 niveles de la Pirámide de Miller.



# 08

## Titulación

La Especialización Profesional en Asanas, Alineaciones y Variantes para su Uso en Yoga Terapéutico garantiza, además de la capacitación más rigurosa y actualizada, el acceso a un título de Especialización Profesional expedido por TECH.

Tras la superación de las evaluaciones, el alumno recibirá por correo postal con acuse de recibo su correspondiente Título de Especialización Profesional emitido por TECH.

El título expedido por TECH expresará la calificación que haya obtenido en la Especialización Profesional, y reunirá los requisitos comúnmente exigidos por las bolsas de trabajo, oposiciones y comités evaluadores carreras profesionales.

Título: **Especialización Profesional en Asanas, Alineaciones y Variantes para su Uso en Yoga Terapéutico**

Modalidad: **Online**

Horas: **450**





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

Modalidad: Online

Titulación: TECH Formación Profesional

Duración: 6 meses

Horas: 450

# Especialización Profesional

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

