

# Curso Profesional

## Aplicación de Técnicas Asanas y su Integración





## Curso Profesional

### Aplicación de Técnicas Asanas y su Integración

Modalidad: Online

Titulación: TECH Formación Profesional

Duración: 6 semanas

Horas: 150

Acceso web: [www.tech-fp.com/actividades-fisicas-deportivas/curso-profesional/aplicacion-tecnicas-asanas-integracion](http://www.tech-fp.com/actividades-fisicas-deportivas/curso-profesional/aplicacion-tecnicas-asanas-integracion)

# Índice

01

Presentación

---

*pág. 4*

02

Requisitos de acceso

---

*pág. 6*

03

Salidas profesionales

---

*pág. 8*

04

¿Qué seré capaz de hacer al finalizar el Curso Profesional?

---

*pág. 10*

05

Dirección del curso

---

*pág. 12*

06

Plan de formación

---

*pág. 18*

07

Metodología

---

*pág. 20*

08

Titulación

---

*pág. 24*

# 01

## Presentación

En un mundo cada vez más sedentario y estresante, los profesionales en yoga terapéutico desempeñan un papel importante en la promoción de la salud física y mental. Esto se debe a que las posturas específicas de esta actividad permiten una coordinación efectiva entre cuerpo y mente, lo que resulta en una serie de beneficios para el organismo. Entre ellos, está la mejora de la flexibilidad, el equilibrio, la fuerza muscular, y la reducción del estrés y la ansiedad. La aplicación de los asanas, por ejemplo, puede servir como herramienta de tratamiento en la fisioterapia. Con el objetivo de realizar una correcta integración de estos métodos, TECH ha creado una titulación que te facilitará la adquisición de habilidades precisas para su desarrollo por medio de una innovadora metodología didáctica 100% online.

“

*Matricúlate ahora en este  
Curso Profesional de TECH y  
conviértete en un profesional  
de Yoga Terapéutico altamente  
capacitado para implementar  
sus técnicas más complejas”*





Hoy en día, muchas personas buscan maneras de mejorar su bienestar y, por ello, el yoga se ha convertido en una actividad cada vez más popular. La comprensión de las diferentes posturas y la forma correcta de ejecutar esta disciplina es garantía de considerables beneficios físicos como una mayor flexibilidad, fuerza o la alineación de la columna. Además, las técnicas de respiración asociadas a esta práctica reducen el estrés y la ansiedad, aumentando la estabilidad mental.

En este contexto, dominar la integración de los asanas desempeña un papel crucial en la prevención y tratamiento de lesiones, así como en el aumento del bienestar general de los seres humanos. Para esto, TECH ha diseñado una titulación en la que profundizarás en la adecuada ejecución de posiciones de pie, sentados, supinas, de extensión, flexión, rotación y en inclinación lateral.

Este Curso Profesional se impartirá a través de una plataforma 100% online, lo que te permitirá acceder a los contenidos individualmente y en cualquier momento. Tendrás la capacidad de organizar los recursos académicos y contarás con el acompañamiento de tutores especializados en la materia. También, dispondrás del *Relearning*, una metodología de aprendizaje enfocada en la acción, que afianza tus habilidades a lo largo del programa.

“

*Fortalece tu cuerpo y mente con la práctica de bandhas en esta completísima titulación dedicada a la aplicación de técnicas Asanas y su integración”*

# 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

La demanda de profesionales habilitados y capacitados en cuanto a las mejores técnicas del Yoga Terapéutico se ha incrementado debido a que el público general es más consciente de la importancia de la salud física. Al mismo tiempo, muchos médicos y fisioterapeutas han desarrollado estudios sobre los beneficios reales de esta práctica, integrándolos así en protocolos terapéuticos y de rehabilitación. Por eso, al manejar sus principales técnicas Asanas, conseguirás un perfil laboral ampliamente solicitado que te permitirá trabajar en empresas dedicadas al bienestar físico y mental, gimnasios, entre otras organizaciones.

“

*Desempeña un papel importante en la promoción de la salud física y mental en el contexto de una sociedad cada vez más sedentaria y estresante como egresado de TECH”*







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

- ◆ Instructor de Yoga Terapéutico
- ◆ Asesor de Bienestar
- ◆ Entrenador Personal de Yoga
- ◆ Asistente de Profesores de Educación Física
- ◆ Consultor de Rehabilitación
- ◆ Organizador de Eventos de Yoga Terapéutico



# 04

## ¿Qué seré capaz de hacer al finalizar el Curso Profesional?

Con este programa, desarrollarás y aplicarás correctamente los Asanas, atendiendo a las características de la persona y las lesiones que presente, y reconocerás los principios de acción mínima: sthira, sukham y asanam. Asimismo, identificarás los beneficios y contraindicaciones de las posturas de extensión, rotación e inclinación, y cuando emplearlas.

01

Desarrollar e implementar técnicas de Yoga Terapéutico para asistir a personas con diversas patologías físicas o mentales, y desde un punto de vista rehabilitador y/o paliativo

02

Determinar los asanas más adecuados atendiendo a las características de la persona y las lesiones que presente

03

Implementar las ventajas de la biomecánica y su aplicación a los Asanas de Yoga Terapéutico

04

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





05

Describir a los usuarios y al personal sanitario los beneficios y contraindicaciones de asanas en extensión

06

Señalar los beneficios y contraindicaciones asanas en rotación e inclinación lateral

07

Diferenciar las contraposturas y cuando emplearlas

08

Evaluar los bandhas y su aplicación en el Yoga Terapéutico

# 05

## Dirección del curso

Con el fin de garantizar el éxito y la calidad académica, TECH ha seleccionado a los mejores profesionales en el área del Yoga Terapéutico para integrar el cuadro docente de esta titulación. Así, los miembros de este profesorado poseen una amplia experiencia en cuanto al diseño de programas de Asanas dedicados a rehabilitar lesiones o facilitar una mejoría en la salud mental de los usuarios. Estos expertos mantienen una activa labor, lo cual les permite mantenerse actualizados sobre los adelantos más significativos en esta disciplina.





“

*Mejora tu técnica de yoga, a partir del principio de acción mínima, junto con profesionales con largas trayectorias en el campo”*

## 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

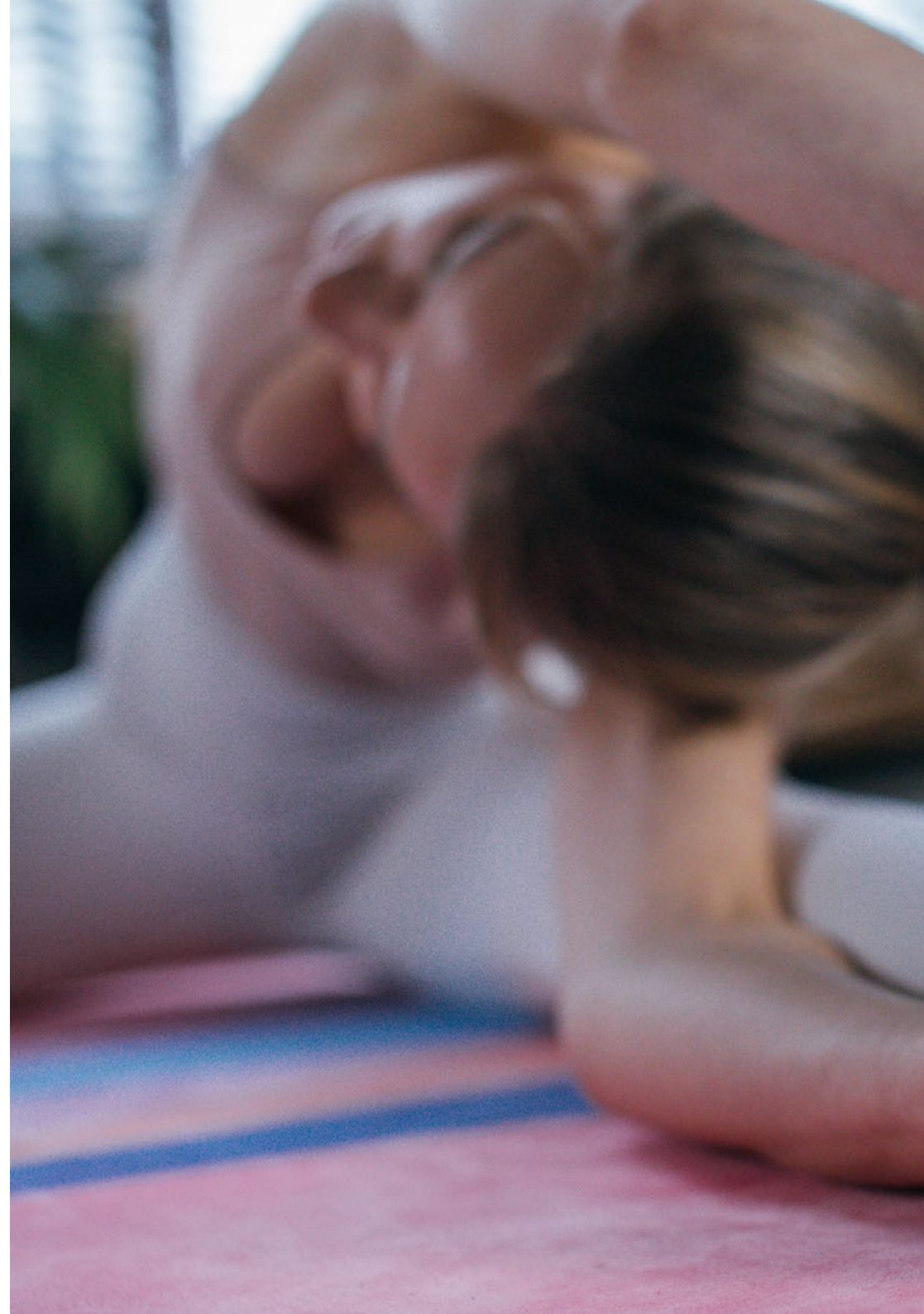
# 06

## Plan de formación

Durante el Curso Profesional, profundizarás en las técnicas Asanas y su integración en la práctica del yoga. Reconocerás los principios fundamentales de la acción mínima y la importancia de las contraposturas para prevenir lesiones. También, abordarás las posturas de pie, sentados, supinas, de extensión, flexión, rotación y en inclinación lateral. Finalmente, adquirirás habilidades en los bandhas, que son formas de contracción muscular utilizadas para fortalecer el cuerpo y la mente.

“

*En esta titulación, reconocerás la importancia de las contraposturas y cómo son utilizadas para prevenir lesiones ¡Inscríbete ahora!”*



## 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

# 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

El Curso Profesional en Aplicación de Técnicas Asanas y su Integración garantiza, además de la capacitación más rigurosa y actualizada, el acceso a un título de Curso Profesional expedido por TECH.

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

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

Título: **Curso Profesional en Aplicación de Técnicas Asanas y su Integración**

Modalidad: **Online**

Horas: **150**







**Curso Profesional**  
Aplicación de Técnicas  
Asanas y su Integración

Modalidad: Online

Titulación: TECH Formación Profesional

Duración: 6 semanas

Horas: 150

# Curso Profesional

## Aplicación de Técnicas Asanas y su Integración

