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**
Horas lectivas: **1.500 h.**
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. 22

06 Metodología — pág. 32

07 Titulación — pág. 40

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 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 las asanas empleadas. 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 la 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 cinesiterapia, los efectos sobre la salud de las personas que practican yoga, así como su integración en pacientes con discapacidad o problemas crónicos de salud. Además, las simulaciones de casos de estudio serán de gran utilidad para el profesional, que podrá integrarlos en su praxis clínica habitual.

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 para Médicos** 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

Actualiza tus conocimientos sobre los beneficios del Yoga Terapéutico en pacientes con ansiedad o hipertensión”

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 las 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

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





Objetivos específicos

Módulo 1. Estructura del aparato locomotor

- Manejar los diferentes conceptos anatómicos: ejes, planos y posición anatómica
- Diferenciar los diferentes elementos que constituyen el aparato locomotor
- Ver los procesos de funcionamiento del aparato locomotor activo y pasivo integrado

Módulo 2. Columna vertebral, inestabilidad y lesiones

- Evaluar los factores intrínsecos y extrínsecos que puedan precipitar la aparición de la lesión del raquis
- Formular diagnósticos funcionales que correlacionen el estado del usuario con las limitaciones pato fisiológico
- Diseñar protocolos de intervención fisioterápica adaptados a la región anatómica lesionada y deporte realizado
- Educar al paciente y de otros colaboradores en las actuaciones de detección y valoración de riesgos

Módulo 3. Reeducación postural Global y lesiones

- Aprender un método global, causal e individualizado de evaluación, diagnóstico y tratamiento
- Innovar nociones biomecánicas y fisiopatológicas del paciente
- Aportar un método estructurado de terapia manual que permite abordar tanto las patologías morfológicas como las sintomáticas

Módulo 4. Biomecánica y cinesiterapia

- Analizar los beneficios del Yoga Terapéutico
- Adquirir conocimientos que permita favorecer la correcta evolución de los pacientes con problemas de columna y otras alteraciones de la salud derivadas de un debilitamiento del Core
- Recuperar y mejorar la coordinación psicomotriz de las personas, así como la prevención y promoción de la salud del usuario/a
- Describir las técnicas posturales prácticas en la Educación para la salud de los pacientes sanos con el fin de mejorar la calidad de vida
- Identificar aquellos problemas del aparato locomotor en los que tienen mayores indicaciones los ejercicios basados en el Yoga Terapéutico.
- Describir los patrones de ejercicios que actúan más específicamente sobre cada articulación
- Identificar aquellos problemas generales del aparato locomotor que requieran un abordaje diferente

Módulo 5. Valoración diagnóstica y asesoramiento

- Revisar la cinemática corporal fundamentada en la interacción de las diferentes cadenas miofasciales
- Emitir diagnósticos basados en la afectación de cadenas musculares según la técnica de GDS y Mezieres
- Asimilar los conocimientos teórico prácticos necesarios para la evaluación postural y de las cadenas articulares y miofasciales
- Aplicar los conocimientos adquiridos en la modificación de los ejercicios según perfiles clínicos
- Prevenir las lesiones e higiene postural en la práctica clínica diaria de los profesionales de la salud
- Establecer un análisis crítico del Yoga basado en la evidencia científica

Módulo 6. Aplicación de técnicas asanas y su integración

- Describir los pasos a seguir para aplicar las diferentes disciplinas según el perfil clínico del paciente
- Desarrollar habilidades de aplicación eficaz a las diferentes técnicas de la clínica diaria
- Incorporar en el ejercicio profesional proyectos de atención desde el campo de actuación del Yoga Terapéutico
- Fomentar el uso de la investigación del Yoga y otras disciplinas posturales como campo de acción

Módulo 7. Bases neurofisiológicas de la relajación y la meditación

- Favorecer el empoderamiento del usuario y la capacitación para ejercer de forma autónoma y responsable la actividad física
- Enseñar técnicas de meditación que permita al paciente prevenir estados de ansiedad y agitación y tratar posibles estados de alteración emocional
- Diseñar láminas de trabajo y prescripción de ejercicios personalizadas

Módulo 8. Yoga en los diferentes momentos evolutivos

- Entender los diversos conceptos del Yoga aplicados en las diferentes etapas evolutivas del ser humano (infancia, adulto, tercera edad)
- Sensibilizar al niño en la educación con actividades de ocio y tiempo libre a través del ejercicio
- Proveer al profesional de herramientas para el trabajo del Yoga en la infancia
- Aplicar los conocimientos adquiridos en casos clínicos concretos por las diversas metodologías pedagógicas empleadas



Módulo 9. Abordaje clínico

- Determinar las lesiones que provoca el Yoga como disciplina habitual cuando se practica de forma inadecuada
- Identificar las fuentes de documentación para una correcta praxis en determinadas situaciones clínicas que se presentan de forma frecuente en la asistencia sanitaria
- Optimizar los recursos existentes en el ámbito de la salud clínica para el correcto diagnóstico y tratamiento de patologías
- Reconocer, seleccionar la información y la metodología adecuada para una correcta educación para la salud del paciente una vez tratado el caso: recomendaciones generales, tratamiento, etc

Módulo 10. Relajación Mental

- Conocer las bases históricas del entrenamiento en relajación
- Ahondar en la influencia de la relajación en el organismo
- Conocer las diferentes intervenciones terapéuticas de la relajación

Módulo 11. *Mindfulness*

- Ahondar en el origen del *Mindfulness*
- Conocer los diferentes modelos del *Mindfulness*
- Profundizar en las técnicas de atención plena
- Profundizar en las técnicas posturales para la práctica del *Mindfulness*
- Conocer los campos de aplicación del *Mindfulness*

03

Competencias

Gracias a esta titulación universitaria, el profesional de la medicina conseguirá potencias 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

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





Competencias específicas

- Mejorar la coordinación psicomotriz de los pacientes
- Conocer los beneficios del Yoga Terapéutico y aplicarlo en tus tratamientos
- 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
- Conocer las posibles lesiones que puede provocar el yoga si se realiza de manera inadecuada
- Enseñar a los pacientes las técnicas de meditación adecuadas

04

Dirección del curso

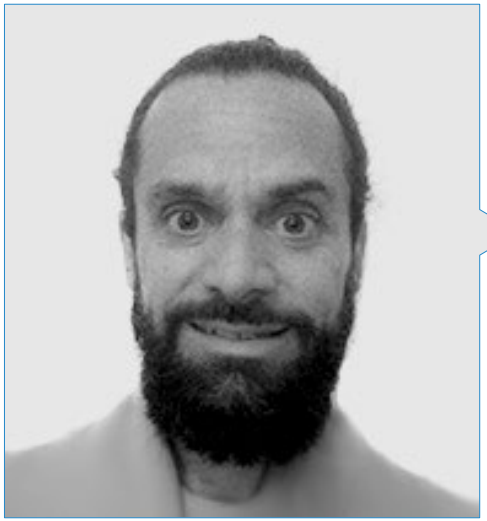
TECH selecciona cuidadosamente a todo el profesorado que imparte cada una de sus titulaciones. En esta ocasión, el alumnado encontrará a un equipo docente especializado en Yoga, Fisioterapia y Medicina Natural. Gracias a su extenso conocimiento sobre el Yoga Terapéutico y su dilatada trayectoria se ha 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"

Dirección



D. García Coronado, Luis Pablo

- Director en Fisioespaña C. B.
- Director en Fisioganas S.L.
- Director en Pilates Wellness & Beauty S.L.
- Fisioterapeuta en Hospital Universitario La Paz
- Supervisor del Servicio de Fisioterapia del H. U. La Paz
- Especialista en Fisioterapia Deportiva, Readaptación, Electroterapia, Pilates y Ejercicio Terapéutico

Profesores

D. Rodríguez Picazo, Pedro

- Especialista Universitario en Medicina Natural por la Facultad de Medicina de Murcia (Osteopatía, Kinesiología y Acupuntura)
- Posgrado en Yoga Terapéutico
- Instructor en Pilates para la Salud por la Universidad de Alicante
- Diplomado en Acupuntura por ADEATA y FEDINE
- Director de la Clínica Medintegra Salud en Alicante
- Responsable del área sanitaria del CAI del Ayto. de Alicante. Profesor de Yoga terapéutico y Pilates
- Coordinador del Experto universitario en Terapias Naturales Universitat Barcelona IL3
- Profesor colaborador de la EVES y del Colegio de Enfermería de Alicante

Dña. Morcillo Atienza, Rosa María

- Diplomada en Fisioterapia por la Universidad Rey Juan Carlos.
- Experto en Osteopatía por la Universidad de Alcalá de Henares, EOM
- Fisioterapeuta y miembro de la Comisión del Dolor de HULP
- Fisioterapeuta en Hospital Universitario La Paz - Carlos III
- Fisioterapeuta en la clínica FISIS
- Fisioterapeuta en Sanitas Residencial Almenara
- Fisioterapeuta en la Asociación de Fibromialgia, AFIBROM
- Fisioterapeuta en ADEMPA (Atención Temprana)



Dña. Hernández Benedicto, Laura

- Diplomada en Fisioterapia en la Universidad Pontificia
- Fisioterapeuta Hospital de Cantoblanco (Hospital Universitario La Paz)
- Fisioterapeuta titular en La Compañía Nacional de Danza (INAEM. Ministerio de Cultura y Deporte)
- Fisioterapeuta interina en el SERMAS

Dña. Martín García, Laura

- Fisioterapeuta centrada en el campo de la neurología en el Hospital Universitario La Paz
- Fisioterapeuta en el Tratamiento de niños con alteraciones sensorio-motoras en Colegios De Educación Especial en Madrid
- Formación Superior en Fisioterapia Osteoarticular por la Universidad ONCE

05

Estructura y contenido

TECH proporciona a los profesionales de la medicina las últimas herramientas pedagógicas para que obtenga la actualización de conocimiento que necesita 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 y su aplicación clínica. 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
1.2. Hueso
1.3. Articulaciones
  1.3.1. Etiología
  1.3.2. Sinartrosis
  1.3.3. Anfiartrosis
  1.3.4. Diartrosis
1.4. Cartílago
1.5. Tendones y ligamentos
1.6. Músculo esquelético
1.7. Desarrollo del sistema musculoesquelético
1.8. Componentes del sistema musculoesquelético
1.9. Control nervioso de los músculos esqueléticos
1.10. Contracción muscular
  1.10.1. Funcionamiento de la contracción muscular
  1.10.2. Tipos de contracción muscular
  1.10.3. Bioenergética muscular

Módulo 2. Columna vertebral, inestabilidad y lesiones

2.1. Aspectos conceptuales sobre el sistema del control del movimiento y sus disfunciones en región lumbopélvica y cérvico-escapular
2.2. Disfunciones musculares
2.3. Disfunciones propioceptivas y cambios neuroplásticos a nivel del SNC
2.4. Disfunciones en la precisión, disociación y calidad del movimiento
2.5. Asociación entre las disfunciones en el control motor y las lesiones deportivas
2.6. Ritmo lumbopélvico y pruebas de inestabilidad lumbar
2.7. Análisis del control del movimiento por observación
2.8. Test de evaluación de los patrones de activación muscular y test de resistencia muscular
2.9. Test sensoriomotor
2.10. Integración y razonamiento clínico

Módulo 3. Reeducación postural Global y lesiones

3.1. Factores de riesgo y su papel en la postura
  3.1.1. Factores Intrínsecos
  3.1.2. Factores Extrínsecos
3.2. Evaluación del deportista
  3.2.1. Evaluación estática
  3.2.2. Evaluación dinámica
3.3. Evaluación del movimiento lesional
3.4. Tratamiento de las disfunciones a través del concepto RPG
3.5. Conceptos sobre neuro pedagogía
3.6. Fases del aprendizaje
3.7. Integración del movimiento de sentadilla

Módulo 4. Biomecánica y cinestirapia

4.1. Nuevas tendencias y contextualización del método
  4.1.1. Análisis desde la perspectiva y evidencia científica
4.2. Bases biomédicas
  4.2.1. Biomecánica. Principios y bases
    4.2.1.1. Conceptos básicos de aparato locomotor
    4.2.1.2. Range of Movement (ROM)
  4.2.2. Fundamentos fisiología del ejercicio
    4.2.2.1. Vías energéticas y umbrales
    4.2.2.2. Estructura muscular y nerviosa
    4.2.2.3. Respuesta Cardiovascular
  4.2.3. Fisiología de la postura
  4.2.4. Anatomía funcional y mecánica de la columna
4.3. Bases kinesiológicas y biomecánicas del ejercicio
  4.3.1. Cadenas musculares
    4.3.1.1. Músculos y sus propiedades
    4.3.2.2. Sistema propioceptivo

4.3.2. Relación entre aparato locomotor, cadenas
4.3.2.1. Musculares y acupuntos, una aproximación desde la medicina oriental
4.3.2.2. Conceptos de canal principal y canal secundario
4.3.2.3. Concepto de acupunto
4.3.2.4. YANG: alejar, abducir. Recorridos de canales Yang
4.3.2.5. YIN: acercar, aducir. Recorridos de canales Yin
4.3.3. Afecciones
4.4. El yoga desde la visión osteopática
4.4.1. ¿Qué es la osteopatía?
4.4.1.1. Osteopatía y yoga
4.4.2. Movimiento
4.4.2.1. Movimiento diafragmático de pulmón
4.4.2.2. Movimiento cardiaco
4.4.2.3. Movimiento cráneo sacro
4.4.2.4. Movimiento visceral
4.4.2.5. Movimiento visceral hígado
4.4.2.6. Movimiento visceral riñón
4.4.2.7. Movimiento visceral estómago
4.4.2.8. Movimiento visceral intestino
4.4.2.9. Movimiento global
4.5. Métodos de valoración de la estabilidad central del CORE
4.5.1. Entrenamiento saludable de la musculatura lumbo-abdominal (CORE)
4.5.2. Introducción
4.5.3. El papel de la musculatura del CORE en la capacidad de estabilización raquídea
4.5.4. Propuesta para el entrenamiento de la musculatura abdominal: progresiones en integración de estabilización y control lumbo pélvico (PIECLB)
4.5.5. Subsistema de estabilización pasivo
4.5.6. Subsistema de estabilización activo
4.5.7. Subsistema de control
4.5.8. Propuestas prácticas para el diseño de progresiones en integración de estabilización y control lumbo pélvico (PIECLB)
4.6. Cinemática corporal fundamentada en la interacción de las diferentes cadenas miofasciales
4.6.1. Relación entre aparato locomotor, punto y canal de acupuntura
4.6.2. Conceptos
4.6.2.1. Canal principal y canal secundario
4.6.2.2. Concepto de punto de acupuntura
4.6.2.3. Puntos "su antiguos"
4.6.2.4. Otros puntos situados entre manos y codos, y pies y rodillas
4.7. Cadenas Musculares y articulares. Relación con la salud postural
4.7.1. GDS
4.7.2. Actitudes en relación la personalidad
4.7.3. Actitudes en función del modo de relacionarse
4.8. Beneficios de los ejercicios isométricos en la salud humana
4.8.1. Definición
4.8.2. Beneficios
4.8.3. Contraindicaciones y adaptaciones
4.8.4. Complementando la posturología

Módulo 5. Valoración diagnóstica y asesoramiento

5.1. Historia clínica
5.1.1. Historia clínica
5.1.2. Parámetros clínicos
5.2. Áreas de prescripción del Yoga Terapéutico
5.2.1. Introducción
5.2.1.1. Musculoesquelético
5.2.2. Problemas
5.2.2.1. Problemas cardiovasculares
5.2.2.2. Problemas musculoesqueléticos
5.2.2.3. Problemas digestivos
5.3. Valoración de la condición física del paciente en la praxis del Yoga (Antropometría, valoración kinesiológica y osteopática)
5.3.1. Introducción
5.3.2. Exploración del movimiento

5.3.3. Testaje kinesiológico
5.3.3.1. ¿Qué ocurre con los músculos hipo o hipertónicos?
5.3.4. Pulsología y puntos heraldo
5.3.4.1. Exploración de los pulsos
5.3.5. Los tonos pulsológico
5.4. Principios básicos a considerar en la aplicación de programas de actividad física
5.4.1. Introducción
5.4.1.1. Duración y frecuencia
5.4.1.2. Ritmo de progresión
5.4.1.3. Tras el inciso continúo
5.5. Teoría y bases fundamentales del aprendizaje y desarrollo motor aplicados al Yoga
5.5.1. Desarrollo motor
5.5.1.1. Aprendizaje motor
5.5.1.2. Maduración
5.5.2. Edad biológica
5.5.3. Factores que afectan al crecimiento
5.5.4. Marco teórico
5.5.5. Conclusiones
5.6. Metodología didáctica
5.6.1. Aspectos docentes
5.6.1.1. Antes de empezar la cada clase
5.6.1.2. Dinámica de la clase
5.6.1.3. Competencia profesional
5.6.2. Aspectos sobre el espacio
5.6.3. Aspectos sobre los participantes
5.7. Aplicación en la vida diaria. Estilos de vida y educación para la salud en el paciente
5.7.1. Introducción
5.7.2. Conceptos básicos
5.7.3. Orientaciones
5.7.4. Consejos para educar y cuidar la salud

Módulo 6. Aplicación de técnicas asanas y su integración

6.1. Bases técnico-metodológicas. Ejercicios básicos y progresiones
6.1.1. Origen y sentido de las asanas
6.1.2. Creación del ambiente y preliminares
6.1.3. Fase de calentamiento
6.1.3.1. Saludo al sol clásico
6.1.3.2. Gimnasia psicofísica
6.1.4. Fase de calentamiento
6.2. Planificación y prescripción del ejercicio
6.2.1. Introducción
6.2.2. Ejercicios para activación del movimiento craneosacral
6.2.3. Prescripción para cadera y columna
6.2.4. Canal riñón/vejiga
6.2.5. Canal hígado/vesícula biliar
6.2.6. Canal estómago/bazo páncreas
6.2.7. Canal pulmón/Intestino grueso y elemento fuego
6.3. Aplicación de asanas y posturalidad
6.3.1. Principales asanas
6.3.1.1. Janyasana
6.3.1.2. Postura fetal abierta
6.3.1.3. Setu bandha asana: el puente
6.3.1.4. Paschimottanasana: la pinza
6.3.1.5. Ardha-matsyendrasana o media postura del señor pez (la torsión)
6.3.1.6. Sarvangasana o postura sobre los hombros (la vela)
6.3.1.7. Postura de las piernas levantadas
6.3.1.8. Halasana o postura del arado
6.3.1.9. Matsyasana o postura del pez
6.3.1.10. Bhujangasana: la cobra
6.3.1.11. La esfinge
6.3.1.12. Dhanurasana: el arco

6.3.1.13. Arco o ardha dhanurasan
6.3.1.14. Balasana: el niño
6.3.1.15. Vrikshasana: el árbol
6.3.1.16. Trikonasana: el triángulo
6.3.2. Meditación
6.3.3. Relajación final guiada
6.4. Principios y criterios para la construcción de una sesión
6.4.1. Establecimiento de actividades y técnicas
6.4.2. Metodología en el desarrollo del yoga terapéutico
6.4.3. Intervención y dinamización de la sesión
6.4.3.1. Aspectos básicos de la sesión
6.4.3.2. Estructura de la sesión
6.4.3.3. Gestión y desarrollo de la sesión
6.5. Diseño de una sesión de Yoga terapéutico. Dirección y dinamización de sesiones individual y colectivas
6.5.1. Introducción
6.5.2. Pautas generales
6.5.3. Modificación de asanas

Módulo 7. Bases neurofisiológicas de la relajación y la meditación

7.1. Neurofisiología de la actividad cerebral
7.1.1. ¿Qué es la neurofisiología?
7.1.2. Ondas cerebrales
7.1.3. Mejora del yoga en la neurofisiología humana
7.1.4. Conclusiones
7.2. Técnicas de relajación occidentales (Mezieres, Vittoz, Benson, Jacobson, Schultz)
7.2.1. Introducción
7.2.2. Manifestaciones de la relajación
7.2.3. Técnicas de relajación occidentales más utilizadas
7.2.3.1. Relajación progresiva
7.2.3.2. Relajación psicosensorial
7.2.3.3. Técnicas de visualización
7.3. Técnicas de relajación orientales más utilizadas. (Mediación Trascendental,Maharishi Mahesh Yogui, Paramahansa Yogananda, Osho)
7.3.1. Mediación Trascendental (MT) de Maharishi Mahesh Yogui
7.3.2. Paramahansa Yogananda
7.3.3. Osho
7.4. El control de la respiración, Pranayamas, Bandhas
7.4.1. Respiración, Pranayama y Bandhas
7.4.1.1. Las bandhas
7.4.2. El trabajo respiratorio
7.5. Prana, Nadis, Kundalini y Mudras
7.5.1. Introducción
7.5.2. Prana
7.5.3. Tipos de prana
7.5.4. Nadis
7.5.5. Kundalini
7.5.6. Mudras
7.5.6.1. Gyan mudra
7.5.6.2. Shuni mudra
7.5.6.3. Surya mudra
7.5.6.4. Buddhi mudra
7.5.6.5. "Expansión de los planetas"
7.5.6.6. Mudra del cristo
7.5.6.7. Candado de venus
7.5.6.8. Candado del oso
7.5.6.9. Mudra de oración
7.5.6.10. Buda mudra
7.5.6.11. Mudra del mendigo
7.5.6.12. Otras mudras
7.6. La energía y los cinco elementos
7.6.1. ¿Qué es la energía?
7.6.1.1. La energía en los seres vivos
7.6.1.2. Comportamiento de la energía en todo el cosmos o universo
7.6.1.3. El Bing-Bang: el origen del cosmos

7.6.2. El Yin y el Yang: el comportamiento dual de la energía
7.6.2.1. Características del Yin y del Yang
7.6.2.2. Principios elementales de la teoría del Yin-Yang
7.6.3. Un ciclo completo en cinco fases: los cinco elementos
7.6.3.1. Formación y evolución de la Tierra, sus fases y relación con los cinco elementos
7.6.4. Los cinco elementos, comportamiento y relación entre ellos: la "ley de generación" y la "ley de control"
7.6.4.1. Ley de generación
7.6.4.2. Ley de dominio o control
7.7. Sincronía chakras-asana-pranayama bandha: circulación de la energía
7.7.1. Introducción
7.7.2. Sincronización a través del yoga
7.7.3. Ejemplo aplicación práctica de sincronía yoga
7.7.4. Variables que afectan al plano energético. Estaciones
7.7.5. Estaciones y principios de ayurveda
7.7.6. Variables que afectan a los tres planos
7.7.7. Luz y energía

Módulo 8. Yoga en los diferentes momentos evolutivos

8.1. Aplicación en las diferentes etapas evolutivas
8.1.1. Infancia y yoga
8.1.1.1. Ideas previas del yoga para niños
8.1.1.2. El adulto como mediador
8.1.1.3. La ambientación y los preliminares
8.1.1.4. Clase propuesta
8.1.2. Mujer y yoga
8.1.2.1. Yoga y embarazo
8.1.2.2. Yoga después del parto
8.1.3. Tercera edad y yoga
8.1.3.1. Fundamentación
8.1.3.2. Aspectos biomecánicos a tener en cuenta
8.1.3.3. Algunas posturas recomendadas para personas mayores
8.2. Integración del paciente con problemas de salud y discapacidad
8.2.1. Introducción
8.2.2. Objetivos
8.2.3. Aspectos básicos
8.2.4. Yoga y discapacidad y yoga y parálisis cerebral
8.2.4.1. Antecedentes
8.2.4.2. Teoría
8.2.4.3. Pruebas
8.2.5. Adaptaciones funcionales del yoga a la discapacidad
8.2.5.1. Invidente
8.2.5.2. Hipoacusia o cofosis
8.2.5.3. Mudez
8.2.5.4. Síndrome de Down
8.2.5.5. Discapacidad motora
8.2.6. Giberish: concepto y desarrollo
8.3. Kriyas
8.3.1. Concepto de Kriya
8.3.2. Kriya y antropología del ser humano
8.3.3. ¿Qué dice la ciencia?
8.3.4. Algunos ejemplos
8.3.4.1. Kriya para trabajar con la circulación sanguínea
8.3.4.2. Kriya para ajustar el calor del cuerpo,mejorar la digestión y perder peso
8.3.4.3. Kriya para superar el cansancio
8.4. La importancia del PROP en la adaptación metodológica
8.4.1. Introducción
8.4.2. ¿Qué es un PROP?
8.4.3. Tipología de PROP en yoga terapéutico

Módulo 9. Abordaje clínico

9.1. Antes de empezar
- 9.1.1. Objetivos
- 9.1.2. Higiene yóguica
  - 9.1.2.1. DHAUTI o limpieza del estómago
  - 9.1.2.2. NETI o limpieza nasal
  - 9.1.2.3. NAUILI o limpieza del colon
- 9.1.3. Depuración hepática
- 9.1.4. Antes de ejecutar una kriya

9.2. Aparato locomotor
- 9.2.1. Introducción
- 9.2.2. Flexibilidad de la columna
- 9.2.3. Alteraciones de la columna
- 9.2.4. Fibromialgia
- 9.2.5. Esguince
- 9.2.6. Osteoartitis
- 9.2.7. Paraplejia

9.3. Neurología
- 9.3.1. Vértigos
  - 9.3.1.1. Asana gorakhajaali
  - 9.3.1.2. Traslado de postura a kaani paava asana
  - 9.3.1.3. Otras terapias naturales
- 9.3.2. Migrañas
  - 9.3.2.1. Etiopatogenia
  - 9.3.2.2. Complementación nutricional et al
  - 9.3.2.3. Otros aspectos para tener en cuenta
  - 9.3.2.4. Kriya 1
  - 9.3.2.5. Kriya 2

9.4. Problemas cardiovasculares
- 9.4.1. Hipertensión arterial
  - 9.4.1.1. Primera Kriya
  - 9.4.1.2. Segunda Kriya
- 9.4.2. Hipotensión arterial
  - 9.4.2.1. Kriya

9.5. Aparato genito-urinario
- 9.5.1. Afectación de las cadenas musculares
- 9.5.2. Etiopatogenia y tratamiento complementario
- 9.5.3. Kriya específica
- 9.5.4. Sat kriya

9.6. Aparato digestivo
- 9.6.1. Estreñimiento
  - 9.6.1.1. Etiopatogenia y tratamiento complementario
  - 9.6.1.2. Afectación de cadenas musculares
  - 9.6.1.3. Kriya específica
- 9.6.2. Colon irritable
  - 9.6.2.1. Etiopatogenia
  - 9.6.2.2. Afectación cadenas musculares
  - 9.6.2.3. Actuación

9.7. Salud Mental
- 9.7.1. Depresión
- 9.7.2. Ansiedad

9.8. Aparato respiratorio
- 9.8.1. Introducción
- 9.8.2. Kriya
  - 9.8.2.1. Meditación
  - 9.8.2.2. Giros de cabeza
  - 9.8.2.3. Giros sufíes
  - 9.8.2.4. Estiramientos laterales
  - 9.8.2.5. Flexiones de columna
  - 9.8.2.6. Yogamudra, elevando brazos

9.9. Otros casos susceptibles de intervención con el yoga
- 9.9.1. Introducción
- 9.9.2. Disfunción tiroidea
  - 9.9.2.1. Hipotiroidismo

9.9.2.2. Hipertiroidismo
9.9.2.3. Yoga en disfunción tiroidea
9.9.2.4. Wahe guruu kriya (trikuti kriya)
9.9.3. Conductas adictivas
9.9.3.1. Abordaje de las adicciones desde una kriya de meditación
9.9.4. Síncope neurocardiogénico
9.9.5. Hipertensión pulmonar
9.9.6. Dolor crónico en pediatría
9.9.7. Otras menciones

Módulo 10. Relajación Mental

10.1. Claves históricas en el entrenamiento en relajación
10.2. Descubrimientos de la relación estrés y tensión muscular
10.3. Influencia de la imaginación en el organismo
10.4. Intervención psicoterapéutica con relajación mental: desensibilización sistemática (J. Wolpe, 1948)
10.5. Intervención psicoterapéutica con relajación mental: condicionamiento encubierto (Cautela)
10.6. Intervención psicoterapéutica con relajación mental: Sofrología (A. Caycedo, 1960)
10.7. Relajación Progresiva de Edmund Jacobson (1901)
10.8. Relajación Autógena de Schultz (1901)
10.9. Relajación Creativa del Dr. Eugenio Herrero (1950)
10.10. Relajación Cromática de R. Aguado (1990)
10.11. Diferencias y similitudes de la relajación mental y la Hipnosis Clínica
10.12. FDS (Focalización por Disociación Selectiva)



Módulo 11. *Mindfulness*

11.1. Desde el origen. La meditación
- 11.1.1. Definición: ¿Qué es la meditación?
  - 11.1.1.1. La meditación como estado de conciencia
  - 11.1.1.2. La meditación como técnica para el desarrollo de la conciencia

11.2. ¿Qué es *mindfulness*?
- 11.2.1. Los inicios
- 11.2.2. ¿Qué es *Mindfulness*?
- 11.2.3. Beneficios y evidencia científica
- 11.2.4. Práctica formal e informal
- 11.2.5. Ejercicio *Mindfulness* para hoy

11.3. Actitudes en *mindfulness*
- 11.3.1. No juzgar
- 11.3.2. Paciencia
- 11.3.3. Mente de principiante
- 11.3.4. Confianza
- 11.3.5. No esfuerzo
- 11.3.6. Aceptación
- 11.3.7. Soltar

11.4. Compasión y autocompasión
- 11.4.1. Introducción
- 11.4.2. Compasión
- 11.4.3. Autocompasión

11.5. Dirigiendo la atención
- 11.5.1. Busca una postura cómoda
- 11.5.2. Concéntrate en tu respiración
- 11.5.3. Siente tu cuerpo
- 11.5.4. Permite la entrada a sentimientos y emociones
- 11.5.5. Deja de luchar contra tus pensamientos

11.6. Campos de aplicación
- 11.6.1. La Atención Plena en Occidente
- 11.6.2. *Mindfulness* en la empresa
- 11.6.3. *Mindfulness* en el contexto educativo
- 11.6.4. *Mindfulness* en el contexto deportivo
- 11.6.5. *Mindfulness* y salud

11.7. *Mindfulness* para los niños
- 11.7.1. Aplicación y beneficios de *Mindfulness* en población infantil
- 11.7.2. El papel del mentor o acompañante de *Mindfulness* en niños

11.8. *Mindfulness* y TDAH
- 11.8.1. Justificación del uso de *Mindfulness* en pacientes con TDAH
- 11.8.2. Un programa *Mindfulness* para TDAH

11.9. Estrés, ansiedad y mindfulness
- 11.9.1. Estrés y ansiedad en la sociedad del siglo XXI
- 11.9.2. Mindfulness como técnica para reducir el estrés y la ansiedad
- 11.9.3. Programa de Reducción de Estrés Basado en la Atención Plena (REBAP)

11.10. *Mindfulness* y trastornos relacionados con el descontrol de impulsos
- 11.10.1. *Mindfulness* y adicciones
  - 11.10.1.1. El paciente adicto
  - 11.10.1.2. ¿Cómo puede ayudar el *Mindfulness*?
- 11.10.2. *Mindfulness* y Trastorno Obsesivo Compulsivo

11.11. *Mindfulness* y trastornos de la alimentación
- 11.11.1. La complejidad de los trastornos de la conducta alimentaria
- 11.11.2. Beneficios del empleo de *Mindfulness*

11.12. *Mindfulness* en psicoterapia: la terapia cognitiva basada en mindfulness
- 11.12.1. Introducción y objetivos fundamentales
- 11.12.2. Protocolo de intervención

11.13. *Mindfulness* en psicoterapia: la terapia de aceptación y compromiso
- 11.13.1. La Teoría del Marco Relacional (RFT)
- 11.13.2. El Trastorno de Evitación Experiencial (TEE)
- 11.13.3. Investigación sobre la Terapia de Aceptación y Compromiso

11.14. *Mindfulness* en psicoterapia: la terapia dialéctica conductual
- 11.14.1. Terapia Dialéctica Conductual y Trastorno Límite de la Personalidad
- 11.14.2. Los tres fundamentos de la Terapia Dialéctica Conductual
- 11.14.3. Tratamiento

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.



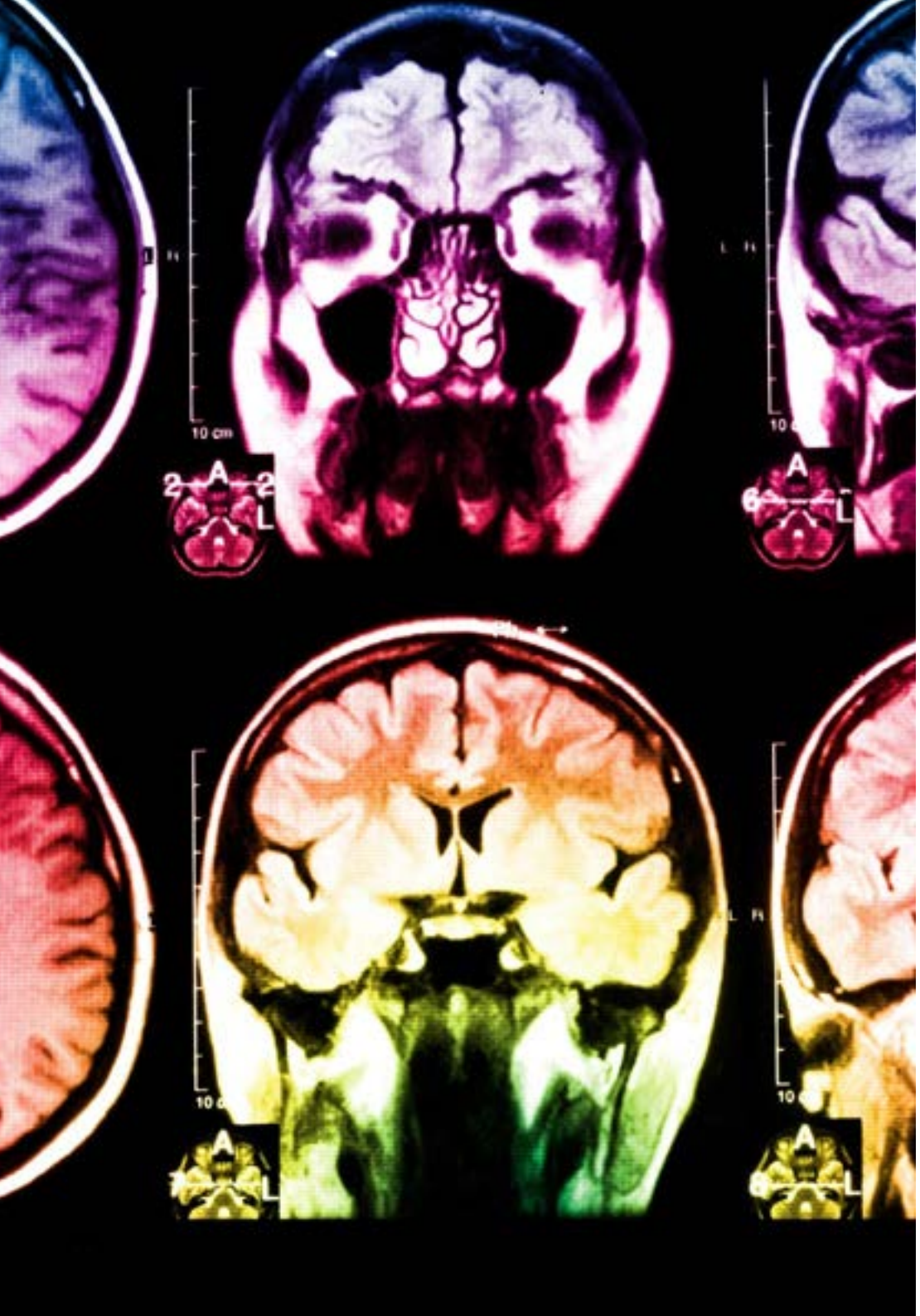
Relearning Methodology

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.

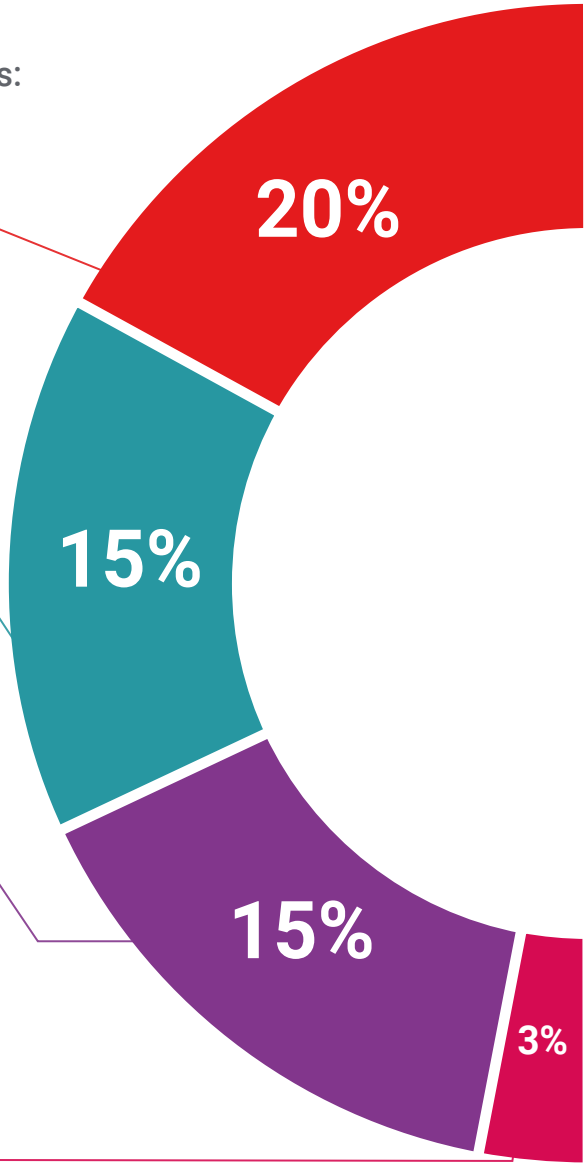
Resúmenes interactivos

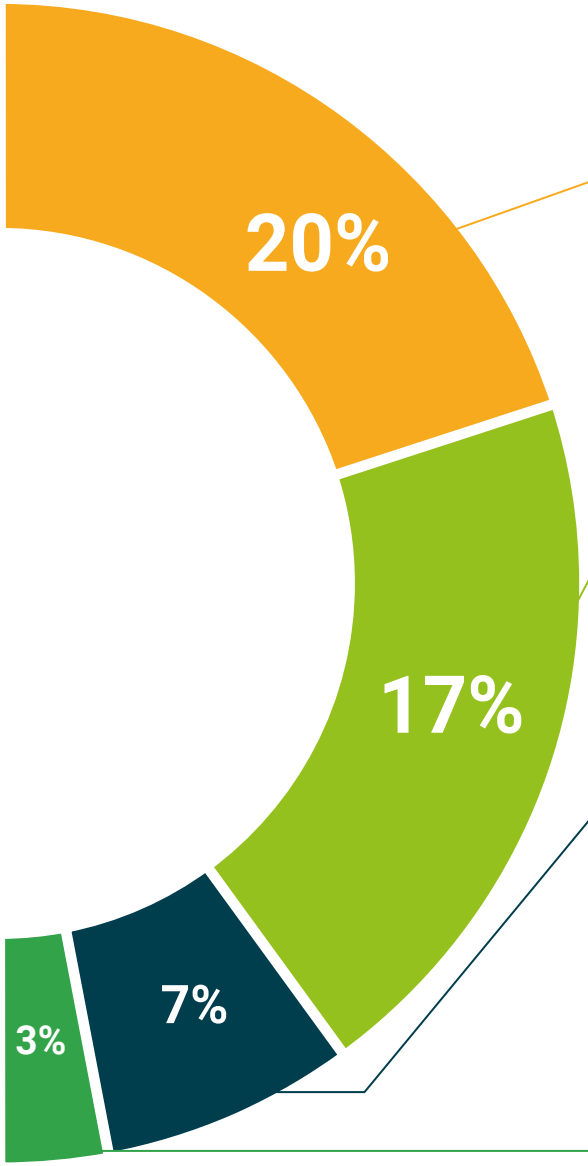
El equipo de TECH presenta los contenidos de manera atractiva y dinámica en píldoras multimedia que incluyen audios, vídeos, imágenes, esquemas y mapas conceptuales con el fin de afianzar el conocimiento.

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**

N.º Horas Oficiales: **1.500 h.**



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

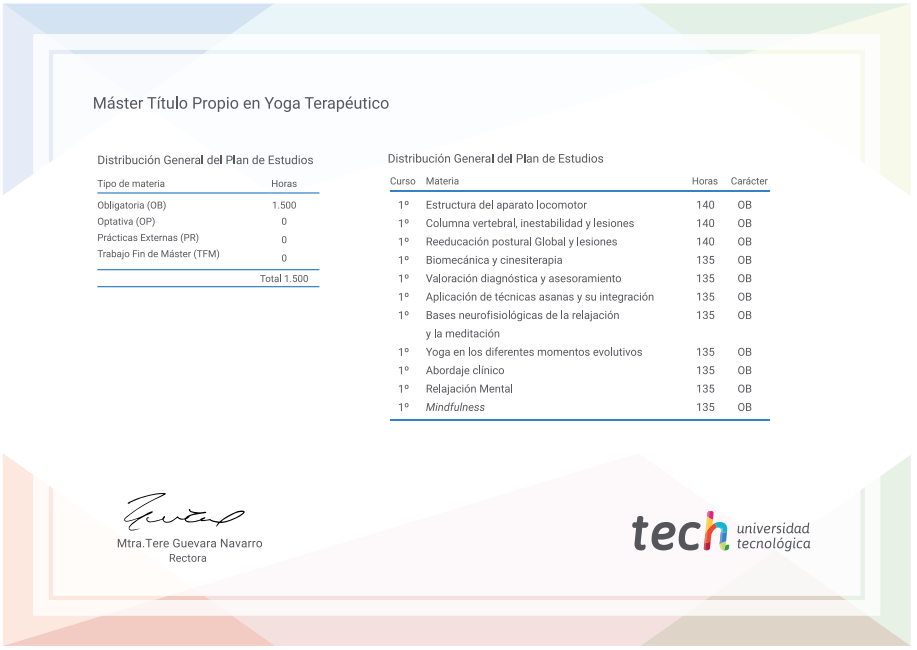
Se trata de un título propio de esta Universidad con una duración de 1.500 horas, con fecha de inicio dd/mm/aaaa y fecha de finalización dd/mm/aaaa.

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	140	OB
1º	Columna vertebral, inestabilidad y lesiones	140	OB
1º	Reeducación postural Global y lesiones	140	OB
1º	Biomecánica y cinesiterapia	135	OB
1º	Valoración diagnóstica y asesoramiento	135	OB
1º	Aplicación de técnicas asanas y su integración	135	OB
1º	Bases neurofisiológicas de la relajación y la meditación	135	OB
1º	Yoga en los diferentes momentos evolutivos	135	OB
1º	Abordaje clínico	135	OB
1º	Relajación Mental	135	OB
1º	*Mindfulness*	135	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.

salud

personas

enseñanza

comunidad

innovación

conocimiento

instituciones



tech universidad tecnológica

Máster Título Propio

Yoga Terapéutico

Modalidad: **Online**

Duración: **12 meses**

Titulación: **TECH Universidad Tecnológica**

Horas lectivas: **1.500 h.**

Máster Título Propio

Yoga Terapéutico



tech universidad tecnológica