

Curso

Aplicação de Técnicas Asanas e a sua Integração

Reconhecido pela NBA





Curso

Aplicação de Técnicas Asanas e a sua Integração

- » Modalidade: online
- » Duração: 6 semanas
- » Certificação: TECH Universidade Tecnológica
- » Créditos: 6 ECTS
- » Horário: ao seu próprio ritmo
- » Exames: online

Acesso ao site: www.techtute.com/pt/ciencias-do-desporto/curso/aplicacao-tecnicas-asanas-integracao

Índice

01

Apresentação

pág. 4

02

Objetivos

pág. 8

03

Direção do curso

pág. 12

04

Estrutura e conteúdo

pág. 18

05

Metodologia

pág. 22

06

Certificação

pág. 30

01

Apresentação

No mundo do Ioga, as Técnicas Asanas tornaram-se uma ferramenta importante para alcançar uma maior flexibilidade, força, equilíbrio e uma melhor postura corporal. Além disso, a integração destes pode ser uma alternativa eficaz para potenciar os seus benefícios, garantindo aos praticantes um elevado nível de bem-estar físico e mental. É, portanto, essencial que os profissionais desta área tenham uma preparação abrangente sobre a aplicação destas posições, o que levou a TECH a desenvolver a seguinte qualificação 100% online. Ao longo das semanas seguintes, o aluno aprofundará um currículo atualizado, que será enriquecido com recursos audiovisuais, leituras complementares e exercícios práticos baseados na metodologia *Relearning*.





“

*Um Curso que lhe permite frequentá-lo
no momento e no local que preferir”*

O Ioga Terapêutico tem proposto novas estratégias para o tratamento de doenças ou dores crônicas, pelo que a sua utilização deve ser orientada por profissionais qualificados e com um vasto conhecimento das Técnicas Asanas, de forma a melhorar os movimentos realizados pela coluna vertebral e os que envolvem a flexão, extensão, flexão e torção.

Assim sendo, a TECH criou a seguinte qualificação para os profissionais que pretendam especializar-se neste domínio. Trata-se de um Curso 100% online, com os recursos audiovisuais mais atuais e com maior impacto no domínio académico. Assim, ao longo das semanas seguintes, o aluno será apresentado às informações mais inovadoras e rigorosas sobre as Técnicas Asanas, aos princípios da ação mínima e os movimentos mais complexos que se realizam na integração do Ioga.

Para além disso, o Curso utiliza a metodologia Relearning, que se centra no desenvolvimento de vários exercícios práticos baseados em casos reais e em simulações. Desta forma, o profissional da área não só atualizará os seus conhecimentos, mas também enfrentará os desafios atuais impostos pelo Ioga.

Outra das vantagens deste Curso, por ser totalmente digital, é que o aluno apenas necessitará de um dispositivo com ligação à Internet, o que lhe permitirá conciliar a sua rotina diária com a aquisição de novos conhecimentos, tudo a partir do local e à hora que escolher.

Este **Curso de Aplicação de Técnicas Asanas e a sua Integração** conta com o conteúdo científico mais completo e atualizado do mercado. As suas principais características são:

- ◆ O desenvolvimento de casos práticos apresentados por especialistas em Aplicação de Técnicas Asanas e a sua Integração
- ◆ O conteúdo gráfico, esquemático e eminentemente prático destes reúne informações científicas e práticas sobre as disciplinas essenciais para o exercício profissional
- ◆ Os exercícios práticos onde o processo de autoavaliação pode ser efetuado a fim de melhorar a aprendizagem
- ◆ A sua ênfase especial em metodologias inovadoras
- ◆ Palestras teóricas, perguntas ao especialista, fóruns de discussão sobre questões controversas e atividades de reflexão individual
- ◆ Possibilidade de aceder ao conteúdo a partir de qualquer dispositivo fixo ou portátil com ligação à Internet



Obterá um conhecimento alargado das Técnicas Asanas, sendo assim mais fácil identificar as que funcionam melhor para cada pessoa"

“

Com a metodologia Relearning como meio de aprendizagem, receberá uma aprendizagem rigorosa centrada nos desafios do domínio atual”

O corpo docente do Curso inclui profissionais do setor que trazem a sua experiência profissional para esta capacitação, para além de especialistas reconhecidos de sociedades de referência e universidades de prestígio.

Graças ao seu conteúdo multimédia, desenvolvido com a mais recente tecnologia educativa, o profissional terá acesso a uma aprendizagem situada e contextual, isto é, um ambiente de simulação que proporcionará uma educação imersiva, programada para praticar em situações reais.

A conceção desta qualificação centra-se na Aprendizagem Baseada em Problemas, através da qual o especialista deve tentar resolver as diferentes situações da prática profissional que surgem ao longo do Curso. Para tal, contará com a ajuda de um inovador sistema de vídeo interativo desenvolvido por especialistas conceituados.

Poderá frequentar este Curso ao seu próprio ritmo e no conforto da sua casa, necessitando apenas de um dispositivo com ligação à Internet.

Esta é a oportunidade de que estava à espera para se especializar num setor em expansão e em constante evolução.



02 Objetivos

Com o objetivo de alargar os conhecimentos dos estudantes e melhorar as suas competências e capacidades, a TECH combinou o plano de estudos do Curso com a metodologia *Relearning*. Deste modo, o profissional aprenderá através de exercícios práticos baseados em casos reais e simulações, tendo um conhecimento prévio das exigências do atual campo de trabalho. Assim, qualificar-se-á num setor em crescimento com um vasto leque de oportunidades profissionais.





“

Desenvolverá uma visão abrangente desta área e será capaz de aplicar habilmente as Técnicas Asanas nas sessões de loga que realize"



Objetivos gerais

- ◆ Incorporar os conhecimentos e competências necessários para o correto desenvolvimento e aplicação de técnicas de loga Terapêutico do ponto de vista clínico
- ◆ Criar um programa de loga concebido e baseado em evidências científicas
- ◆ Focar-se nos asanas mais adequados em função das características da pessoa e das a pessoa e as lesões que apresenta
- ◆ Aprofundar os estudos sobre a biomecânica e a sua aplicação aos asanas do loga Terapêutico
- ◆ Descrever a adaptação dos asanas do loga às patologias de cada pessoa
- ◆ Aprofundar os conceitos neurofisiológicos base das técnicas meditativas e de relaxamento existentes





Objetivos específicos

- ◆ Analisar a contribuição filosófica e fisiológica dos diferentes asanas
- ◆ Identificar os princípios da ação mínima: Athira, Sukham e Asanam
- ◆ Analisar o conceito de asanas em pé
- ◆ Descrever os benefícios e as contraindicações dos asanas de alongamento
- ◆ Indicar os benefícios e as contraindicações das asanas de rotação e de inclinação lateral
- ◆ Descrever as contraposições quando as utilizar
- ◆ Estudar os Bandhas e a sua aplicação no loga Terapêutico



Será confrontado com casos reais e simulados, com uma abordagem direta às necessidades do mundo do trabalho"

03

Direção do curso

A fim de proporcionar uma qualificação de qualidade e assegurar um elevado crescimento profissional aos seus estudantes, a TECH selecionou cuidadosamente o corpo docente deste Curso. Desta forma, os alunos aprenderão com os melhores profissionais em atividade neste setor, que partilharão com eles todas as ferramentas práticas para aplicar as Técnicas Asanas de forma eficaz dentro das sessões de loga que executam.





“O conteúdo deste Curso foi desenvolvido pela TECH em conjunto com peritos e especialistas do setor, pelo que terá acesso a informação exclusiva e impactante”

Diretora Convidada Internacional

Como diretora de professores e responsável pela formação de instrutores do Integral Yoga Institute de Nova Iorque, Dianne Galliano afirmou-se como uma das figuras mais importantes da área a nível internacional. O seu foco académico tem sido principalmente o **ioga terapêutico**, com mais de 6.000 horas documentadas de ensino e qualificação contínua.

Assim, tem vindo a orientar, a desenvolver protocolos e critérios de qualificação e a proporcionar educação contínua aos instrutores do Integral Yoga Institute. Concilia este trabalho com o seu papel de terapeuta e instrutora noutras instituições como o The 14TH Street Y, o Integral Yoga Institute Wellness Spa ou a Educational Alliance: Center for Balanced Living.

O seu trabalho também se estende à **criação e condução de programas de ioga**, desenvolvendo exercícios e avaliando os desafios que possam surgir. Ao longo da sua carreira, trabalhou com diferentes perfis de pessoas, incluindo homens e mulheres idosos e de meia-idade, indivíduos em período pré-natal e pós-natal, jovens adultos e até veteranos de guerra com diversos problemas de saúde física e mental.

Para cada um deles desenvolve um trabalho cuidado e personalizado, tendo tratado pessoas com osteoporose, em processo de recuperação de cirurgia cardíaca ou pós-cancro da mama, vertigens, dores de costas, síndrome do intestino irritável e obesidade. Possui várias certificações, incluindo E-RYT 500 da Yoga Alliance, Basic Life Support (BLS) da American Health Training e Instrutora de Exercício Certificada pelo Centro de Movimento Somático.



Dra. Galliano, Dianne

- Diretora de Professores no Integral Yoga Institute – Nova Iorque, EUA
- Instrutora de Ioga Terapêutico no The 14TH Street Y
- Terapeuta de Yoga no Integral Yoga Institute Wellness Spa de Nova Iorque
- Instrutora Terapêutica na Educational Alliance: Center for Balanced Living
- Licenciada em Educação Primária pela State University of New York
- Mestrado em Ioga Terapêutico pela Universidade de Maryland

“

Graças à TECH, poderá aprender com os melhores profissionais do mundo”

Direção



Dra. Escalona García, Zoraida

- ◆ Vice-presidente Associação Espanhola de Ioga Terapêutico
- ◆ Fundadora do método Air Core (aulas que combinam TRX e / Treino Funcional com Ioga)
- ◆ Formadora de Ioga Terapêutico
- ◆ Licenciada em Ciências Biológicas pela UAM
- ◆ Curso de Professora de Ashtanga Ioga Progressivo, FisiomYoga, Ioga Miofascial, Ioga eCáncer
- ◆ Curso de Monitora de Pilates de Chão
- ◆ Curso de Fisioterapia e Nutrição
- ◆ Curso de Professora de Meditação

Professores

Dra. Villalba, Vanessa

- ◆ Instrutora nos Gimnasios Villalba
- ◆ Instrutora de Vinyasa Yoga e Power Yoga no Instituto Europeu de Ioga (IEI), Sevilha
- ◆ Instrutora de Ioga Aéreo, Sevilha
- ◆ Instrutora de Ioga Integral no IEI Sevilha
- ◆ Body Intelligence TM Yoga Level no IEI Huelva
- ◆ Instrutora de Ioga para mulheres grávidas e pós-parto no IEI Sevilha
- ◆ Instrutora de Ioga Nidra, Ioga Terapêutico e Shamanic Yoga
- ◆ Instrutora de Pilates Base pela FEDA
- ◆ Instrutor de Pilates de Chão com implementos
- ◆ Técnica Avançada em Fitness e Personal Training pela FEDA
- ◆ Instrutora de Spinning Start I pela Federação Espanhola de Spinning
- ◆ Instrutora de Power Dumbbell pela Aerobic and Fitness Association
- ◆ Quiromassagista em Quirotema pela Escola Superior de Quiromassagem e Terapias
- ◆ Formação em Drenagem Linfática pela PRAXIS, Sevilha



04

Estrutura e conteúdo

No campo do Ioga, o domínio das técnicas Asanas é um requisito obrigatório para qualquer instrutor. Por esta razão, o plano de estudos deste Curso é composto por conteúdos elaborados por grandes especialistas complementado com recursos multimédia que darão aos alunos as ferramentas necessárias para aperfeiçoar a integração das suas próprias posições nesta disciplina.





“

Dominará de forma profissional todas as técnicas Asanas para desenvolver sessões de ioga mais completas e eficazes”

Módulo 1. Aplicação de Técnicas Asanas e a sua Integração

- 1.1. Asana
 - 1.1.1. Definição de asana
 - 1.1.2. Asana no Ioga Sutra
 - 1.1.3. Objetivo mais profundo das asanas
 - 1.1.4. Asanas e alinhamento
- 1.2. Princípio da ação mínima
 - 1.2.1. Sthira Sukham Asanam
 - 1.2.2. Como aplicar este conceito na prática?
 - 1.2.3. Teoria dos gunas
 - 1.2.4. A influência dos gunas na prática
- 1.3. Asanas em pé
 - 1.3.1. A importância dos asanas em pé
 - 1.3.2. Como trabalhá-los
 - 1.3.3. Benefícios
 - 1.3.4. Contraindicações e considerações
- 1.4. Asanas sentadas e supina
 - 1.4.1. Importância dos asanas sentados
 - 1.4.2. Asanas sentados para meditação
 - 1.4.3. Asanas supinos: definição
 - 1.4.4. Benefícios das poses supinas
- 1.5. Asanas extensão
 - 1.5.1. Por que razão as extensões são importantes?
 - 1.5.2. Como as trabalhar em segurança
 - 1.5.3. Benefícios
 - 1.5.4. Contraindicações
- 1.6. Asanas flexão
 - 1.6.1. Importância da flexão da coluna
 - 1.6.2. Execução
 - 1.6.3. Benefícios
 - 1.6.4. Erros comuns e como evitá-los





- 1.7. Asanas rotação: torções
 - 1.7.1. Mecânica de torção
 - 1.7.2. Como o fazer corretamente
 - 1.7.3. Benefícios fisiológicos
 - 1.7.4. Contraindicações
- 1.8. Asanas em inclinação lateral
 - 1.8.1. Importância
 - 1.8.2. Benefícios
 - 1.8.3. Erros mais comuns
 - 1.8.4. Contraindicações
- 1.9. Importância das contraposições
 - 1.9.1. O que são?
 - 1.9.2. Quando as realizar
 - 1.9.3. Benefícios durante a prática
 - 1.9.4. Contraposições mais utilizadas
- 1.10. Bandhas
 - 1.10.1. Definição
 - 1.10.2. Principais Bandhas
 - 1.10.3. Quando os aplicar
 - 1.10.4. Bandhas e ioga terapêutico



Este Curso será o seu melhor aliado para crescer profissionalmente na área do Ioga Terapêutico”

05

Metodologia

Este programa de capacitação oferece uma forma diferente de aprendizagem. A nossa metodologia é desenvolvida através de um modo de aprendizagem cíclico: **o Relearning**. Este sistema de ensino é utilizado, por exemplo, nas escolas médicas mais prestigiadas do mundo e tem sido considerado um dos mais eficazes pelas principais publicações, tais como a *New England Journal of Medicine*.





“

Descubra o Relearning, um sistema que abandona a aprendizagem linear convencional para o levar através de sistemas de ensino cíclicos: uma forma de aprendizagem que provou ser extremamente eficaz, especialmente em disciplinas que requerem memorização"

Estudo de Caso para contextualizar todo o conteúdo

O nosso programa oferece um método revolucionário de desenvolvimento de competências e conhecimentos. O nosso objetivo é reforçar as competências num contexto de mudança, competitivo e altamente exigente.

“

Com a TECH pode experimentar uma forma de aprendizagem que abala as fundações das universidades tradicionais de todo o mundo”



Terá acesso a um sistema de aprendizagem baseado na repetição, com ensino natural e progressivo ao longo de todo o programa de estudos.



O estudante aprenderá, através de atividades de colaboração e casos reais, a resolução de situações complexas em ambientes empresariais reais.

Um método de aprendizagem inovador e diferente

Este programa da TECH é um programa de ensino intensivo, criado de raiz, que propõe os desafios e decisões mais exigentes neste campo, tanto a nível nacional como internacional. Graças a esta metodologia, o crescimento pessoal e profissional é impulsionado, dando um passo decisivo para o sucesso. O método do caso, a técnica que constitui a base deste conteúdo, assegura que a realidade económica, social e profissional mais atual é seguida.



O nosso programa prepara-o para enfrentar novos desafios em ambientes incertos e alcançar o sucesso na sua carreira”

O método do caso tem sido o sistema de aprendizagem mais amplamente utilizado pelas melhores faculdades do mundo. Desenvolvido em 1912 para que os estudantes de direito não só aprendessem o direito com base no conteúdo teórico, o método do caso consistia em apresentar-lhes situações verdadeiramente complexas, a fim de tomarem decisões informadas e valorizarem juízos sobre a forma de as resolver. Em 1924 foi estabelecido como um método de ensino padrão em Harvard.

Numa dada situação, o que deve fazer um profissional? Esta é a questão que enfrentamos no método do caso, um método de aprendizagem orientado para a ação. Ao longo do programa, os estudantes serão confrontados com múltiplos casos da vida real. Terão de integrar todo o seu conhecimento, investigar, argumentar e defender as suas ideias e decisões.

Relearning Methodology

A TECH combina eficazmente a metodologia do Estudo de Caso com um sistema de aprendizagem 100% online baseado na repetição, que combina 8 elementos didáticos diferentes em cada lição.

Melhoramos o Estudo de Caso com o melhor método de ensino 100% online: o Relearning.

Em 2019, alcançámos os melhores resultados de aprendizagem de todas as universidades online do mundo.

Na TECH aprende-se com uma metodologia de vanguarda concebida para formar os gestores do futuro. Este método, na vanguarda da pedagogia mundial, chama-se Relearning.

A nossa universidade é a única universidade de língua espanhola licenciada para utilizar este método de sucesso. Em 2019, conseguimos melhorar os níveis globais de satisfação dos nossos estudantes (qualidade de ensino, qualidade dos materiais, estrutura dos cursos, objetivos...) no que diz respeito aos indicadores da melhor universidade online do mundo.



No nosso programa, a aprendizagem não é um processo linear, mas acontece numa espiral (aprender, desaprender, esquecer e reaprender). Portanto, cada um destes elementos é combinado de forma concêntrica. Esta metodologia formou mais de 650.000 licenciados com sucesso sem precedentes em áreas tão diversas como a bioquímica, genética, cirurgia, direito internacional, capacidades de gestão, ciência do desporto, filosofia, direito, engenharia, jornalismo, história, mercados e instrumentos financeiros. Tudo isto num ambiente altamente exigente, com um corpo estudantil universitário com um elevado perfil socioeconómico e uma idade média de 43,5 anos.

O Relearning permitir-lhe-á aprender com menos esforço e mais desempenho, envolvendo-o mais na sua capacitação, desenvolvendo um espírito crítico, defendendo argumentos e opiniões contrastantes: uma equação direta ao sucesso.

A partir das últimas provas científicas no campo da neurociência, não só sabemos como organizar informação, ideias, imagens e memórias, mas sabemos que o lugar e o contexto em que aprendemos algo é fundamental para a nossa capacidade de o recordar e armazenar no hipocampo, para o reter na nossa memória a longo prazo.

Desta forma, e no que se chama Neurocognitive context-dependent e-learning, os diferentes elementos do nosso programa estão ligados ao contexto em que o participante desenvolve a sua prática profissional.



Este programa oferece o melhor material educativo, cuidadosamente preparado para profissionais:



Material de estudo

Todos os conteúdos didáticos são criados pelos especialistas que irão ensinar o curso, especificamente para o curso, para que o desenvolvimento didático seja realmente específico e concreto.

Estes conteúdos são depois aplicados ao formato audiovisual, para criar o método de trabalho online da TECH. Tudo isto, com as mais recentes técnicas que oferecem peças de alta-qualidade em cada um dos materiais que são colocados à disposição do aluno.



Masterclasses

Existem provas científicas sobre a utilidade da observação por terceiros especializada.

O denominado Learning from an Expert constrói conhecimento e memória, e gera confiança em futuras decisões difíceis.



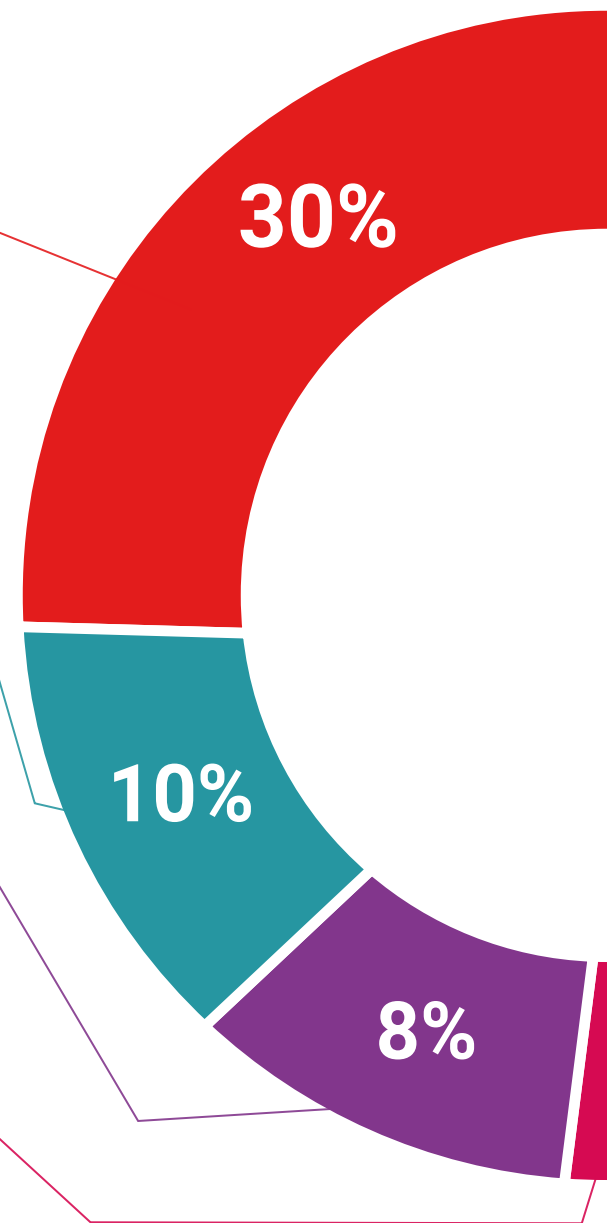
Práticas de aptidões e competências

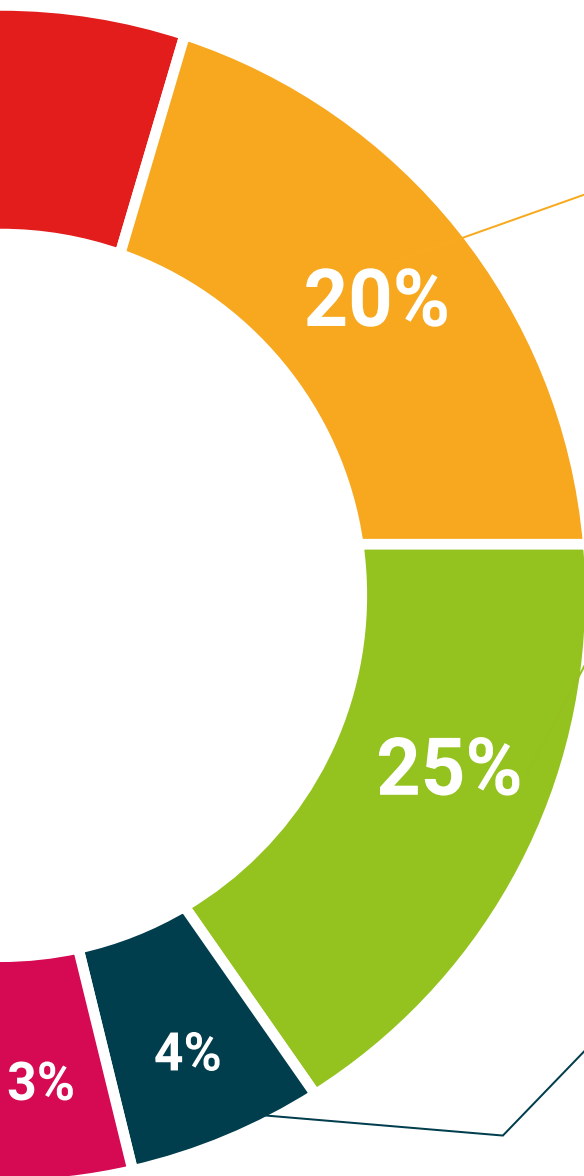
Realizarão atividades para desenvolver competências e aptidões específicas em cada área temática. Práticas e dinâmicas para adquirir e desenvolver as competências e capacidades que um especialista necessita de desenvolver no quadro da globalização em que vivemos.



Leituras complementares

Artigos recentes, documentos de consenso e diretrizes internacionais, entre outros. Na biblioteca virtual da TECH o aluno terá acesso a tudo o que necessita para completar a sua capacitação





Case studies

Completarão uma seleção dos melhores estudos de casos escolhidos especificamente para esta situação. Casos apresentados, analisados e instruídos pelos melhores especialistas na cena internacional.



Resumos interativos

A equipa da TECH apresenta os conteúdos de uma forma atrativa e dinâmica em comprimidos multimédia que incluem áudios, vídeos, imagens, diagramas e mapas conceituais a fim de reforçar o conhecimento.

Este sistema educativo único para a apresentação de conteúdos multimédia foi premiado pela Microsoft como uma "História de Sucesso Europeu"



Testing & Retesting

Os conhecimentos do aluno são periodicamente avaliados e reavaliados ao longo de todo o programa, através de atividades e exercícios de avaliação e auto-avaliação, para que o aluno possa verificar como está a atingir os seus objetivos.



06

Certificação

O Curso de Aplicação de Técnicas Asanas e a sua Integração garante, para além de um conteúdo mais rigoroso e atualizado, o acesso a um Curso emitido pela TECH Universidade Tecnológica.



“

Conclua este plano de estudos com sucesso e receba o seu certificado sem sair de casa e sem burocracias”

Este **Curso de Aplicação de Técnicas Asanas e a sua Integração** conta com o conteúdo científico mais completo e atualizado do mercado.

Uma vez aprovadas as avaliações, o aluno receberá por correio, com aviso de receção, o certificado* correspondente ao título de **Curso** emitido pela **TECH Universidade Tecnológica**.

Este certificado contribui significativamente para o desenvolvimento da capacitação continuada dos profissionais e proporciona um importante valor para a sua capacitação universitária, sendo 100% válido e atendendo aos requisitos normalmente exigidos pelas bolsas de emprego, concursos públicos e avaliação de carreiras profissionais.

Certificação: **Curso de Aplicação de Técnicas Asanas e a sua Integração**

ECTS: 6

Carga horária: **150 horas**

Reconhecido pela NBA



*Apostila de Haia: Caso o aluno solicite que o seu certificado seja apostilado, a TECH EDUCATION providenciará a obtenção do mesmo a um custo adicional.

futuro
saúde confiança pessoas
informação orientadores
educação certificação ensino
garantia aprendizagem
instituições tecnologia
comunidade compromisso
atenção personalizada
conhecimento inovação
presente qualidade
desenvolvimento sustentabilidade

tech universidade
tecnológica

Curso

Aplicação de Técnicas
Asanas e a sua Integração

- » Modalidade: online
- » Duração: 6 semanas
- » Certificação: TECH Universidade Tecnológica
- » Créditos: 6 ECTS
- » Horário: ao seu próprio ritmo
- » Exames: online

Curso

Aplicação de Técnicas Asanas e a sua Integração

Reconhecido pela NBA

