

# Curso

## Bases Neurofisiológicas de Relaxamento e Meditação

Reconhecido pela NBA





## Curso

### Bases Neurofisiológicas de Relaxamento e Meditação

- » Modalidade: online
- » Duração: 6 semanas
- » Certificado: TECH Universidade Tecnológica
- » Horário: no seu próprio ritmo
- » Provas: online

Acesso ao site: [www.techtute.com/br/ciencias-do-esporte/curso/bases-neurofisiologicas-relaxamento-meditacao](http://www.techtute.com/br/ciencias-do-esporte/curso/bases-neurofisiologicas-relaxamento-meditacao)

# Índice

01

Presentación

---

*pág. 4*

02

Objetivos

---

*pág. 8*

03

Direção do curso

---

*pág. 12*

04

Estrutura e conteúdo

---

*pág. 18*

05

Metodologia

---

*pág. 22*

06

Certificado

---

*pág. 30*

# 01

# Presentación

Na prática do Yoga Terapêutico, as Bases Neurofisiológicas do Relaxamento e da Meditação podem ser particularmente importantes em posturas que envolvem alongamentos profundos e sustentados, como as Asanas de abertura de quadril e torção. Por esse motivo, se um instrutor dessa atividade não compreender como esse sistema afeta a postura e o movimento, poderá correr o risco de ensinar posições de forma incorreta, resultando em lesões para as pessoas que praticam essa disciplina. Com isso em mente, a TECH desenvolveu um programa focado em capacitar de forma didática os profissionais desse campo e fazer isso de forma 100% online, benefício que lhes permitirá ter um maior controle sobre seu tempo.



“

*Este é o único Curso Universitário que permitirá aumentar suas perspectivas profissionais e se destacar como um especialista nas Bases Neurofisiológicas de Relaxamento e Meditação”*

Atualmente, o Yoga se consolidou como uma prática popular e cada vez mais pessoas aderem a essa atividade para melhorar sua qualidade de vida. Por essa razão, é importante que os profissionais dessa área tenham um conhecimento profundo sobre as Bases Neurofisiológicas de Relaxamento e Meditação, pois isso é fundamental para entender a relação entre as diferentes partes do corpo e sua influência no desempenho físico, como alongamentos e contrações.

É por isso que este Curso Universitário se apresenta como uma ferramenta fundamental para que os instrutores de Yoga possam aprofundar seus conhecimentos e, assim, oferecer uma experiência mais enriquecedora aos seus alunos. Além disso, eles contarão com um seleto grupo de professores composto por prestigiados especialistas da área, que apresentarão o panorama real dessa profissão por meio de exercícios propostos com a metodologia *Relearning*.

Dessa forma, por meio do estudo deste conteúdo programático, os alunos poderão identificar os principais desequilíbrios que podem afetar a execução das posturas e como resolvê-los por meio de técnicas específicas. Também serão aprofundadas as linhas funcionais dos braços, bem como as linhas laterais, espirais, superficiais posteriores e anteriores.

Todo esse conteúdo estará hospedado em um Campus Virtual, acessível a partir de qualquer dispositivo com conexão à internet, evitando deslocamentos desnecessários para centros presenciais. Outra vantagem desse programa é a possibilidade de realizar o download dos materiais acadêmicos, possibilitando a sua consulta mesmo em modo *offline*.

Este **Curso de Bases Neurofisiológicas de Relaxamento e Meditação** com o conteúdo mais completo e atualizado do mercado. Suas principais características são:

- ♦ O desenvolvimento de casos práticos apresentados por especialistas em Bases Neurofisiológicas de Relaxamento e Meditação
- ♦ O conteúdo gráfico, esquemático e eminentemente prático oferece informações científicas e práticas sobre as disciplinas que são essenciais para a prática profissional
- ♦ Exercícios práticos em que o processo de autoavaliação é realizado para melhorar a aprendizagem
- ♦ Destaque especial para as metodologias inovadoras
- ♦ Aulas teóricas, perguntas a especialistas, fóruns de discussão sobre temas controversos e trabalhos de reflexão individual
- ♦ Disponibilidade de acesso a todo o conteúdo a partir de qualquer dispositivo, fixo ou portátil, com conexão à Internet



*Realize esta capacitação em um horário de sua preferência, sem interromper nenhum dos aspectos pessoais de sua vida”*

“

*Ao concluir este Curso Universitário, você poderá comemorar sua formação na maior universidade digital do mundo”*

O corpo docente deste curso inclui profissionais da área que transferem a experiência do seu trabalho para esta capacitação, além de especialistas reconhecidos de sociedades científicas de referência e universidades de prestígio.

O conteúdo multimídia, desenvolvido com a mais recente tecnologia educacional, permitirá ao profissional uma aprendizagem contextualizada, ou seja, realizada através de um ambiente simulado, proporcionando uma capacitação imersiva e programada para praticar diante de situações reais.

A estrutura deste curso se concentra na Aprendizagem Baseada em Problemas, através da qual o profissional tentará resolver as diferentes situações de prática profissional que surgirem ao longo do curso. Para isso, contará com a ajuda de um inovador sistema de vídeo interativo realizado por especialistas reconhecidos.

*Aprenda no seu próprio ritmo e sem a necessidade de se deslocar até uma instituição de ensino.*

*Você se aprofundará na importância das Bases Neurofisiológicas de Relaxamento e Meditação, bem como em sua aplicação ao mundo do Yoga Terapêutico.*



# 02

## Objetivos

O principal objetivo para o qual este Curso Universitário foi projetado é oferecer aos seus alunos uma capacitação completa e imersiva sobre os aspectos práticos que envolvem as Bases Neurofisiológicas do Relaxamento e da Meditação. Além disso, buscamos um maior conhecimento sobre suas funções desempenhadas no corpo humano e as posturas mais adequadas que podem ser realizadas, garantindo uma maior flexibilidade. Para adquirir esses conhecimentos, o aluno enfrentará diversos exercícios práticos desenvolvidos com a metodologia *Relearning*.







“

*O conhecimento mais detalhado sobre a Fáschia permitirá a realização de aulas com maior eficácia e evitará qualquer tipo de lesões”*



## Objetivos gerais

---

- ♦ Incorporar os conhecimentos e habilidades necessários para o correto desenvolvimento e aplicação das técnicas de Yoga Terapêutico do ponto de vista clínico
- ♦ Criar um programa de Yoga projetado e baseado em evidências científicas
- ♦ Explorar as posturas (asanas) mais adequadas de acordo com as características da pessoa e suas lesões
- ♦ Explorar os estudos sobre biomecânica e sua aplicação às posturas (asanas) do Yoga Terapêutico
- ♦ Descrever a adaptação das posturas (asanas) do Yoga para as patologias de cada pessoa
- ♦ Explorar as bases neurofisiológicas das técnicas meditativas e de relaxamento existentes



*Você conhecerá em detalhes as características de cada parte das Bases Neurofisiológicas de Relaxamento e Meditação e, com essa compreensão, se tornará um especialista na área”*





## Objetivos específicos

---

- ♦ Aprofundar na história e conceito da fáscia, e sua importância na prática de Yoga
- ♦ Aprofundar nos diferentes tipos de mecanorreceptores na fáscia e como aplicá-los nos diferentes estilos de Yoga
- ♦ Indicar a necessidade de aplicar o termo fáscia nas aulas de Yoga para uma prática mais efetiva e consciente
- ♦ Explorar a origem e desenvolvimento do termo tensegridade, e sua aplicação na prática de Yoga
- ♦ Identificar as diferentes vias miofasciais e as posturas específicas para cada uma das cadeias
- ♦ Aplicar a biomecânica da fáscia na prática de Yoga para melhorar a mobilidade, força e flexibilidade
- ♦ Identificar os principais desequilíbrios posturais e como corrigi-los através da prática de Yoga e da biomecânica da fáscia



# 03

## Dirección del curso

Em seu compromisso de oferecer um ensino de qualidade e proporcionar aos seus alunos acesso aos conteúdos mais atualizados, a TECH realizou cuidadosamente a seleção do corpo docente deste programa. Dessa forma, os estudantes aprenderão em profundidade sobre as funções desempenhadas pelas Bases Neurofisiológicas do Relaxamento e da Meditação e as partes envolvidas na realização das Asanas do Yoga. Além disso, os profissionais aprenderão em primeira mão sobre as demandas existentes nesse setor, com o objetivo de fortalecer as habilidades de maior necessidade nesse contexto.





“

*Com o auxílio dos melhores profissionais, você terá uma formação completa e dinâmica que garantirá o seu sucesso profissional”*

## Diretora Internacional Convidada

Sendo a Diretora de Professores e Chefe de Formação de Instrutores do Integral Yoga Institute de Nova York, Dianne Galliano se posiciona como uma das figuras mais importantes deste campo a nível internacional. Seu foco acadêmico tem sido principalmente o yoga terapêutico, contando com mais de 6.000 horas documentadas de ensino e formação contínua.

Assim, sua função tem sido a de tutorizar, desenvolver protocolos e critérios de formação e proporcionar educação contínua aos instrutores do Integral Yoga Institute. Ela concilia essa função com seu papel como terapeuta e instrutora em outras instituições como The 14th Street Y, Integral Yoga Institute Wellness Spa e a Educational Alliance: Center for Balanced Living.

Seu trabalho também se estende à criação e direção de programas de yoga, desenvolvendo exercícios e avaliando os desafios que possam surgir. Ao longo de sua carreira, trabalhou com diferentes perfis de pessoas, incluindo homens e mulheres idosos e de meia-idade, indivíduos pré-natais e pós-natais, adultos jovens e até veteranos de guerra com uma série de problemas de saúde física e mental.

Para cada um deles, realiza um trabalho cuidadoso e personalizado, tendo tratado pessoas com osteoporose, em recuperação de cirurgias cardíacas ou pós-câncer de mama, vertigem, dores nas costas, síndrome do intestino irritável e obesidade. Ela possui várias certificações, destacando-se a E-RYT 500 pela Yoga Alliance, Suporte Vital Básico (SVB) pela American Health Training e Instrutora de Exercício Certificada pelo Centro de Movimento Somático.



## Sra. Dianne Galliano

---

- Diretora do Instituto de Yoga Integral, Nova York, Estados Unidos
- Instrutora de Yoga Terapêutico na The 14TH Street Y
- Terapeuta de Yoga no Integral Yoga Institute Wellness Spa de Nova York
- Instrutora Terapêutica na Educational Alliance: Center for Balanced Living
- Formada em Ensino Fundamental I pela State University of New York
- Mestrado em Yoga Terapêutico pela Universidade de Maryland

“

*Graças à TECH você será capaz de aprender com os melhores profissionais do mundo”*

## Direção



### Sra. Zoraida Escalona García

- Vice-presidente da Associação Espanhola de Yoga Terapêutico
- Fundadora do método *Air Core* (aulas que combinam TRX e Treinamento Funcional com Yoga)
- Formadora em Yoga Terapêutico
- Formada em Ciências Biológicas pela Universidade Autônoma de Madrid
- Curso de Professor de: Ashtanga Yoga Progressivo, FisiomYoga, Yoga Miofascial e Yoga e Câncer
- Curso de Monitor de Pilates Solo
- Curso em Fitoterapia e Nutrição
- Curso de Professor de Meditação





# 04

## Estructura y contenido

Os conteúdos acadêmicos que fazem parte deste programa foram elaborados pelos melhores especialistas neste campo. Dessa forma, os alunos obterão uma visão mais abrangente sobre as funções das Bases Neurofisiológicas do Relaxamento e da Meditação, permitindo a criação de novas rotinas em suas sessões práticas. Todo esse conjunto de informações será apresentado por meio de recursos audiovisuais, leituras complementares e exercícios práticos desenvolvidos com a metodologia *Relearning*.



“

*Além de seu extenso conteúdo informativo, disponibilizamos materiais inovadores elaborados com a mais recente tecnologia”*

## Módulo 1. Sistema Fascial

- 1.1. Fáscia
  - 1.1.1. História
  - 1.1.2. Fáscia vs. Aponeurose
  - 1.1.3. Tipos
  - 1.1.4. Funções
- 1.2. Tipos de mecanorreceptores e sua importância nos diferentes estilos de Yoga
  - 1.2.1. Importância
  - 1.2.2. Golgi
  - 1.2.3. Paccini
  - 1.2.4. Ruffini
- 1.3. Cadeias Miofasciais
  - 1.3.1. Definição
  - 1.3.2. Importância no Yoga
  - 1.3.3. Conceito de tensegridade
  - 1.3.4. Os três diafragmas
- 1.4. LPS: Linha Posterior Superficial
  - 1.4.1. Definição
  - 1.4.2. Vias anatômicas
  - 1.4.3. Posturas passivas
  - 1.4.4. Posturas ativas
- 1.5. LAS: Linha Anterior Superficial
  - 1.5.1. Definição
  - 1.5.2. Vias anatômicas
  - 1.5.3. Posturas passivas
  - 1.5.4. Posturas ativas
- 1.6. LL: Linha Lateral
  - 1.6.1. Definição
  - 1.6.2. Vias anatômicas
  - 1.6.3. Posturas passivas
  - 1.6.4. Posturas ativas



- 1.7. LE: Linha Espiral
  - 1.7.1. Definição
  - 1.7.2. Vias anatômicas
  - 1.7.3. Posturas passivas
  - 1.7.4. Posturas ativas
- 1.8. Linhas funcionais
  - 1.8.1. Definição
  - 1.8.2. Vias anatômicas
  - 1.8.3. Posturas passivas
  - 1.8.4. Posturas ativas
- 1.9. Linhas dos braços
  - 1.9.1. Definição
  - 1.9.2. Vias anatômicas
  - 1.9.3. Posturas passivas
  - 1.9.4. Posturas ativas
- 1.10. Principais desequilíbrios
  - 1.10.1. Padrão ideal
  - 1.10.2. Grupo de flexão e extensão
  - 1.10.3. Grupo de abertura e fechamento
  - 1.10.4. Padrão inspiratório e expiratório

“*Este Curso Universitário é a oportunidade de atualizar seus conhecimentos sobre as Bases Neurofisiológicas de Relaxamento e Meditação e sua aplicação ao Yoga Terapêutico*”



05

# Metodologia

Este curso oferece uma maneira diferente de aprender. Nossa metodologia é desenvolvida através de um modo de aprendizagem cíclico: **o Relearning**. Este sistema de ensino é utilizado, por exemplo, nas faculdades de medicina mais prestigiadas do mundo e foi considerado um dos mais eficazes pelas principais publicações científicas, como o *New England Journal of Medicine*.





“

*Descubra o Relearning, um sistema que abandona a aprendizagem linear convencional para realizá-la através de sistemas de ensino cíclicos: uma forma de aprendizagem que se mostrou extremamente eficaz, especialmente em disciplinas que requerem memorização”*

### Estudo de caso para contextualizar todo o conteúdo

Nosso programa oferece um método revolucionário para desenvolver as habilidades e o conhecimento. Nosso objetivo é fortalecer as competências em um contexto de mudança, competitivo e altamente exigente.

“

*Com a TECH você irá experimentar uma forma de aprender que está revolucionando as bases das universidades tradicionais em todo o mundo”*



*Você terá acesso a um sistema de aprendizagem baseado na repetição, por meio de um ensino natural e progressivo ao longo de todo o programa.*





*Através de atividades de colaboração e casos reais, o aluno aprenderá a resolver situações complexas em ambientes reais de negócios.*

### Um método de aprendizagem inovador e diferente

Este curso da TECH é um programa de ensino intensivo, criado do zero, que propõe os desafios e decisões mais exigentes nesta área, em âmbito nacional ou internacional. Através desta metodologia, o crescimento pessoal e profissional é impulsionado em direção ao sucesso. O método do caso, técnica que constitui a base deste conteúdo, garante que a realidade econômica, social e profissional mais atual seja adotada.

“*Nosso programa prepara você para enfrentar novos desafios em ambientes incertos e alcançar o sucesso na sua carreira*”

O método do caso é o sistema de aprendizagem mais utilizado pelas melhores faculdades do mundo. Desenvolvido em 1912 para que os estudantes de Direito não aprendessem a lei apenas com base no conteúdo teórico, o método do caso consistia em apresentar-lhes situações realmente complexas para que tomassem decisões conscientes e julgassem a melhor forma de resolvê-las. Em 1924 foi estabelecido como o método de ensino padrão em Harvard.

Em uma determinada situação, o que um profissional deveria fazer? Esta é a pergunta que abordamos no método do caso, um método de aprendizagem orientado para a ação. Ao longo do programa, os alunos irão se deparar com diversos casos reais. Terão que integrar todo o conhecimento, pesquisar, argumentar e defender suas ideias e decisões.

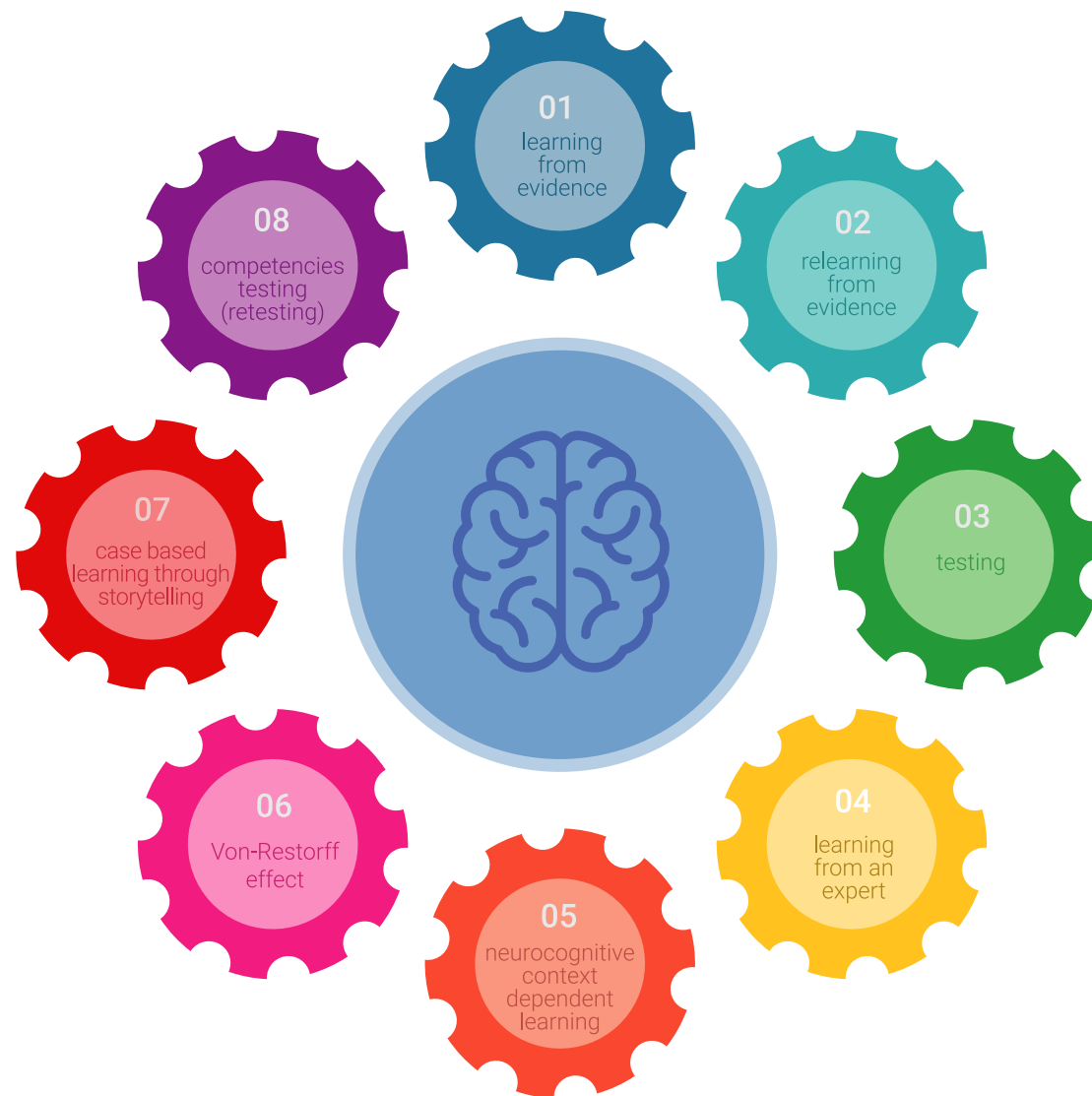
## Metodologia Relearning

A TECH utiliza de maneira eficaz a metodologia do estudo de caso com um sistema de aprendizagem 100% online, baseado na repetição, combinando 8 elementos didáticos diferentes em cada aula.

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

*Em 2019, entre todas as universidades online do mundo, alcançamos os melhores resultados de aprendizagem.*

Na TECH o aluno aprende através de uma metodologia de vanguarda, desenvolvida para capacitar os líderes do futuro. Este método, na vanguarda da pedagogia mundial, se chama Relearning. Nossa universidade é uma das únicas que possui a licença para usar este método de sucesso. Em 2019 conseguimos melhorar os níveis de satisfação geral dos nossos alunos (qualidade de ensino, qualidade dos materiais, estrutura dos curso, objetivos, entre outros) com relação aos indicadores da melhor universidade online.



No nosso programa, a aprendizagem não é um processo linear, ela acontece em espiral (aprender, desaprender, esquecer e reaprender). Portanto, combinamos cada um desses elementos de forma concêntrica. Esta metodologia já capacitou mais de 650 mil universitários com um sucesso sem precedentes em campos tão diversos como a bioquímica, a genética, a cirurgia, o direito internacional, habilidades administrativas, ciência do esporte, filosofia, direito, engenharia, jornalismo, história, mercados e instrumentos financeiros. Tudo isso em um ambiente altamente exigente, com um corpo discente com um perfil socioeconômico médio-alto e uma média de idade de 43,5 anos.

*O Relearning permitirá uma aprendizagem com menos esforço e mais desempenho, fazendo com que você se envolva mais em sua especialização, desenvolvendo o espírito crítico e sua capacidade de defender argumentos e contrastar opiniões: uma equação de sucesso.*

A partir das últimas evidências científicas no campo da neurociência, sabemos como organizar informações, ideias, imagens, memórias, mas sabemos também que o lugar e o contexto onde aprendemos algo é fundamental para nossa capacidade de lembrá-lo e armazená-lo no hipocampo, para mantê-lo em nossa memória a longo prazo.

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



Neste programa, oferecemos o melhor material educacional, preparado especialmente para os profissionais:



#### Material de estudo

Todo o conteúdo foi criado especialmente para o curso pelos especialistas que irão ministrá-lo, o que faz com que o desenvolvimento didático seja realmente específico e concreto.

Posteriormente, esse conteúdo é adaptado ao formato audiovisual, para criar o método de trabalho online da TECH. Tudo isso, com as técnicas mais inovadoras que proporcionam alta qualidade em todo o material que é colocado à disposição do aluno.



#### Masterclasses

Há evidências científicas sobre a utilidade da observação de terceiros especialistas.

O "Learning from an expert" fortalece o conhecimento e a memória, além de gerar segurança para a tomada de decisões difíceis no futuro.



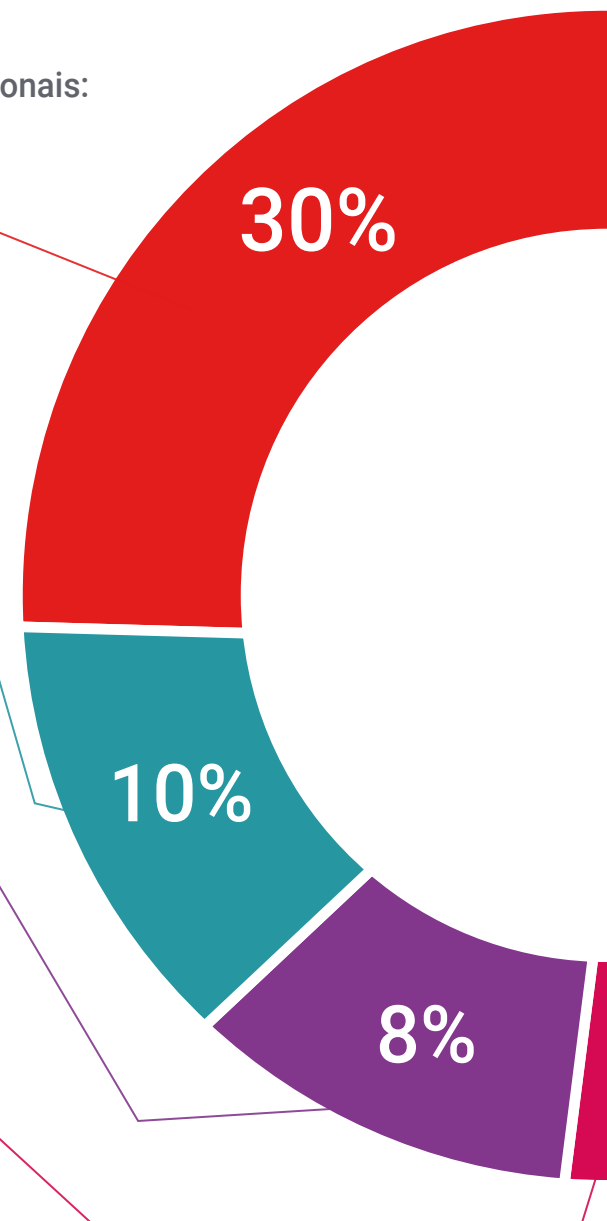
#### Práticas de habilidades e competências

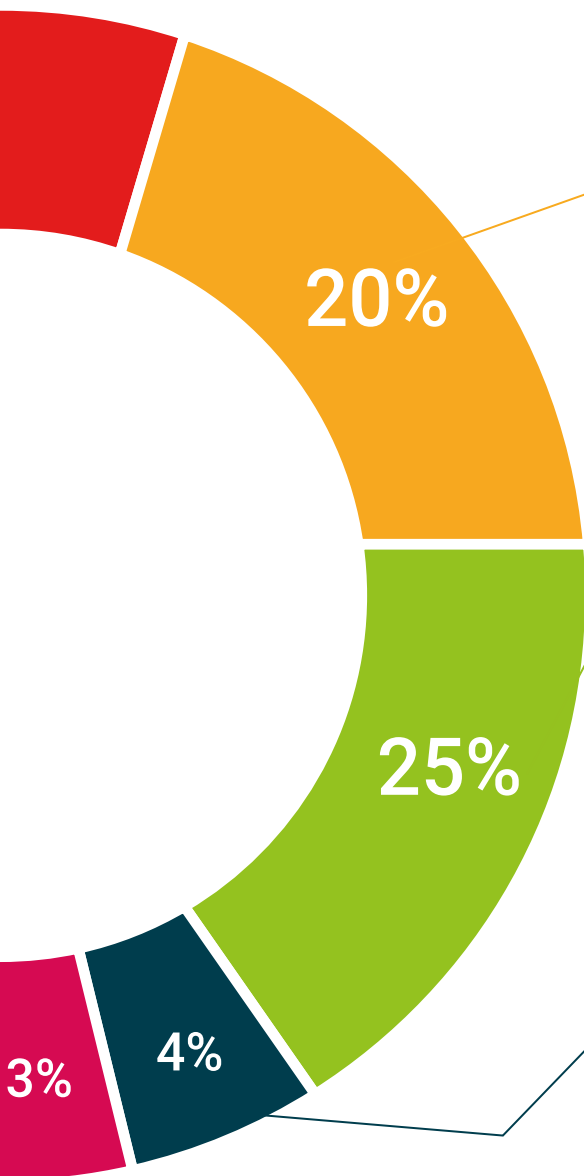
Serão realizadas atividades para desenvolver competências e habilidades específicas em cada área temática. Práticas e dinâmicas para adquirir e ampliar as competências e habilidades que um especialista precisa desenvolver no contexto globalizado em que vivemos.



#### 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 for necessário para complementar a sua capacitação.





#### Estudos de caso

Será realizada uma seleção dos melhores estudos de caso escolhidos especificamente para esta situação. Casos apresentados, analisados e orientados pelos melhores especialistas do cenário internacional.



#### Resumos interativos

A equipe da TECH apresenta o conteúdo de forma atraente e dinâmica através de pílulas multimídia que incluem áudios, vídeos, imagens, gráficos e mapas conceituais para consolidar o conhecimento.

Este sistema exclusivo de capacitação por meio da apresentação de conteúdo multimídia foi premiado pela Microsoft como "Caso de sucesso na Europa".



#### Testing & Retesting

Avaliamos e reavaliamos periodicamente o conhecimento do aluno ao longo do programa, através de atividades e exercícios de avaliação e autoavaliação, para que possa comprovar que está alcançando seus objetivos.



06

# Titulación

O Curso de Bases Neurofisiológicas de Relaxamento e Meditação garante, além da capacitação mais rigorosa e atualizada, o acesso ao certificado do Curso emitido pela TECH Universidade Tecnológica.



“

*Uma vez aprovadas as avaliações, o aluno receberá por correio o certificado do Curso, emitido pela TECH Universidade Tecnológica”*

Este **Curso de Bases Neurofisiológicas de Relaxamento e Meditação** conta com o conteúdo científico mais completo e atualizado do mercado.

Uma vez aprovadas as avaliações, o aluno receberá por correio o certificado\* do **Curso** emitido pela **TECH Universidade Tecnológica**.

O certificado emitido pela **TECH Universidade Tecnológica** expressará a qualificação obtida no Curso, atendendo aos requisitos normalmente exigidos pelas bolsas de empregos, concursos públicos e avaliação de carreira profissional.

Título: **Curso de Bases Neurofisiológicas de Relaxamento e Meditação**

Modalidade: **online**

Duração: **6 semanas**



\*Apostila de Haia: Caso o aluno solicite que 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 situação

**tech** global  
university

**Curso**  
Bases Neurofisiológicas  
de Relaxamento  
e Meditação

- » Modalidade: online
- » Duração: 6 semanas
- » Certificado: TECH Universidade Tecnológica
- » Horário: no seu próprio ritmo
- » Provas: online

# Curso

## Bases Neurofisiológicas de Relaxamento e Meditação

Reconhecido pela NBA

