Arhanta®
ONLINE ACADEMY

FORMACIÓN EN ANATOMÍA BASADA EN LA DISECCIÓN PARA PROFESORES DE YOGA -

Arhanta®
ONLINE ACADEMY

ORIENTACIÓN

Bienvenido a la Formación en Anatomía y Fisiología para Profesores de Yoga 2

Acerca de Arhanta Yoga 2

Su profesor 2

Estructura y plan de estudios 3

¿Cómo aprovechar al máximo este curso? 5

Certificación y créditos de horas 6

Importante - Reembolsos 7

¿Cómo conectar con tu profesor? 7

Asistencia técnica y certificado 7

BIENVENIDO A LA FORMACIÓN EN ANATOMÍA Y FISIOLOGÍA PARA PROFESORES DE YOGA

Lee atentamente este documento. Este documento te proporcionará una explicación detallada de los siguientes temas:

- ¿Quiénes somos? Conoce a tu profesor
- Estructura y plan de estudios
- ¿Cómo aprovechar al máximo este curso?
- Responsabilidades y ética
- Certificación y créditos de horas
- ¿Cómo conectar con tu profesor?

Acerca de Arhanta Yoga

Arhanta Yoga Ashrams Arhanta Yoga ® es un instituto internacional de formación de yoga con ashrams de yoga en la India y los Países Bajos. En Arhanta Yoga, nuestra misión es ayudar a las personas a convertirse en profesores de yoga certificados y con confianza en sí mismos. Desde 2009, más de 12,000 profesores de yoga han sido certificados por los Ashrams de Arhanta Yoga. Desde 2018, también ofrecemos cursos online para profesores y entusiastas del yoga. Colaboramos con expertos internacionales, como Julian Baker, para

estos cursos.

Tu profesor

Julian Baker

Julian lleva más de 30 años enseñando terapia manual y fue el responsable de introducir en el Reino Unido la técnica Bowen, una terapia reparadora de los tejidos blandos. Autor de dos libros superventas e innumerables artículos, ha enseñado a miles de estudiantes en todo el mundo. Desde 2007, ha llevado a terapeutas manuales y del movimiento a salas de disección, donde les guía para que comprendan la realidad y la naturaleza conjunta de la forma humana.

Julian enseña y comunica con pasión sobre su tema, y su estilo de enseñanza es tranquilo. Ha enseñado su particular estilo de disección en las mejores universidades del mundo, como la Universidad de Oxford y la Facultad de Medicina de St Andrews. Miembro fundador del British Fascia Symposium, también es miembro del Instituto de Ciencias Anatómicas y de la Sociedad Anatómica y miembro experto de la Federación de Terapeutas Holísticos.

Estructura y plan de estudios

En todas las sesiones se utilizará la disección humana para ilustrar y mostrar la naturaleza de los tejidos que tratamos. Aunque no es difícil encontrar vídeos e imágenes de disecciones en muchos sitios, las disecciones realizadas por Julian Baker son únicas. Nunca antes alguien con la experiencia de uno de los profesores de terapia manual más importantes del mundo había realizado personalmente disecciones específicamente diseñadas para el mundo de la terapia.

Aunque la mayoría de los disectores expertos no tienen una práctica terapéutica, Julian sigue siendo el instructor principal de una escuela terapéutica y cuenta con una clientela fija. Uniendo su habilidad como evaluador del movimiento humano cosechada en tres décadas de enseñanza y práctica con su intrincado enfoque de disección anatómica, explica todo desde el principio de una práctica terapéutica basada en el movimiento sin dejar de estar enraizado en la ciencia y la anatomía basada en la evidencia.

MÓDULO 1: Tipos y localización de la fascia y otros tejidos conjuntivos

En este módulo, veremos cómo ninguna cosa puede etiquetarse como fascia y examinaremos las zonas en las que diferentes acumulaciones fibrosas se convierten en diversos tipos de fascias y otros tejidos conectivos. La grasa no es sólo grasa; tiene complejos compartimentos fasciales y fibras que la mantienen en su sitio y son tan fascia como cualquier otra cosa, aunque rara vez se tenga en cuenta.

Se aborda la ciencia de la matriz extracelular y los componentes fluidos de la forma humana, y se consideran sus relaciones con la fascia profunda y otros tejidos.

Analizaremos el sistema endocrino y cómo se transmiten las señales por todo el cuerpo y consideraremos la importancia de discriminar entre causa y asociación. Consideraremos qué es un estiramiento, el impacto que realmente tiene en el cuerpo y si podemos provocar que la fascia se modifique o se libere.

Las vísceras del cuerpo suelen pasarse por alto a la hora de considerar el movimiento. En este módulo, haremos un recorrido por las vísceras y las diferentes estructuras y examinaremos cómo se mantienen en un espacio físico, influidas significativamente por el movimiento.

También consideramos las respuestas al dolor y los mecanismos de traducción, interpretación y retorno de la información sensorial al organismo.

MÓDULO 2: Las extremidades y su alimentación

En el módulo dos, estudiaremos con más detalle los aspectos técnicos de cómo la información viaja por el cuerpo y el papel de los potenciales de acción. Comprender el tipo de sensación que estamos experimentando es vital para garantizar que podemos responder adecuadamente a la información, y examinaremos los diversos receptores que se adaptan para permitir que las sensaciones cambien momento a momento.

El módulo dos comienza a examinar algunas de las estructuras con las que estamos familiarizados, como la pelvis, los músculos erectores espinales, etc., pero las examina de una forma que crea continuidad y una visión cohesiva de los tejidos implicados. Observamos algunos de los tejidos más

pequeños e intrincados de la columna vertebral y de todo el cuerpo que rara vez se ven o de los que rara vez se habla, y tenemos en cuenta las relaciones funcionales de lo que estamos viendo.

El papel de las emociones es un poderoso motor del movimiento y la expresión físicos, y empezaremos a considerar cómo el movimiento puede ser una herramienta esencial en la reparación y la expresión emocionales.

Los músculos necesitan energía para moverse, y el módulo dos aborda el fascinante aspecto de las cajas de fusibles de los músculos que permiten traducir la información en energía y movimiento.

MÓDULO 3: La verdad sobre la grasa, la linfa y el diafragma

En el módulo tres, ampliaremos la visión de la capa adiposa que hemos visto en el módulo uno y examinaremos cómo la grasa, como nutriente, se trata de forma muy diferente al resto. A la mayoría de la gente le sorprenderá saber adónde va la grasa antes de aterrizar.

La linfa desempeña un papel vital en el mantenimiento de la salud y, en esta sección, examinaremos los tejidos más profundos implicados en el movimiento y la limpieza de la linfa.

Las células y neuronas que envejecen pueden romperse, y se plantea el tema de la neurodegeneración, entendiendo cómo se producen afecciones como el Parkinson y el Alzheimer.

Analizaremos el papel del diafragma en el movimiento visceral y estudiaremos las estructuras que le ayudan a desempeñar su función vital.

Este módulo aborda algunas de las ideas en torno a la estabilidad central y profundiza en el tejido muscular para comprender su composición, función y limitación.

¿Cómo aprovechar al máximo este curso?

Los cursos en línea son una forma muy cómoda de formarse. Un curso en línea requiere habilidades de gestión del tiempo, autodisciplina, fuerza de voluntad y una fuerte motivación, ya que puede llegar a ser un reto para ticomo estudiante en línea completar con éxito un curso en línea debido al propio "factor de conveniencia".

Para que aproveches al máximo este curso, te sugerimos:

⇨ **Comprender las prácticas y expectativas del aprendizaje en línea.**
En primer lugar, debes darte cuenta de que los cursos en línea no son una forma más fácil de aprender, sino más cómoda. Para aprender en línea con éxito, debes dedicar una cantidad significativa de tu tiempo, asistir constantemente al programa, concentrarte mientras estudia y comprometerte plenamente con tu proceso de aprendizaje, al igual que lo harías para un curso regular. Debes:

- Comprometerte al máximo y estudiar en franjas horarias fijas, como lo hicieras si asistieras a una escuela normal.
- Completar tus tareas de aprendizaje y asignaciones a tiempo.
- NO pasar al capítulo siguiente antes de completar el actual.
- Ser autodisciplinado, ya que nadie estará ahí para hacerte responsable de tu aprendizaje y crecimiento.

Si no puedes o no quieres hacer todo lo anterior, probablemente no quedarás satisfecho con el curso.

⇨ **Asegúrate de tener un acceso fiable a Internet y un dispositivo adecuado.**
Los fallos tecnológicos ocurren a menudo. Para evitar contratiempos digitales, guarda y haz copias de seguridad de tu trabajo con regularidad utilizando el almacenamiento en la nube, por ejemplo, Dropbox o Google Documents, para acceder a tu trabajo anterior desde tu smartphone o tableta, en caso necesario. Además, asegúrate de tener una copia de seguridad de los materiales y tareas de tu curso online y guarda la información de contacto de tu instructor o formador en tu móvil o correo electrónico. Un acceso fiable a Internet te permitirá comprobar tu asistencia, estar al día con tu curso en línea y hacer frente a cambios repentinos de horario.

⇨ **Dispon de un espacio dedicado al estudio.**
Tanto si estudias en tu despacho como en el salón de tu casa, asegúrate de que este lugar sea tranquilo, esté organizado, libre de distracciones y disponible en cualquier momento. Tu entorno de estudio debe ser una de tus principales preocupaciones cuando eres un estudiante en línea, así que asegúrate de quese amolda a tu rutina de estudio. Además, pide a tus amigos, familiares y compañeros que respeten tu "modo de trabajo" y considera la posibilidad de apagar el teléfono y desconectarte de todas las redes sociales cuando estés estudiando; no querrás que te interrumpan ni te distraigan. Esto es muy importante para completar con éxito este curso.

⇨ **Identifique sus objetivos y metas de aprendizaje.**
Desde el principio, debes tener muy claro cuál es tu propósito al seguir este curso en línea. Debes recordarte regularmente lo que quieres conseguir al final de este curso. Esto te motivará para terminar el curso correctamente sin escatimar esfuerzos.

⇨ **Elabora un plan de estudio.**
Un plan de estudio claro es vital para el éxito del aprendizaje en línea. A continuación se dan algunas pautas para preparar un buen plan de estudio:

- **Planifica con antelación.**
  Planifica tu calendario de estudio para determinar cuántos días o semanas quieres tardar en terminar el curso. De este modo, te fijas un plazo.
- **Ten un horario de estudio eficaz.**
  El aprendizaje en línea necesita una buena estructura, así que crea un horario de estudio como si fueras a la escuela. Haz el horario teniendo en cuenta tus compromisos y responsabilidades para que no tengas que hacer demasiadas modificaciones. Puedes guardar tu horario en el calendario de tu ordenador o dispositivo móvil o incluso crear un planificador de pared, que podrás marcar y comprobar cada vez que estudies.
- **Crea listas de tareas pendientes. Haz una lista de**
  las tareas que debes realizar cada día o cada sesión. Es una forma excelente de priorizar tu plan de estudio y mantener el rumbo.
- **Establece límites de tiempo.**
  Antes de estudiar, establece límites de
  tiempo claros y distribuye el tiempo de estudio de forma equilibrada. Todos tenemos un tiempo de concentración limitado. Averigua cuánto tiempo puedes estudiar con un buen nivel de concentración e intenta ceñirte a tu límite de tiempo. No intentes terminar o abarcar más de lo que puedes digerir en una sola sesión.
- **Cumple el horario.**
  Por último, cíñete a tu plan de estudio. La procrastinación es el problema número uno de los estudiantes en línea, así que asegúrate de mantenerte organizado y no retrasarte en tu horario. Recuérdate periódicamente porqué te apuntaste a este curso.

⇨ **Ponte en contacto con nosotros para obtener ayuda cuando la necesites.**
Los cursos en línea no facilitan el contacto cara a cara con el instructor, por lo que puedes dudar a la hora de plantearnos cualquier pregunta o duda durante el estudio. Te recomendamos que establezca una relación con tu instructor en línea poniéndote en contacto con él regularmente y poniéndole al día de sus progresos. Al hacernos preguntas, comprenderás mejor el contenido y nos ayudará a entender la eficacia general de este curso en línea y a realizar las mejoras necesarias.

⇨ **Repasar, revisar y repetir al menos 2 veces (Muy importante).**
Este curso no es para seguirlo una sola vez. Recomendamos encarecidamente repasar todos los materiales del curso al menos dos veces para obtener una comprensión adecuada. Repasar el material, que ya ha estudiado no mejorará tu memoria, y entenderás mejor los materiales del curso. Sin embargo, nuestros alumnos suelen encontrar nueva información cada vez que repasan de nuevo los capítulos. Repetir las tareas profundizará tu comprensión y aumentará tu confianza.

Responsabilidades y ética

Como estudiante en línea, tienes responsabilidades específicas:

- Hacer un horario de estudio
- Organizar el material de estudio
- No te saltes ni adelantes ningún capítulo o lección
- Terminar todas las tareas con sinceridad
- Registrar tus horas de estudio
- Seguir los consejos del profesor; no subestimes su experiencia

Certificación y créditos de horas

Después de completar todos los vídeos y cuestionarios de este curso, recibirás un certificado de finalización de este curso en línea de 25 horas.

Importante - Reembolsos

Nuestro compromiso contigo es nuestra garantía de cero riesgos. Tu satisfacción es importante para nosotros, por lo que si por alguna razón no estás satisfecho con nuestro curso en línea, puedes solicitar un reembolso completo dentro de los 30 días de la compra. Esto significa que puedes explorar hasta el 25% del curso dentro de los primeros 30 días, y si encuentras que no es el más adecuado para ti, envíanos un correo electrónico antes del final del día 30 y recibirás un reembolso completo rápido y garantizado. Para cualquier solicitud de reembolso, ponte en contacto con nosotros en info@arhantayoga.org.

¿Cómo conectar con tu profesor?

Conecta con tu profesor

Una conexión regular con tu profesor te ayudará en muchos aspectos. No dudes en ponerte en contacto con Julian si tienes dudas o preguntas mientras estudias. Puedes ponerte en contacto con Julian a través de la función de mensajes de tu panel de e-learning.

Conectar con otros estudiantes

También te animamos a que te pongas en contacto con otros estudiantes del curso online de 25 horas de formación en anatomía basada en disección para profesores de yoga a través del foro de debate de tu panel de aprendizaje electrónico.

Asistencia técnica y certificado

Para obtener asistencia técnica, no te pongas en contacto con los profesores, sino con nuestro equipo de asistencia técnica en support@arhantayoga.org.

Para cualquier pregunta sobre tu suscripción al curso, facturación, etc., ponte en contacto con nuestro equipo administrativo en info@arhantayoga.org.

Te deseamos mucha suerte en tu formación. No dudes en ponerte en contacto con nosotros si tienes alguna pregunta.

Arhanta ONLINE ACADEMY