

Curso Profesional

Biomecánica Asanas de Pie





Curso Profesional Biomecánica Asanas de Pie

Modalidad: Online

Titulación: TECH Formación Profesional

Duración: 6 semanas

Horas: 150

Acceso web: www.tech-fp.com/actividades-fisicas-deportivas/curso-profesional/biomecanica-asanas-pie

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

Las biomecánicas de las Asanas de pie se han vuelto cada vez más importantes en la práctica del yoga moderno. Estas posiciones, que a menudo implican la alineación de la columna vertebral, las caderas y las piernas, mejoran la estabilidad y, por lo tanto, también previenen lesiones. La comprensión de esta actividad es importante para el desarrollo de nuevas posturas y secuencias que sean seguras y efectivas. TECH ha diseñado una completa capacitación, en la que adquirirás habilidades para diseñar sesiones óptimas, lo que te brindará ciertas ventajas en un campo cada vez más competitivo. Además, la metodología 100% online te permite gestionar tus horarios de estudio para posibilitar un aprendizaje a tu propio ritmo.

“

Inscríbete ya y optimiza el desarrollo posturas de yoga para la biomecánica del pie en el Curso Profesional de TECH”



La biomecánica de los Asanas de pie se centra en la forma en que el cuerpo se mueve y se mantiene en equilibrio durante estas posturas. Cada una de ellas, tiene un conjunto único de fuerzas que actúan sobre la persona, y comprender cómo interactúan es clave para realizar esta actividad de manera segura y efectiva. Además, los beneficios son numerosos, incluyendo el fortalecimiento de las piernas y los músculos de la espalda, y la promoción de la concentración y la calma mental.

Este Curso Profesional es una respuesta completa a la importancia actual de esta disciplina. El itinerario académico te permitirá asimilar la anatomía y movimiento del individuo en las posiciones específicas. También, abordarás detalladamente la mecánica de la estructura humana en figuras como Tadasana, Saludo al sol, flexión columna y lateral, extensiones decúbito prono y torsiones, así como de las caderas.

Gracias al formato 100% online de TECH, podrás organizar el tiempo a tu gusto para alcanzar un aprendizaje efectivo. Asimismo, gozarás de contenidos didácticos disponibles en soportes como las lecturas, el vídeo o el resumen interactivo, por lo que tendrás una enseñanza adecuada a tus propias necesidades educativas.

“*Gracias a la plataforma 100% digital de TECH, podrás perfeccionar tus capacidades para implementar y supervisar la correcta aplicación de posturas complejas en el Yoga Terapéutico”*

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 garantiza el acceso inmediato a esta titulación, sin requerimientos previos de ingreso ni densas tramitaciones 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 dominar a fondo la biomecánica de los Asanas de Pie podrás mostrar a tus alumnos cómo realizar estas posturas correctamente, asegurando que se eviten posibles daños en las articulaciones y se logre el máximo beneficio. Por consiguiente, tendrás la capacidad de desempeñarte como asesor de rehabilitación, ayudando a los clientes con sus lesiones a través de ejercicios específicos que favorecen el movimiento humano. Asimismo, estas competencias podrán ser puestas en práctica en diversas instalaciones como gimnasios, centros deportivos, spas y hasta en consultas de rehabilitación.

“

Maneja a cabalidad los Asanas de flexión lateral y previene lesiones a tus clientes como instructor de yoga, gracias a esta completísima titulación”



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

- ◆ Instructor de Yoga Terapéutico
- ◆ Entrenador Personal de Yoga
- ◆ Instructor de Ergonomía
- ◆ Asesor de Entrenamiento Rehabilitador
- ◆ Asistente docente de Educación Física
- ◆ Coordinador de Programas de Bienestar
- ◆ Entrenador de Rehabilitación Biomecánica
- ◆ Divulgador Orientador en Temas de Meditación y Relajación



04

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

Una vez finalizado el programa, tendrás un completo dominio sobre los fundamentos biomecánicos de Asana y sus posturas para realizarlas de manera segura y efectiva. También, manejarás todas las herramientas técnicas y posiciones necesarias para mantener la estabilidad y el equilibrio de forma correcta durante las sesiones de trabajo.

01

Aplicar las técnicas de Yoga Terapéutico en diferentes contextos, ya sean clases colectivas o individuales

02

Determinar los fundamentos biomecánicos de Tadasana y su importancia como postura base para otros Asanas de pie

03

Diferenciar las variantes de saludos al sol y sus modificaciones, y cómo afectan a la biomecánica de los Asanas de pie

04

Dominar los principales Asanas de pie, sus variaciones y cómo aplicar correctamente la biomecánica para maximizar sus beneficios



05

Manejar los principales Asanas de flexión de columna y flexión lateral, y cómo realizarlas de manera segura y efectiva

06

Utilizar la biomecánica de los Asanas de pie para mantener la estabilidad y el equilibrio durante estas posturas

07

Identificar las principales extensiones en decúbito prono y cómo aplicar correctamente la biomecánica para maximizar sus beneficios

08

Realizar torsiones y posturas para caderas, aplicando la biomecánica de manera segura y efectiva

05

Dirección del curso

TECH ha integrado en su cuadro docente a los mejores docentes en el área, con el objetivo de alcanzar el éxito y la calidad académica. El profesorado de esta titulación cuenta con décadas de experiencia en cuanto al fundamento, aplicaciones y correcto desarrollo de la biomecánica de Asanas de pie. Muchos de ellos incluso han creado y dirigido programas o han estado al frente de prestigiosas instalaciones dedicadas a la práctica del Yoga Terapéutico. Gracias a su asesoramiento, conseguirás las habilidades más demandadas por este campo profesional.





“

Gracias a este excelente cuadro docente, seleccionado por TECH, conseguirás una capacitación exhaustiva en cuanto a las principales extensiones en decúbito prono y sus beneficios”

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

En el itinerario académico de este programa abordarás a profundidad la biomecánica Asanas. Esto te proporcionará los conocimientos necesarios para entender la anatomía y movimiento del cuerpo en posturas específicas de yoga. Examinarás las diferentes posiciones, como el Tadasana, el Saludo al sol, los de pie flexión columna y lateral. Ahondarás en el equilibrio, las extensiones decúbito prono y torsiones, así como la mecánica de las caderas. En consecuencia, podrás diseñar prácticas de esta disciplina seguras y efectivas.

“

Examinarás las mejores claves de la biomecánica de Tadasana para mejorar tu postura y alineación de manera autónoma y personalizada, sin horarios de estudio rígidos o cronogramas evaluativos continuos”



Modulo 1 Análisis de las principales de asanas de pie

- 1.1. Tadasana
- 1.2. Saludo al sol
- 1.3. Asanas pie
- 1.4. Asanas de pie flexión columna
- 1.5. Asanas de flexión lateral
- 1.6. Asanas equilibrio
- 1.7. Extensiones decúbito prono
- 1.8. Extensiones
- 1.9. Torsiones
- 1.10. Caderas

“

Con la metodología Relearning de TECH, enfocada en la acción, dispondrás de un modelo de aprendizaje más estructurado, inmediato y flexible”

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 Biomecánica Asanas de Pie 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 de carreras profesionales.

Título: **Curso Profesional en Biomecánica Asanas de Pie**

Modalidad: **Online**

Horas: **150**





Curso Profesional
Biomecánica Asanas
de Pie

Modalidad: Online

Titulación: TECH Formación Profesional

Duración: 6 semanas

Horas: 150

Curso Profesional

Biomecánica Asanas de Pie

