

# Curso

## Aplicação das Técnicas de Asana e sua Integração

Reconhecido pela NBA





**tech** universidade  
tecnológica

## Curso

### Aplicação das Técnicas de Asana e sua Integração

- » 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-aplicacao-tecnicas-asana-integracao](http://www.techtute.com/br/ciencias-do-esporte/curso-aplicacao-tecnicas-asana-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

Certificado

---

*pág. 30*

# 01

# Apresentação

No mundo do Yoga, as Técnicas de Asana se tornaram uma ferramenta importante para obter maior flexibilidade, força, equilíbrio e uma melhor postura corporal. Além disso, a sua integração poderá ser uma alternativa eficaz para aumentar seus benefícios, garantindo aos praticantes um alto nível de bem-estar físico e mental. Por isso, é fundamental que os profissionais desta área recebam uma formação completa na aplicação destas posturas, o que levou a TECH a elaborar esta capacitação 100% online. Ao longo destas semanas, o aluno se aprofundará em um plano de estudos atualizado, que será enriquecido com recursos audiovisuais, leituras complementares e exercícios práticos baseados na metodologia *Relearning*.







“

*Um programa que permitirá realizá-lo no  
horário e local de sua preferência”*

O Yoga Terapêutico propôs novas estratégias para o tratamento de doenças ou dores crônicas, por isso seu uso deve ser orientado por profissionais capacitados e com amplo conhecimento das Técnicas Asanas, a fim de melhorar os movimentos efetuados pela coluna vertebral e aqueles envolvidos com a flexão, extensão, inclinação e torção.

Diante disso, a TECH desenvolveu este programa para os profissionais que desejam se especializar neste campo. Trata-se de um programa 100% online e repleto de recursos audiovisuais mais atualizados e de maior repercussão no âmbito acadêmico. Dessa forma, nas próximas semanas será apresentada ao aluno a informação mais vanguardista e rigorosa sobre as Técnicas Asanas, os princípios de ação mínima e os movimentos mais complexos que são realizados na integração do Yoga.

Além disso, o Curso Universitário conta com a metodologia *Relearning*, focada em desenvolver diversos exercícios práticos baseados em casos reais e de simulação. Dessa forma, o profissional da área não só atualizará seu conhecimento, mas também enfrentará os desafios atuais impostos pelo Yoga.

Outra vantagem deste programa, por ser completamente digital, é que o aluno só precisará de um dispositivo com conexão à internet, o que lhe permitirá conciliar sua rotina diária com a aquisição de novos conhecimentos, tudo isso a partir do local que desejar e no horário de sua preferência.

Este **Curso de Aplicação das Técnicas de Asana e sua Integração** conta com o conteúdo científico mais completo e atualizado do mercado. Suas principais características são:

- ◆ O desenvolvimento de casos práticos apresentados por especialistas em Aplicação das Técnicas de Asana e sua Integração
- ◆ O conteúdo gráfico, esquemático e extremamente útil fornece informações científicas e práticas sobre aquelas disciplinas indispensáveis para o exercício da profissão
- ◆ Contém 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



*Você obterá um amplo conhecimento das Técnicas de Asana, de modo que será mais fácil identificar quais funcionam melhor para cada pessoa"*

“

*Com a metodologia Relearning como meio de aprendizagem, você receberá uma formação de alto rigor focada nos desafios da área atual”*

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 desse programa se concentra na Aprendizagem Baseada em Problemas, através da qual o profissional deve tentar resolver as diferentes situações de prática profissional que surgem ao longo do curso acadêmico. Para isso, o profissional contará com a ajuda de um inovador sistema de vídeo interativo desenvolvido por especialistas reconhecidos nesta área.

*Você poderá estudar no seu próprio ritmo e no conforto da sua casa, utilizando apenas um dispositivo com conexão à internet.*

*Esta é a oportunidade que você estava esperando para se especializar em um setor em plena expansão e em constante evolução.*





# 02 Objetivos

Com o objetivo de ampliar os conhecimentos do aluno e melhorar suas habilidades e competências, a TECH combinou o conteúdo do programa com a metodologia *Relearning*. Desta forma, o profissional aprenderá através de exercícios práticos baseados em casos reais e de simulação, tendo um conhecimento prévio das exigências do campo de trabalho atual. Desta forma, o profissional será capacitado em um setor em plena expansão, com diversas oportunidades profissionais.







“

*Você desenvolverá uma visão abrangente deste campo e será capaz de aplicar de forma eficiente as Técnicas de Asana nas sessões de Yoga"*



## 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







## Objetivos específicos

---

- ◆ Aprofundar na contribuição filosófica e fisiológica dos diferentes Asanas
- ◆ Identificar os princípios de ação mínima: Athira, Sukham e Asanam
- ◆ Aprofundar no conceito de Asanas de pé
- ◆ Descrever os benefícios e contraindicações dos Asanas em extensão
- ◆ Indicar os benefícios e contraindicações dos Asanas em rotação e inclinação lateral
- ◆ Descrever as contraposturas e quando utilizá-las
- ◆ Aprofundar nos Bandhas e sua aplicação no Yoga Terapêutico



*Você será confrontado com casos reais e simulados, tendo uma abordagem dos desafios do campo de trabalho atual"*

# 03

## Direção do curso

Com o objetivo de proporcionar um ensino de qualidade e assegurar uma atualização dos temas relacionados a este campo, a TECH realizou cuidadosamente a seleção do corpo docente deste programa. Desta forma, os alunos aprenderão com os melhores profissionais da área, que compartilharão todas as ferramentas práticas para aplicar as Técnicas de Asana de forma eficaz nas sessões de Yoga realizadas.





“

*O conteúdo deste programa foi elaborado pela TECH em conjunto com especialistas e peritos do setor, de modo que você terá acesso a informações exclusivas e de alto impacto”*

## 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





## Professores

### Sra. Vanessa Villalba

- ◆ Instrutora nos Ginásios Villalba
- ◆ Instrutora de Vinyasa Yoga e *Power Yoga* no Instituto Europeu de Yoga (IEY), Sevilha
- ◆ Instrutora de Yoga Aéreo, Sevilha
- ◆ Instrutora de Yoga Integral no IEY Sevilha
- ◆ *Body Intelligence TM Yoga Level* no IEY Huelva
- ◆ Instrutora de Yoga para gestantes e pós-parto no IEY Sevilha
- ◆ Instrutora de Yoga Nidra, Yoga Terapêutico e *Shamanic Yoga*
- ◆ Instrutora de Pilates Base pela FEDA
- ◆ Instrutora de Pilates Solo com implementos
- ◆ Técnico Avançado em Fitness e Treinamento Pessoal pela FEDA
- ◆ Instrutora de *Spinning Start I* pela Federação Espanhola de Spinning
- ◆ Instrutora de *Power Dumbell* 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 Yoga, dominar as Técnicas de Asana é um elemento obrigatório para qualquer instrutor de Yoga. Por esta razão, o plano de estudos deste Curso Universitário é composto por conteúdos elaborados por grandes especialistas e complementado com recursos multimídia que fornecerão aos alunos as ferramentas necessárias para aperfeiçoar a integração de suas próprias posturas nesta disciplina.





“

*Você dominará de forma profissional todas as Técnicas de Asana para elaborar sessões de Yoga mais completas e eficazes”*



## Módulo 1. Aplicação de Técnicas Asana e sua Integração

- 1.1. Asanas
  - 1.1.1. Definição de Asanas
  - 1.1.2. Asanas nos Yoga Sutras
  - 1.1.3. Propósito mais profundo das Asanas
  - 1.1.4. Asanas e alinhamento
- 1.2. Princípio de ação mínima
  - 1.2.1. Sthira Sukham Asanam
  - 1.2.2. Como aplicar este conceito na prática?
  - 1.2.3. Teoria das gunas
  - 1.2.4. Influência das gunas na prática
- 1.3. Asanas de pé
  - 1.3.1. A importância das Asanas de pé
  - 1.3.2. Como trabalhá-las
  - 1.3.3. Benefícios
  - 1.3.4. Contraindicações e considerações
- 1.4. Asanas sentados e supinas
  - 1.4.1. Importância das Asanas sentadas
  - 1.4.2. Asanas sentadas para a meditação
  - 1.4.3. Asanas supinas: definição
  - 1.4.4. Benefícios das posturas supinas
- 1.5. Asanas de extensão
  - 1.5.1. Por que as extensões são importantes?
  - 1.5.2. Como trabalhá-las com segurança
  - 1.5.3. Benefícios
  - 1.5.4. Contraindicações
- 1.6. Asanas de flexão
  - 1.6.1. Importância da flexão da coluna
  - 1.6.2. Execução
  - 1.6.3. Benefícios
  - 1.6.4. Erros mais frequentes e como evitá-los







- 1.7. Asanas de rotação: torções
  - 1.7.1. Mecânica da torção
  - 1.7.2. Como realizá-las corretamente
  - 1.7.3. Benefícios fisiológicos
  - 1.7.4. Contraindicações
- 1.8. Asanas de inclinação lateral
  - 1.8.1. Importância
  - 1.8.2. Benefícios
  - 1.8.3. Erros mais comuns
  - 1.8.4. Contraindicações
- 1.9. Importância das contraposturas
  - 1.9.1. O que são?
  - 1.9.2. Quando realizá-las
  - 1.9.3. Benefícios durante a prática
  - 1.9.4. Contraposturas mais empregadas
- 1.10. Bandhas
  - 1.10.1. Definição
  - 1.10.2. Principais bandhas
  - 1.10.3. Quando empregá-las
  - 1.10.4. Bandhas e yoga terapêutico



*Este Curso Universitário  
será seu melhor aliado para  
crescer profissionalmente no  
campo do 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.*





## 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*”

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

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 diretores 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.



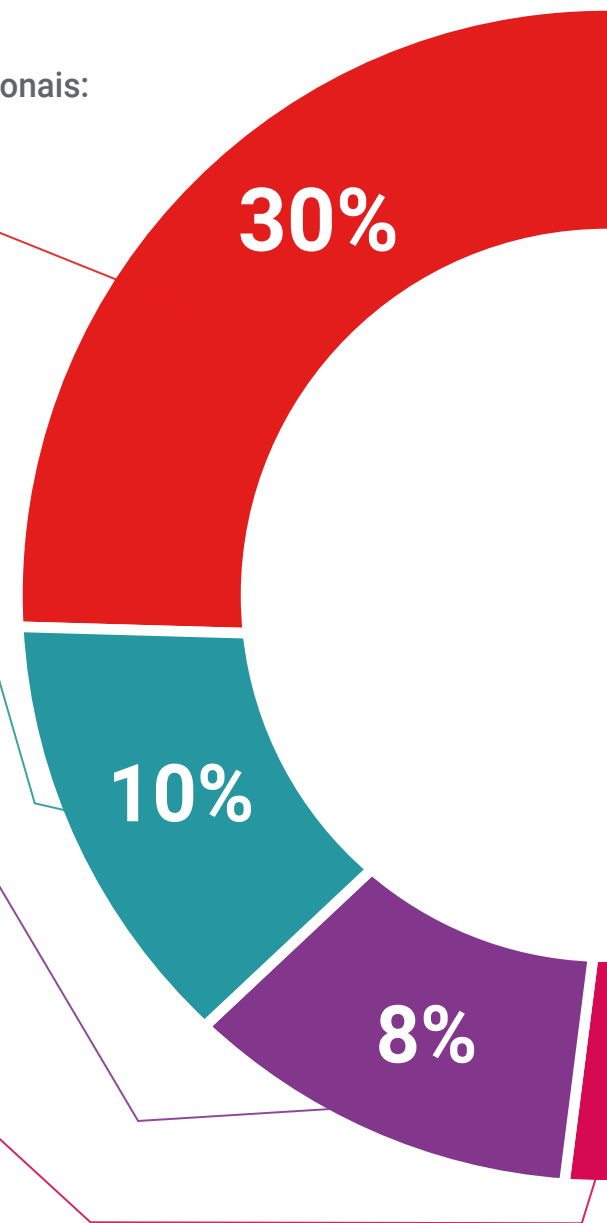
#### Práticas de habilidades e competências

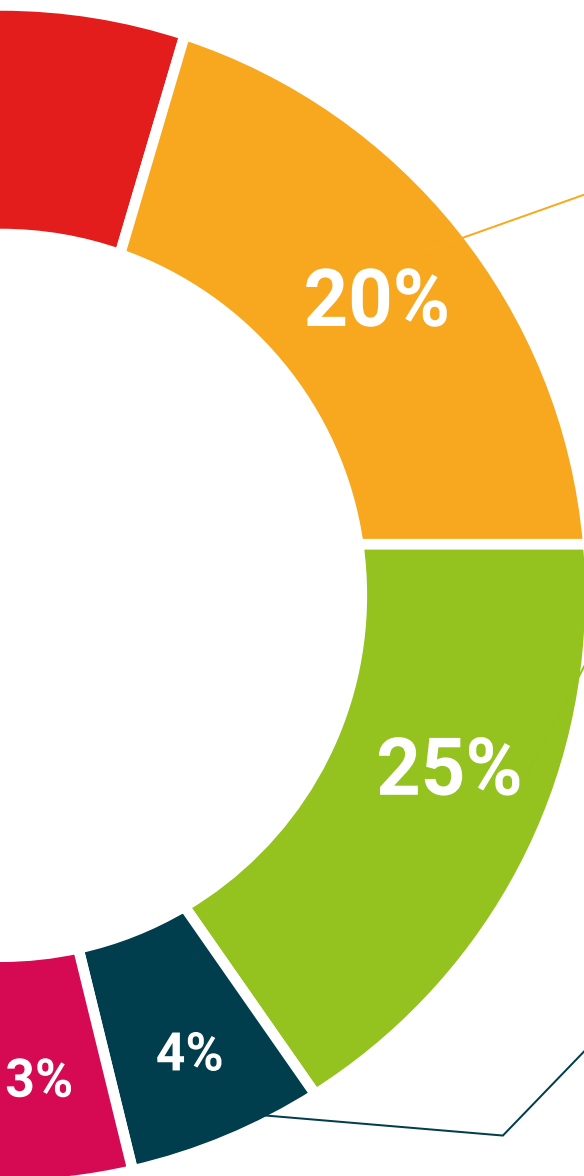
Serão realizadas atividades para desenvolver competências e habilidades específicas em cada área temática. Práticas e dinâmicas para adquirir e ampliar as competências e habilidades que um especialista precisa desenvolver no contexto globalizado em que vivemos.



#### 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

# Certificado

O Curso de Aplicação das Técnicas de Asana e sua Integração garante, além da capacitação mais rigorosa e atualizada, acesso ao certificado do Curso emitido pela TECH Universidade Tecnológica.





“

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

Este **Curso de Aplicação das Técnicas de Asana e sua Integração** 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 Aplicação das Técnicas de Asana e sua Integração**

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 comunidade  
atenção personalizada  
conhecimento  
presente  
desenvolvimento

**tech** universidade  
tecnológica

### Curso

Aplicação das Técnicas de  
Asana e sua Integração

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



# Curso

## Aplicação das Técnicas de Asana e sua Integração

Reconhecido pela NBA

