

Curso Profesional Columna Vertebral y Extremidades en Yoga Terapéutico





Curso Profesional Columna Vertebral y Extremidades en Yoga Terapéutico

Modalidad: Online

Titulación: TECH Formación Profesional

Duración: 6 semanas

Horas: 150

Acceso web: www.tech-fp.com/actividades-fisicas-deportivas/curso-profesional/columna-vertebral-extremidades-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 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

Muchas personas padecen problemas de columna vertebral y extremidades debido a malos hábitos posturales y el sedentarismo. Esto ha generado una mayor preocupación por lograr una postura corporal adecuada a través de las técnicas más innovadoras del Yoga Terapéutico. Estas permiten una óptima eficiencia en el movimiento, la reducción del riesgo de lesiones, y una mejora de la respiración, la circulación sanguínea y el sistema nervioso. Por esta razón, la demanda de profesionales enfocados en estas complejidades ha ido en aumento. Así, TECH ha conformado un programa que te brinda las capacidades para incidir en aquellas dolencias de manera no invasiva y sin efectos secundarios negativos. Además, con la modalidad didáctica 100% online de la titulación, potenciarás tus habilidades sin depender de horarios herméticos.

“

¡Matricúlate ahora! Profundizarás en todas las ventajas que el Yoga Terapéutico puede generar en el sistema nervioso y esquelético de las personas gracias a este exhaustivo temario de TECH”





El correcto funcionamiento y alineación de la columna vertebral y las extremidades es esenciales para lograr una buena posición, equilibrio y flexibilidad en el cuerpo. Este es el eje central del organismo y tiene un papel crucial en la transmisión de información entre el cerebro y el resto de la estructura. A su vez, son elementos clave en la práctica del Yoga Terapéutico, que es una alternativa efectiva y natural para mejorar la salud del sistema musculoesquelético.

Sin embargo, es recomendable buscar la orientación de un profesional capacitado para obtener los máximos beneficios de esta actividad. Este programa se enfoca en una capacitación detallada y directa de estas técnicas, ofreciéndote la oportunidad de desarrollar habilidades prácticas de modo inmediato. A través de ellas, mejorarás el bienestar físico y mental de personas con diferentes patologías o contribuirás a la prevención de lesiones. Todo ello por medio de un itinerario académico donde se recogen las principales regiones de la anatomía que intervienen en la postura.

La titulación dispone de recursos multimedia como vídeos y resúmenes interactivos. Además, una característica fundamental es su modalidad didáctica 100% online, lo que te permite estudiar en cualquier momento y lugar de tu preferencia.



Examinarás, gracias a TECH, cómo trabajar el diafragma y el core para mejorar el bienestar del cuerpo humano a través de las técnicas más complejas del 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 permite el 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

Cuando consigas manejar a fondo todas las potencialidades del Yoga Terapéutico, que TECH te facilita en este programa, ampliarás tus oportunidades laborales de inmediato. A través de estas competencias teórico-prácticas podrás ejercer en diversas empresas u organizaciones dedicadas al bienestar físico y mental de las personas. Además de instruir a usuarios que busquen ayuda y asesoramiento de manera individual, serás capaz de colaborar con el personal sanitario, interviniendo en la rehabilitación de personas con diversas patologías y aplicando soluciones para mejorar su vitalidad.

“

Conviértete en un profesional capacitado para la intervención de patología de la columna vertebral mediante el Yoga Terapéutico y da a tu carrera el impulso definitivo que necesitas”





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

- ◆ Instructor de Yoga Terapéutico
- ◆ Consultor de Bienestar Físico y Mental
- ◆ Asesor de Yoga, Relajación y Meditación para Equipos Deportivos
- ◆ Monitor de Yoga en Gimnasios
- ◆ Asistente de Profesores de Educación Física
- ◆ Divulgador de Yoga Terapéutico y Bienestar
- ◆ Organizador de Retiros de Yoga



04

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

Una vez finalizado el programa, dominarás las bases neurofisiológicas de las técnicas meditativas y de relajación existentes, e identificarás la morfología de las extremidades superior e inferior. También, diferenciarás la anatomía y funciones de la columna vertebral, así como de la fisiología de la cadera, el diafragma y core.

01

Aplicar técnicas de Yoga Terapéutico a partir de la prescripción clínica de facultativos sanitarios con la intención de mejorar patologías en la columna vertebral y extremidades

02

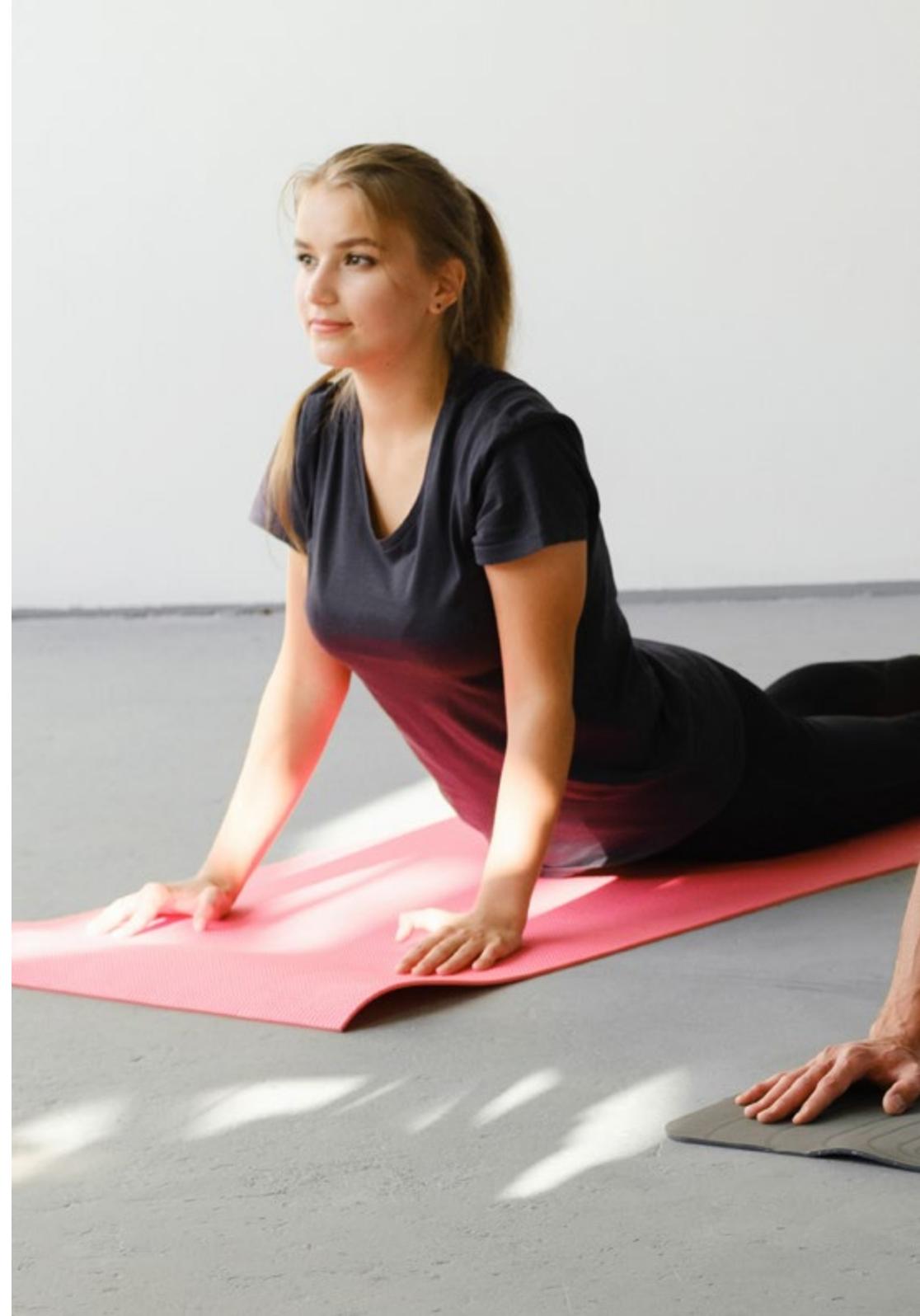
Determinar los asanas más adecuados atendiendo a las características de la persona y las lesiones que presente

03

Diferenciar las claves de la biomecánica del sistema musculoesquelético y su aplicación a los Asanas de Yoga Terapéutico

04

Identificar las bases neurofisiológicas de las técnicas meditativas y de relajación existentes





05

Distinguir las partes o elementos fundamentales de los sistemas muscular, nervioso y óseo

06

Discernir la anatomía y funciones de la columna vertebral

07

Dominar la morfología de extremidad superior e inferior

08

Identificar el diafragma y core, y profundizar en la fisiología de la cadera

05

Dirección del curso

El cuerpo docente de este programa ha sido elegido con excelencia por TECH tomando como eje de partida su larga experiencia en Yoga Terapéutico. Esto los capacita en la integración de conocimientos y competencias para este Curso Profesional de elevadísimo nivel académico. Este profesorado ha formado parte de empresas y grupos de asesoramiento y consulta de renombre en cuanto a la promoción de la salud. Incluso, varios de sus miembros destacan por su carrera internacional, integrando la plantilla de organizaciones prestigiosas como el Integral Yoga Institute de Nueva York.





“

TECH selecciona a los mejores profesionales en cada área, con el objetivo de proporcionarte una capacitación de calidad en la práctica del Yoga Terapéutico”

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 Entrenamiento Funcional con Yoga)
- ♦ Formadora en Yoga Terapéutico
- ♦ Licenciada en Ciencias Biológicas por la Universidad Autónoma de Madrid
- ♦ Curso en Profesor de: Ashtanga Yoga Progresivo, FisiomYog, Yoga Miofascial, Yoga y Cáncer
- ♦ Curso en Monitor de Pilates Suelo
- ♦ Curso en Fitoterapia y Nutrición
- ♦ Curso en Profesor de Meditación





“

Este cuadro docente te transmitirá las últimas novedades en esta disciplina para que te conviertas en un profesional altamente solicitado en este sector”

06

Plan de formación

Este itinerario académico está diseñado para capacitarte de forma detallada sobre la anatomía y fisiología del cuerpo humano, con el fin de que apliques esas competencias en la práctica del yoga terapéutico. Abordarás el sistema muscular, nervioso y óseo, así como la columna vertebral. También, profundizarás en las diferentes regiones del organismo, como la cervical y dorsal, la lumbar, la pelvis, las extremidades superiores e inferiores, y el diafragma y el core.

“

¡Haz una diferencia en la vida de tus futuros clientes! Gracias a este Curso Profesional, desarrollarás técnicas especializadas para tratar problemas de columna vertebral y extremidades”



Módulo 1. Columna vertebral y extremidades

- 1.1. Sistema muscular
 - 1.1.1. Músculo: unidad funcional
 - 1.1.2. Tipos de músculos
 - 1.1.3. Músculos tónicos y fásicos
 - 1.1.4. Contracción isométrica e isotónica y su relevancia en los estilos del Yoga
- 1.2. Sistema nervioso
 - 1.2.1. Neuronas: unidad funcional
 - 1.2.2. Sistema Nervioso Central: encéfalo y médula espinal
 - 1.2.3. Sistema Nervioso Periférico somático: nervios
 - 1.2.4. Sistema Nervioso Periférico Autónomo: Simpático y Parasimpático
- 1.3. Sistema óseo
 - 1.3.1. Osteocito: unidad funcional
 - 1.3.2. Esqueleto axial y apendicular
 - 1.3.3. Tendones
 - 1.3.4. Ligamentos
- 1.4. Columna vertebral
 - 1.4.1. Evolución de la columna vertebral y funciones
 - 1.4.2. Estructura
 - 1.4.3. Vertebra tipo
 - 1.4.4. Movimientos columna
- 1.5. Región cervical y dorsal
 - 1.5.1. Vértebras cervicales: típicas y atípicas
 - 1.5.2. Vertebra dorsales
 - 1.5.3. Músculos principales de la región cervical
 - 1.5.4. Músculos principales de la región dorsal
- 1.6. Región lumbar
 - 1.6.1. Vértebras lumbares
 - 1.6.2. Sacro
 - 1.6.3. Coxis
 - 1.6.4. Principales músculos
- 1.7. Pelvis
 - 1.7.1. Anatomía: diferencia entre pelvis masculina y femenina
 - 1.7.2. Dos conceptos clave: anteversión y retroversión
 - 1.7.3. Músculos principales
 - 1.7.4. Suelo pélvico
- 1.8. Extremidad superior
 - 1.8.1. Articulación del hombro
 - 1.8.2. Músculos del manguito rotador
 - 1.8.3. Brazo, codo y antebrazo
 - 1.8.4. Músculos principales
- 1.9. Extremidad inferior
 - 1.9.1. Articulación coxofemoral
 - 1.9.2. Rodilla: articulación tibiofemoral y patelofemoral
 - 1.9.3. Ligamentos y meniscos de la rodilla
 - 1.9.4. Músculos principales de la pierna
- 1.10. Diafragma y core
 - 1.10.1. Anatomía del diafragma
 - 1.10.2. Diafragma y respiración
 - 1.10.3. Músculos del "core"
 - 1.10.4. Core y su importancia en Yoga

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.

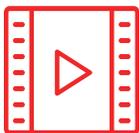
“ *Nuestro programa te proporciona las mejores habilidades profesionales, preparándote para afrontar todos los retos actuales y futuros en esta área*”

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.



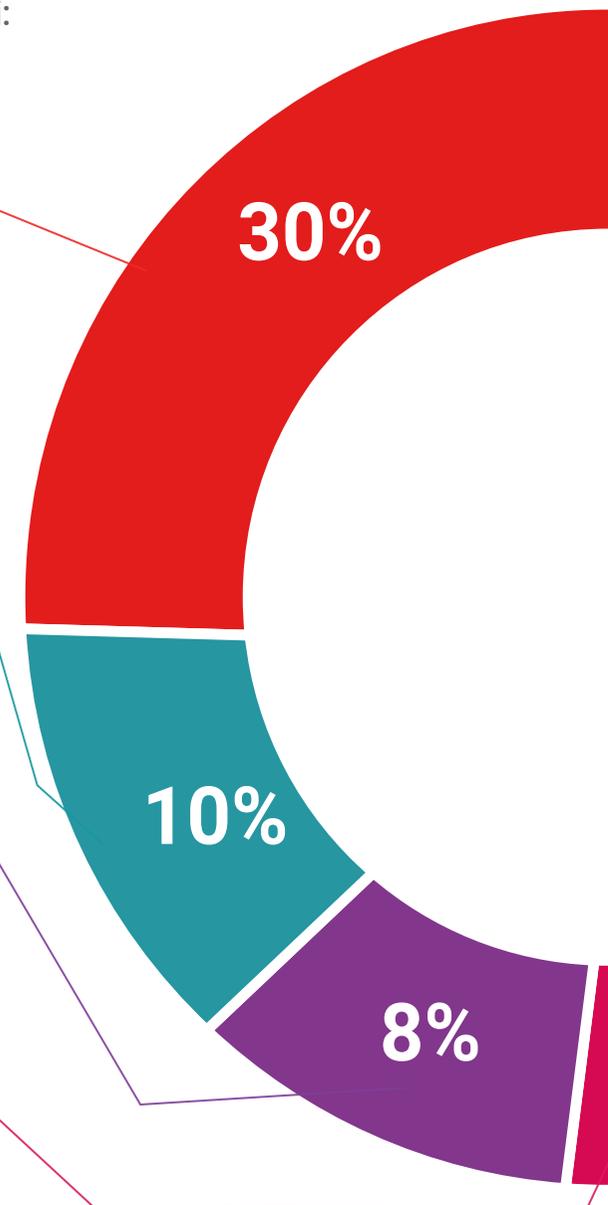
Prácticas de habilidades y competencias

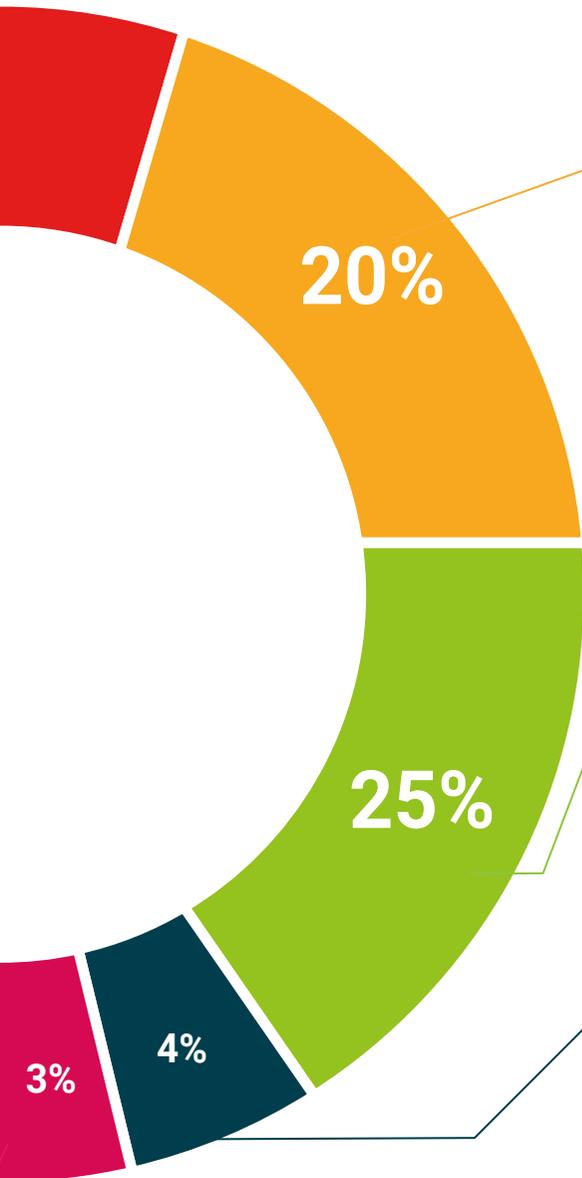
Realizarás actividades de desarrollo de competencias y habilidades específicas en cada área temática. Prácticas y dinámicas para adquirir y desarrollar las destrezas y habilidades que un especialista precisa desarrollar en el marco de la globalización que vivimos.



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 Columna Vertebral y Extremidades en Yoga Terapéutico 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 Columna Vertebral y Extremidades en Yoga Terapéutico**

Modalidad: **Online**

Horas: **150**



futuro
salud confianza personas
educación información tutores
garantía acreditación enseñanza
instituciones tecnología aprendizaje
comunidad compromiso
atención personalizada innovación
conocimiento presente calidad
desarrollo web formación
aula virtual idiomas institucionales

tech formación profesional

Curso Profesional
Columna Vertebral
y Extremidades en
Yoga Terapéutico

Modalidad: Online

Titulación: TECH Formación Profesional

Duración: 6 semanas

Horas: 150

Curso Profesional Columna Vertebral y Extremidades en Yoga Terapéutico

