

# Curso

## Bases Neurofisiológicas de Relaxamento e Meditação



## 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/fisioterapia/curso/bases-neurofisiologicas-relaxamento-meditacao](http://www.techtute.com/br/fisioterapia/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

# Apresentação

A prática constante do Yoga ajuda na prevenção de lesões e evita a disfunção fascial, o que tem levado os fisioterapeutas a recomendá-lo e até mesmo a aplicá-lo cada vez mais como um complemento ao tratamento terapêutico tradicional. Tendo essa realidade como premissa, a TECH elaborou um programa acadêmico 100% online, que permite aos fisioterapeutas se atualizarem nas Bases Neurofisiológicas de Relaxamento e Meditação com o máximo rigor científico e utilizando o mais avançado material didático, que poderá ser acessado de qualquer dispositivo eletrônico com conexão à internet para ser consultado a qualquer momento.





“

*Uma jornada acadêmica pelas diferentes posturas do Yoga e como aplicá-las às bases neurofisiológicas de relaxamento e meditação”*

O estilo de vida pouco saudável de hoje em dia resulta em um aumento de lesões nas Bases Neurofisiológicas de Relaxamento e Meditação. No entanto, a prática de atividade física, como o Yoga, contribui significativamente para reduzir a dor e corrigir a postura. Trata-se de uma alternativa às terapias tradicionais e complementa perfeitamente os tratamentos para determinadas patologias. É por esse motivo que muitos fisioterapeutas incorporam essa disciplina em sua prática de trabalho com alguns pacientes.

Para atender a essa necessidade, desenvolvemos este curso de 6 semanas sobre as Bases Neurofisiológicas de Relaxamento e Meditação, com o conteúdo didático mais inovador do cenário acadêmico atual. O programa inclui um plano de estudos avançado e uma *Masterclass* ministrada por uma das mais importantes instrutoras do mundo do Yoga. Além disso, graças aos recursos didáticos multimídia, leituras especializadas e casos práticos, os alunos poderão aprender mais sobre a fáschia, as cadeias miofasciais, as posturas ativas e passivas e os principais desequilíbrios com maior facilidade.

Este Curso de qualidade é uma excelente oportunidade para atualizar os conhecimentos do fisioterapeuta. Além disso, é compatível com as mais altas responsabilidades, pois os alunos precisam apenas de um dispositivo eletrônico conectado à internet para acessar a grande variedade de conteúdos disponibilizados pela TECH.

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

- ◆ O desenvolvimento de estudos de caso apresentados por especialistas em Yoga
- ◆ O conteúdo gráfico, esquemático e eminentemente prático oferece informações científicas e práticas sobre as disciplinas que são essenciais para a prática profissional
- ◆ 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



*Uma alternativa acadêmica que aprimorará suas habilidades no diagnóstico e tratamento de doenças que afetam a Fáschia"*

“

*Analise a qualquer momento as variedades de mecanorreceptores e sua relevância para os vários tipos de Yoga"*

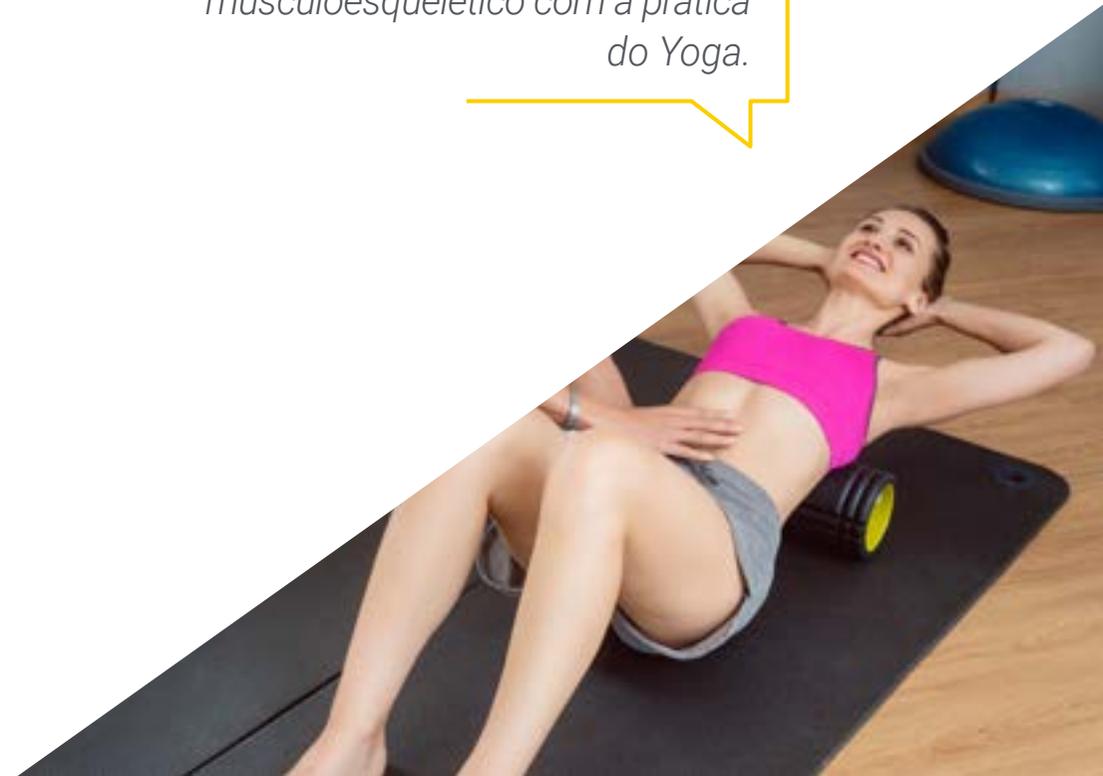
O corpo docente do curso conta com profissionais do setor, que transferem toda a experiência adquirida ao longo de suas carreiras para esta capacitação, além de especialistas reconhecidos de instituições de referência e universidades de prestígio.

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.

*Você reduzirá o seu tempo de estudo e consolidará conceitos essenciais com facilidade, graças à metodologia Relearning, um sistema pioneiro da TECH.*

*Uma alternativa que proporciona a possibilidade de aumentar suas habilidades no diagnóstico e na cura de transtornos do sistema musculoesquelético com a prática do Yoga.*



# 02

## Objetivos

A TECH oferece os recursos didáticos mais inovadores, que contam com a última tecnologia aplicada no campo acadêmico, com o objetivo de colocar os conhecimentos sobre as Bases Neurofisiológicas de Relaxamento e Meditação na vanguarda, além de aprofundar sua história, conceito e relevância na prática desta disciplina. Além disso, o enfoque teórico-prático deste Curso permitirá ao fisioterapeuta incluir o Yoga Terapêutico como tratamento complementar na abordagem de diversas patologias, especialmente no âmbito das Bases Neurofisiológicas de Relaxamento e Meditação.



“

*Amplie seus conhecimentos sobre os transtornos posturais mais relevantes e como o Yoga e a Biomecânica da Fáscia podem ajudar a corrigi-los”*



## 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



*Um programa que integra as evidências científicas relacionadas às Bases Neurofisiológicas de Relaxamento e Meditação e seu uso no Yoga Terapêutico"*





## 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

## Direção do curso

Uma das características distintivas desta capacitação é seu excelente corpo docente, formado por especialistas de prestígio internacional na área do Yoga Terapêutico. Desta forma, a TECH unificou uma equipe de alto nível que fornecerá seu amplo conhecimento nessa disciplina e garantirá um plano de estudos de excelência, baseado nas mais recentes pesquisas científicas. Além disso, a proximidade dos professores oferece aos alunos a oportunidade de esclarecer qualquer dúvida que possa surgir sobre o conteúdo do programa.



“

*Um programa que inclui uma Masterclass ministrada pela Diretora de Professores e Responsável pela Especialização de Instrutores do Integral Yoga Institute de Nova York”*

## 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

## Estrutura e conteúdo

O programa permitirá uma imersão do aluno nas Bases Neurofisiológicas de Relaxamento e Meditação e sua aplicação no Yoga Terapêutico. Trata-se de uma jornada acadêmica de 6 semanas, que oferece aos alunos ferramentas didáticas de alta qualidade, como materiais multimídia, leituras especializadas e casos práticos. Tudo isso disponível 24 horas por dia, a partir de qualquer dispositivo digital com conexão à internet.



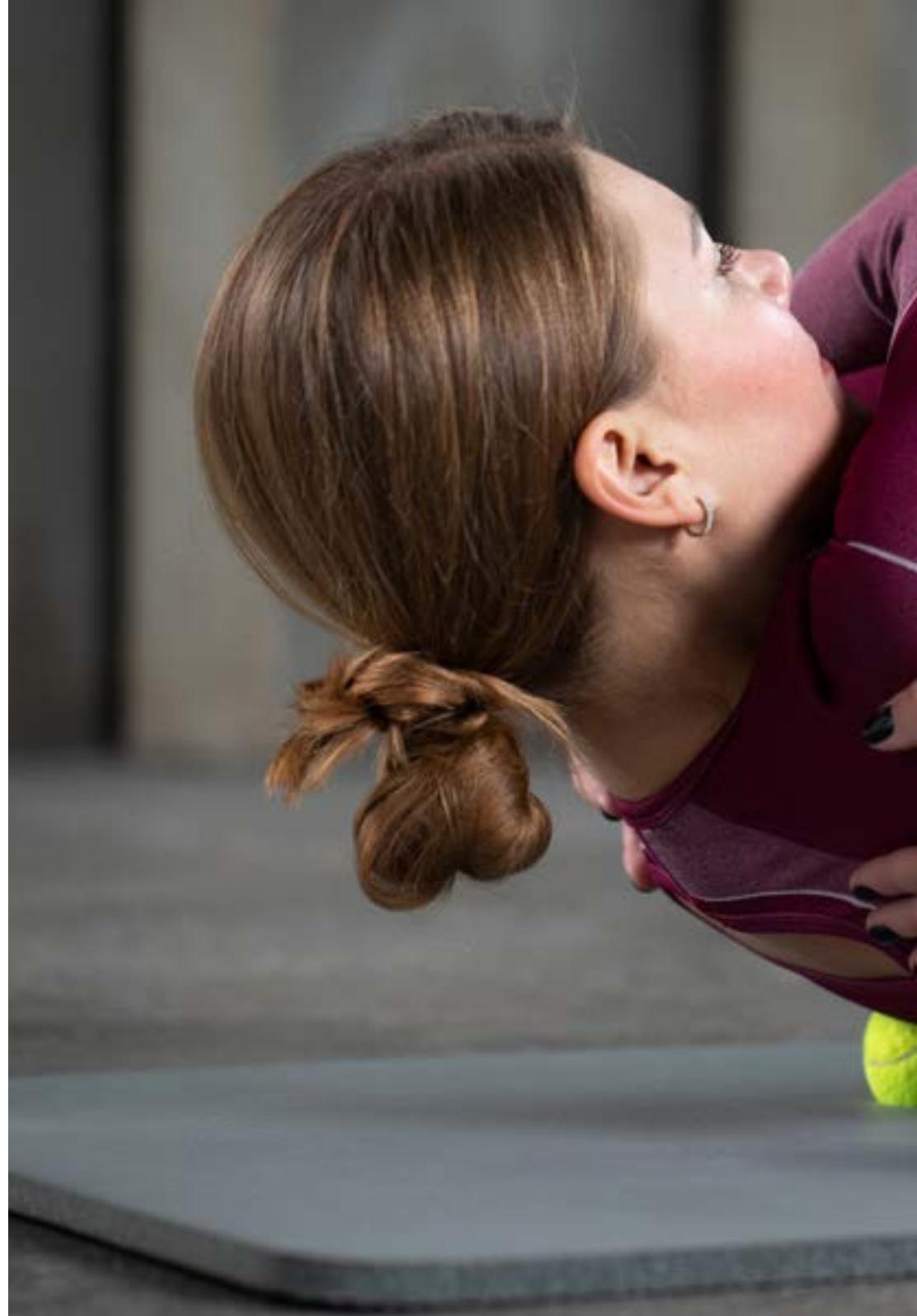


“

*Você terá acesso à extensa biblioteca digital e a recursos didáticos de alto nível para mantê-lo atualizado”*

## 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



*Por meio deste Curso 100% online, atualize-se sobre as Bases Neurofisiológicas de Relaxamento e Meditação e sua aplicação no universo 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”*

## Na TECH usamos o Método do Caso

Em uma determinada situação, o que um profissional deveria fazer? Ao longo do programa, os alunos irão se deparar com diversos casos simulados baseados em situações reais, onde deverão investigar, estabelecer hipóteses e finalmente resolver as situações. Há inúmeras evidências científicas sobre a eficácia deste método. Os fisioterapeutas/profissionais de cinesiologia aprendem melhor, mais rápido e de forma mais sustentável ao longo do tempo.

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



Segundo o Dr. Gérvas, o caso clínico é a apresentação comentada de um paciente, ou grupo de pacientes, que se torna um "caso", um exemplo ou modelo que ilustra algum componente clínico peculiar, seja pelo seu poder de ensino ou pela sua singularidade ou raridade. É essencial que o caso estudado seja fundamentado na vida profissional atual, recriando as condições reais da prática profissional da fisioterapia.

“

*Você sabia que este método foi desenvolvido em 1912, em Harvard, para os alunos de Direito? O método do caso consistia em apresentar situações reais e complexas para que os alunos tomassem decisões e justificassem como resolvê-las. Em 1924 foi estabelecido como o método de ensino padrão em Harvard”*

A eficácia do método é justificada por quatro conquistas fundamentais:

1. Os fisioterapeutas/profissionais de cinesiologia que seguem este método não só assimilam os conceitos, mas também desenvolvem a capacidade mental, através de exercícios de avaliação de situações reais e de aplicação de conhecimentos.
2. A aprendizagem se consolida através das habilidades práticas, permitindo ao fisioterapeuta/profissional de cinesiologia uma melhor integração com o mundo real.
3. A assimilação de ideias e conceitos se torna mais fácil e mais eficiente, graças ao uso de situações decorrentes da realidade.
4. A sensação de eficiência do esforço investido se torna um estímulo muito importante para os alunos, o que se traduz em um maior interesse pela aprendizagem e um aumento no tempo dedicado ao curso.



## 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.



*O fisioterapeuta/profissional de cinesiologia aprenderá através de casos reais e da resolução de situações complexas em ambientes simulados de aprendizagem. Estes simulados são realizados através de software de última geração para facilitar a aprendizagem imersiva.*

Na vanguarda da pedagogia mundial, o método Relearning conseguiu melhorar os níveis de satisfação geral dos profissionais que concluíram seus estudos, com relação aos indicadores de qualidade da melhor universidade online do mundo (Universidade de Columbia).

Esta metodologia já capacitou mais de 65.000 fisioterapeutas/profissionais de cinesiologia com um sucesso sem precedentes, em todas as especialidades clínicas, independentemente da carga manual/prática. Nossa metodologia de ensino é desenvolvida 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 lhe permitirá aprender com menos esforço e mais desempenho, fazendo com que você se envolva mais na sua capacitação, desenvolvendo seu espírito crítico e sua capacidade de defender argumentos e contrastar opiniões, ou seja, uma equação de sucesso.*

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.

A pontuação geral do nosso sistema de aprendizagem é 8,01, de acordo com os mais altos padrões internacionais.



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



#### Material de estudo

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

Esse conteúdo é adaptado ao formato audiovisual, para criar o método de trabalho online da TECH. Tudo isso com as técnicas mais inovadoras e oferecendo alta qualidade em cada um dos materiais que colocamos à disposição do aluno.



#### Técnicas e procedimentos de fisioterapia em vídeo

A TECH aproxima o aluno das técnicas mais recentes, dos últimos avanços educacionais e da vanguarda dos procedimentos atuais de fisioterapia/cinesioterapia. Tudo isso, explicado detalhadamente para sua total assimilação e compreensão. E o melhor de tudo, você poderá assistí-los quantas vezes quiser.



#### Resumos interativos

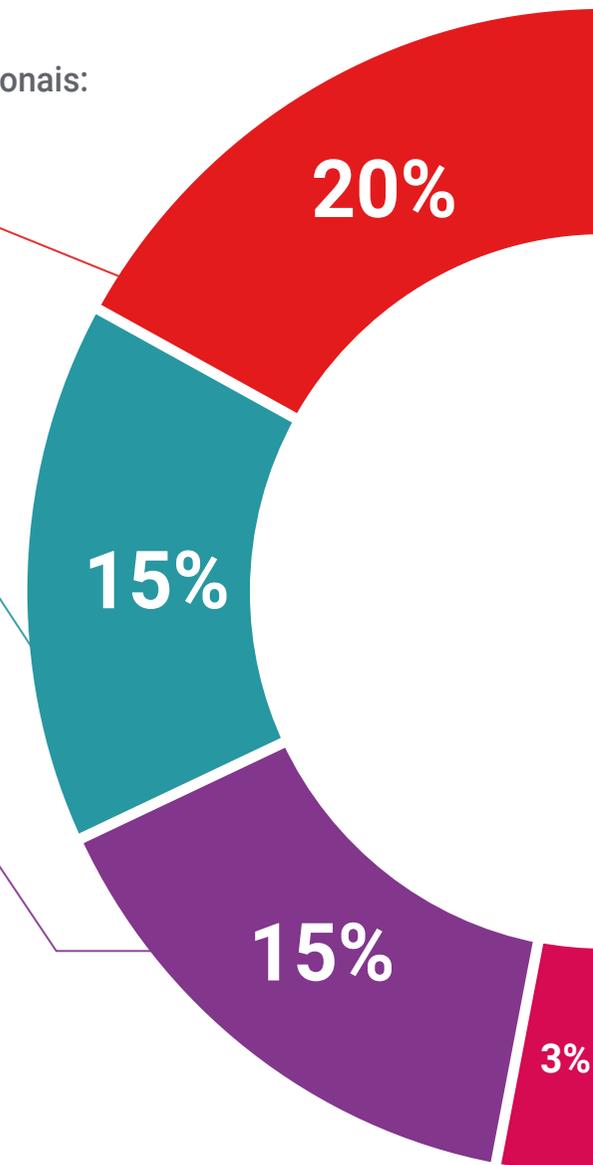
A equipe da TECH apresenta o conteúdo de forma atraente e dinâmica através de pílulas multimídia que incluem áudios, vídeos, imagens, gráficos e mapas conceituais para consolidar o conhecimento.

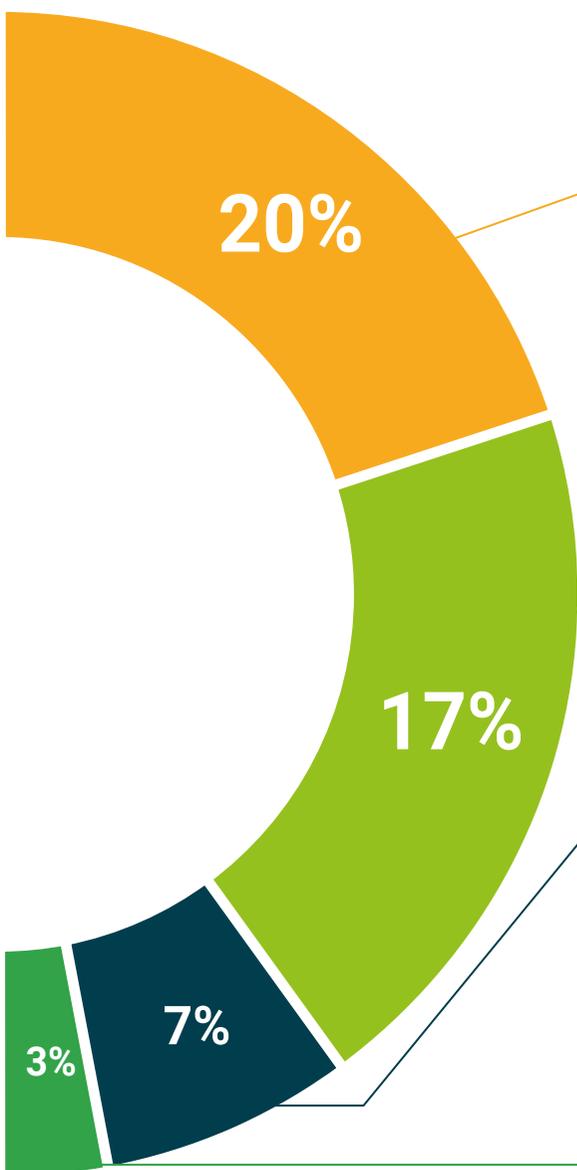
Este sistema exclusivo para a apresentação de conteúdo multimídia foi premiado pela Microsoft como "Caso de sucesso na Europa".



#### 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 casos elaborados e orientados por especialistas

A aprendizagem efetiva deve ser necessariamente contextual. Portanto, na TECH apresentamos casos reais em que o especialista guia o aluno através do desenvolvimento da atenção e da resolução de diferentes situações: uma forma clara e direta de alcançar o mais alto grau de compreensão.



#### 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.



#### 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.



#### Guias rápidos de ação

A TECH oferece o conteúdo mais relevante do curso em formato de fichas de trabalho ou guias rápidos de ação. Uma forma sintetizada, prática e eficaz de ajudar os alunos a progredirem na aprendizagem.



06

# Certificado

O Curso de Bases Neurofisiológicas de Relaxamento e Meditação 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 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 Universidade Tecnológica 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 sustentável

**tech** universidade  
tecnológica

**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

