

Curso

Coluna Vertebral e Extremidades em Yoga Terapêutico

Reconhecido pela NBA





Curso

Coluna Vertebral e Extremidades em Yoga Terapêutico

- » 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/coluna-vertebral-extremidades-yoga-terapeutico

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

A Coluna Vertebral e as Extremidades são componentes chave na prática do Yoga, pois são a base para as diferentes posições. Ao estudar a anatomia destas partes, os profissionais da área podem compreender o seu funcionamento e a sua relação direta, mostrando a influência destas no desempenho da atividade física. Desta forma, será mais fácil ensinar aos alunos como alinhar corretamente estes elementos do corpo humano durante o Yoga Terapêutico. Com isto em mente, a TECH lançou este Curso 100% online, que é lecionado ao longo de seis semanas, onde os alunos irão adquirir novos conhecimentos e competências que os ajudarão a melhorar o seu perfil profissional.





“

O design inovador deste Curso garantirá uma experiência de aprendizagem dinâmica e completa. Desta forma, interiorizará os conceitos neste domínio e terá todas as competências essenciais no Yoga"

O Yoga Terapêutico tem-se afirmado nos últimos anos como uma prática eficaz para a resolução de problemas físicos, sociais, intelectuais, entre outros. A coluna vertebral e as extremidades do corpo são fundamentais para a execução de qualquer posição dentro desta disciplina, pelo que o profissional dedicado ao ensino desta atividade deve conhecer a anatomia destas partes, estudando os aspetos musculares, esqueléticos e do sistema nervoso.

Por isso, este Curso concebido pela TECH tem como objetivo proporcionar um conhecimento holístico aos seus alunos, para que se possam especializar-se nesta área e realizar sessões de Yoga Terapêutico de maior qualidade. Para além disso, permitir-lhes-á adquirir novas competências para incorporar posições mais complexas, integrando a Coluna Vertebral e as Extremidades para melhores resultados dos participantes.

Para o efeito, os estudantes serão preparados com base num plano de estudos impactante, organizado com informações recentes e com os últimos desenvolvimentos da disciplina. Além disso, o Curso conta com a participação de peritos e especialistas que, em conjunto, depositaram no material de estudo todos os seus conhecimentos e anos de experiência, fazendo deste Curso uma experiência académica exclusiva e de grande proveito.

De referir que o Curso utiliza a metodologia *Relearning*, centrada na apresentação de casos reais e simulações, proporcionando uma aprendizagem prática e dinâmica, muito distante do atual modelo convencional. Ao mesmo tempo, o formato 100% online do Curso permite a sua realização a partir de qualquer dispositivo com ligação à Internet, o que permite aos profissionais conciliar facilmente a sua rotina diária com a aquisição de novos conhecimentos.

Este **Curso de Coluna Vertebral e Extremidades em Yoga Terapêutico** 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 Coluna Vertebral e Extremidades em Yoga Terapêutico
- O conteúdo gráfico, esquemático e eminentemente prático fornece informações científicas e práticas sobre as disciplinas que são essenciais para a prática profissional
- Os exercícios práticos onde o processo de autoavaliação pode ser levado a cabo 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



Não perca esta oportunidade e inscreva-se já nesta qualificação 100% online para atualizar os seus conhecimentos sobre Yoga Terapêutico"

“

Identificar os movimentos que a Coluna Vertebral é capaz de realizar e assim organizar sessões de Yoga que gerem ativação física”

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 sistema inovador de vídeo interativo desenvolvido por especialistas reconhecidos.

Um Curso que garantirá o seu crescimento profissional devido ao seu conteúdo extenso, informativo e atualizado.

De uma forma didática, adquirirá competências que lhe permitirão destacar-se neste campo de trabalho.



02

Objetivos

Este Curso foi criado com o objetivo de proporcionar aos seus participantes uma aprendizagem moderna sobre as características das Extremidades e da Coluna Vertebral, explorando os conceitos do seu funcionamento. Assim, serão transmitidos conhecimentos especializados, tendo em conta cada um dos pontos levantados no desenvolvimento do plano de estudos, o que os incitará a criar uma visão global desta profissão.



“

Graças a este Curso, será capaz de identificar as funções dos sistemas muscular, nervoso e esquelético dos membros do corpo humano e de as integrar no Yoga”



Objetivos gerais

- ♦ Incorporar os conhecimentos e competências necessários para o correto desenvolvimento e aplicação de técnicas de Yoga Terapêutico do ponto de vista clínico
- ♦ Criar um programa de Yoga 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 Yoga Terapêutico
- ♦ Descrever a adaptação dos asanas do Yoga às patologias de cada pessoa
- ♦ Aprofundar os conceitos neurofisiológicos base das técnicas meditativas e de relaxamento existentes.





Objetivos específicos

- ♦ Descrever o sistema muscular, nervoso e esquelético
- ♦ Estudar a anatomia e as funções da coluna vertebral
- ♦ Aprofundar o conhecimento sobre a fisiologia da anca
- ♦ Descrever a morfologia das extremidades superior e inferior
- ♦ Aprofundar o conhecimento sobre o diafragma e o core

“

Uma vez terminado o Curso, estará um passo mais perto de atingir os seus objetivos profissionais”

03

Direção do curso

Garantir uma qualificação rigorosa e atualizada é o principal compromisso da TECH para com os seus alunos, razão pela qual selecionou os melhores docentes para este Curso. São peritos e especialistas em Yoga Terapêutico, que possuem também um vasto conhecimento da Coluna Vertebral e das Extremidades do corpo humano. Desta forma, o aluno terá acesso a informações exclusivas, fornecidas pelos melhores profissionais da área com largos anos de experiência.





“

*Graças ao método Relearning
conseguirá uma aprendizagem
muito mais rápida e eficaz”*

Diretora Convidada Internacional

Como Diretora de Professores e Chefe de Formação de Instrutores no Integral Yoga Institute em Nova York, Dianne Galliano tornou-se uma das figuras mais importantes a nível internacional. O seu foco académico tem sido principalmente o **Yoga terapêutico**, com mais de 6000 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 **direção de programas de Yoga**, 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 Yoga 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 Yoga Terapêutico pela Universidade de Maryland

“

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

Direção



Dra. Escalona García, Zoraida

- ♦ Vice-presidente da Associação Espanhola de Yoga Terapêutico
- ♦ Fundadora do método *Air Core* (aulas que combinam TRX e Treino Funcional com Yoga)
- ♦ Formadora de Yoga Terapêutico
- ♦ Licenciada em Ciências Biológicas pela Universidade Autónoma de Madrid
- ♦ Curso de Professora de Ashtanga Yoga Progressivo, FisiomYoga, Yoga Miofascial, Yoga eCáncer
- ♦ Curso de Monitora de Pilates de Chão
- ♦ Curso de Fisioterapia e Nutrição
- ♦ Curso de Professora de Meditação

Professores

Dr. Losada, Óscar

- ♦ Professor de Vinyasa Yoga e *Power Yoga* e Osteopata no centro El Árbol de la Vida
- ♦ Formador de Vinyasa Yoga e Yoga Coach no Instituto Europeu de Yoga (IEI), Madrid
- ♦ Formador de Yin Yoga no IEI, Barcelona
- ♦ Professor de Vinyasa Yoga e *Power Yoga* no Gimnasio Fitness, Madrid
- ♦ Osteopata e Massagista Desportivo no Gimnasio Fitness, Madrid
- ♦ Especialista em Rocket Yoga pelo IEI Huelva
- ♦ Especialista em Yoga Terapêutico, Yin Yoga e FásCIAS pelo IEI Huelva
- ♦ Especialista em Yoga para crianças pelo IEI Alicante
- ♦ Osteopata Estrutural II por Kabat
- ♦ Massagem Desportiva e Quiromassagem pela Orthos



04

Estrutura e conteúdo

Os conteúdos deste Curso foram elaborados pelos melhores profissionais da área do Yoga Terapêutico. Desta forma, os alunos aprenderão, através de recursos multimédia, as particularidades relacionadas com a Coluna Vertebral, as Extremidades do Corpo e os sistemas que os formam. Receberão também qualificação aprofundada sobre a importância de exercitar estas zonas através da atividade física.





“

Um plano de estudos que lhe proporcionará uma compreensão especializada das posições que podem ser executadas para trabalhar a Coluna Vertebral”

Módulo 1 Coluna Vertebral e Extremidades

- 1.1. Sistema muscular
 - 1.1.1. Músculo: unidade funcional
 - 1.1.2. Tipos de músculos
 - 1.1.3. Músculos tónicos e fásicos
 - 1.1.4. Contração isométrica e isotónica e a sua relevância para os estilos de Yoga
- 1.2. Sistema nervoso
 - 1.2.1. Neurónios: unidade funcional
 - 1.2.2. Sistema Nervoso Central: encéfalo e medula espinhal
 - 1.2.3. Sistema Nervoso Periférico Somático: nervos
 - 1.2.4. Sistema Nervoso Periférico Autónomo: Simpático e Parassimpático
- 1.3. Sistema ósseo
 - 1.3.1. Osteócito: unidade funcional
 - 1.3.2. Esqueleto axial e apendicular
 - 1.3.3. Tendões
 - 1.3.4. Ligamentos
- 1.4. Coluna vertebral
 - 1.4.1. Evolução da coluna vertebral e funções
 - 1.4.2. Estrutura
 - 1.4.3. Tipos de vértebra
 - 1.4.4. Movimentos da coluna
- 1.5. Região cervical e dorsal
 - 1.5.1. Vértebras cervicais: típicas e atípicas
 - 1.5.2. Vértebras dorsais
 - 1.5.3. Principais músculos da região cervical
 - 1.5.4. Principais músculos da região dorsal
- 1.6. Região lombar
 - 1.6.1. Vértebras lombares
 - 1.6.2. Sacro
 - 1.6.3. Cóccix
 - 1.6.4. Principais músculos





- 1.7. Pélvis
 - 1.7.1. Anatomia: diferença entre a pélvis masculina e a feminina
 - 1.7.2. Dois conceitos-chave: anteversão e retroversão
 - 1.7.3. Músculos Principais
 - 1.7.4. Pavimento pélvico
- 1.8. Extremidade superior
 - 1.8.1. Articulação do ombro
 - 1.8.2. Músculos da coifa dos rotadores
 - 1.8.3. Braço, cotovelo e antebraço
 - 1.8.4. Músculos Principais
- 1.9. Extremidade inferior
 - 1.9.1. Articulação coxofemoral
 - 1.9.2. Joelho: articulações tibiofemoral e patelofemoral
 - 1.9.3. Ligamentos e meniscos do joelho
 - 1.9.4. Principais músculos da perna
- 1.10. Diafragma e *Núcleo (Core)*
 - 1.10.1. Anatomia do Diafragma
 - 1.10.2. Diafragma e respiração
 - 1.10.3. Músculos do “Core”
 - 1.10.4. Ocore e a sua importância no Yoga



Está a apenas um clique de distância de se qualificar com o melhor Curso de Yoga 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.



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

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.



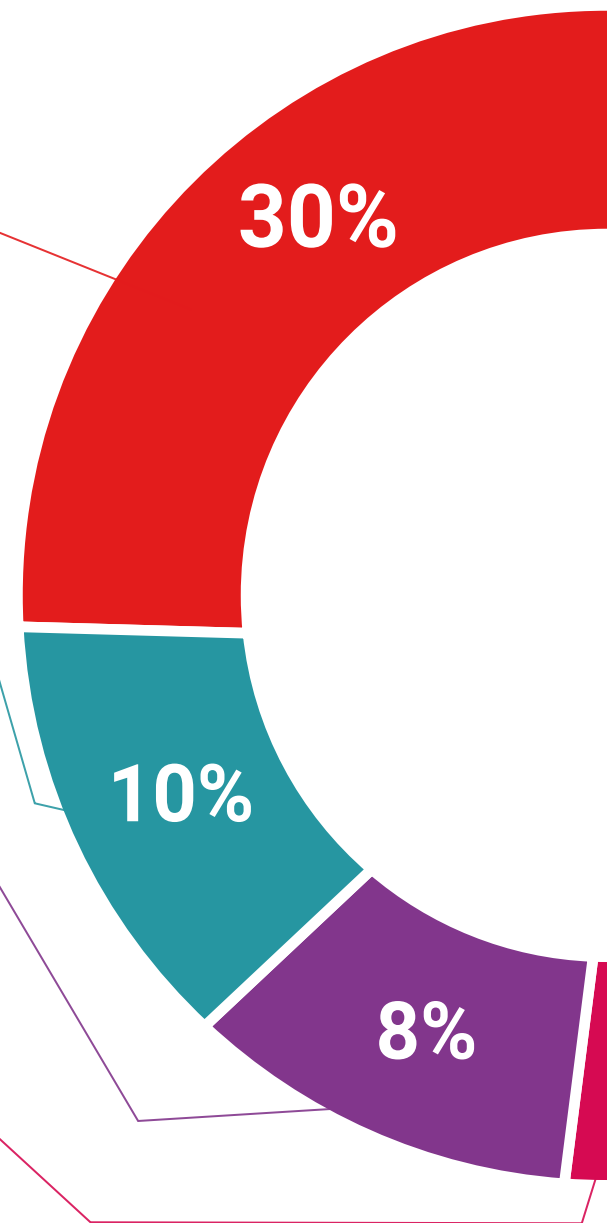
Práticas de aptidões e competências

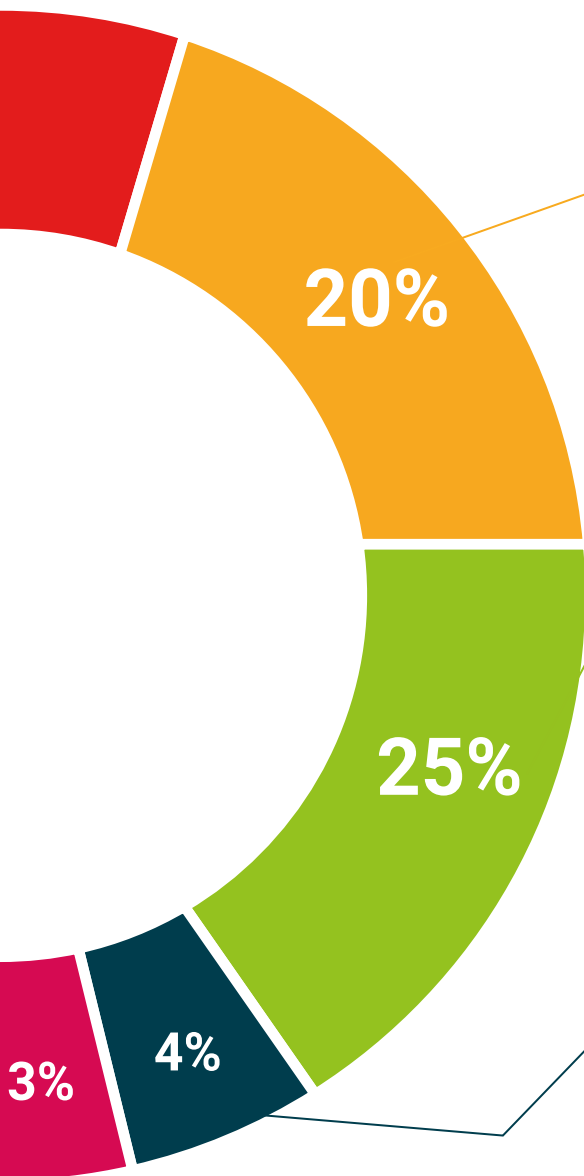
Realizarão atividades para desenvolver competências e aptidões específicas em cada área temática. Práticas e dinâmicas para adquirir e desenvolver as competências e capacidades que um especialista necessita de desenvolver no quadro da globalização em que vivemos.



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 Coluna Vertebral e Extremidades em Yoga Terapêutico 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 Coluna Vertebral e Extremidades em Yoga Terapêutico** conta com o conteúdo científico mais completo e atualizado do mercado.

Uma vez aprovadas as avaliações, o aluno receberá por correio, com aviso de recepção, 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 Coluna Vertebral e Extremidades em Yoga Terapêutico**

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

Coluna Vertebral e
Extremidades em
Yoga Terapêutico

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

Curso

Coluna Vertebral e Extremidades em Yoga Terapêutico

Reconhecido pela NBA

