

# Curso

## Bases Neurológicas em Técnicas de Meditação e Relaxamento





**tech** universidade  
tecnológica

## Curso

# Bases Neurológicas em Técnicas de Meditação e Relaxamento

- » 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-neurologicas-tecnicas-meditacao-relaxamento](http://www.techtute.com/br/fisioterapia/curso/bases-neurologicas-tecnicas-meditacao-relaxamento)

# 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

Os estudos de neuroimagem revelaram que a meditação pode ter efeitos positivos no cérebro, aumentando a densidade da massa cinzenta em áreas associadas à atenção e ao controle emocional, enquanto reduz a atividade em áreas relacionadas à ansiedade e ao estresse. Essa compreensão motivou os fisioterapeutas a incorporar práticas de meditação em seu trabalho clínico, melhorando os resultados terapêuticos dos pacientes. É fundamental que os fisioterapeutas se mantenham atualizados com os avanços científicos da neurociência e da meditação, permitindo incorporar com eficácia essas práticas em seus tratamentos. Por esse motivo, a TECH desenvolveu um programa online que proporciona ao aluno as informações mais atualizadas sobre técnicas de relaxamento e meditação, com base em fundamentos neurológicos.



“

*Você se aprofundará nas sessões de Yoga Nidra e seus benefícios para pacientes com estresse e falta de concentração”*

A ampla bibliografia científica existente demonstra a influência significativa que o Yoga exerce na saúde física e mental de pacientes de diversas populações, incluindo gestantes, pacientes com dor crônica, ansiedade, diabetes e, até mesmo, câncer. Esses benefícios levaram a que cada vez mais profissionais de fisioterapia incluam essa atividade física em seus tratamentos terapêuticos.

Essas vantagens se baseiam nas diferentes asanas, variantes e técnicas de respiração utilizadas nas diversas sessões dessa disciplina. Considerando esse cenário, desenvolvemos este Curso Universitário de 150 horas sobre as Bases Neurológicas das Técnicas de Meditação e Relaxamento, realizado 100% online e dirigido por autênticos especialistas dessa área.

Trata-se de uma capacitação que oferece ao graduado uma jornada acadêmica atualizada sobre os mantras, os aspectos internos do yoga, a meditação, as ondas cerebrais durante a meditação, o yoga nidra e o *Mindfulness*. O plano de estudos se destaca pela qualidade dos materiais didáticos e por incluir uma *Masterclass* ministrada por uma das mais prestigiadas instrutoras desse campo em âmbito internacional.

Esses recursos se complementam com o eficaz método *Relearning*, utilizado por esta universidade em todos os seus programas. Com esse sistema, o graduado se concentrará nos conceitos mais importantes, o que reduzirá as longas horas de estudo e memorização.

Este processo de atualização é compatível com as responsabilidades profissionais e pessoais, pois esta capacitação oferece a flexibilidade necessária para os fisioterapeutas. Portanto, para acessar os conteúdos, será necessário apenas um dispositivo eletrônico com conexão à internet.

Este **Curso de Bases Neurológicas em Técnicas de Meditação e Relaxamento** 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 o aprendizado
- ◆ 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 identificará a importância do Yoga no aprimoramento da Neurofisiologia Humana”*

“

*Por meio de um programa 100% online, você aprenderá a decifrar como o corpo responde às técnicas adequadas do Yoga Terapêutico”*

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

*Você se aprofundará nas diferentes Técnicas de Meditação e Relaxamento graças ao material didático multimídia hospedado na maior biblioteca virtual do mundo.*

*Você integrará os avanços do Yoga Terapêutico em sua vida diária, aplicando-os a pacientes com ansiedade.*



# 02

## Objetivos

O propósito desta capacitação consiste em proporcionar aos alunos um conhecimento completo, ao longo de 150 horas de estudo, sobre as diferentes Técnicas de Relaxamento e Meditação praticadas no Yoga. Além disso, o plano de estudos foi planejado para permitir uma atualização eficaz das bases neurológicas, utilizando uma perspectiva teórico-prática e direcionada aos profissionais que desejam implementar este novo procedimento em suas sessões terapêuticas.







“

*Você participará de uma jornada educacional que permitirá alcançar a excelência graças a um programa orientado para as novas necessidades fisioterapêuticas”*



## 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 obterá uma compreensão completa das Bases Neurofisiológicas das Técnicas de Meditação e Relaxamento”*





## Objetivos específicos

---

- ◆ Descrever as bases neurofisiológicas das técnicas meditativas e de relaxamento na prática de Yoga
- ◆ Aprofundar na definição de mantra, sua aplicação e benefícios na prática de meditação
- ◆ Identificar os aspectos internos da filosofia do Yoga, incluindo Pratyahara, Dharana, Dhyana e Samadhi, e como se relacionam com a meditação
- ◆ Investigar os diferentes tipos de ondas cerebrais e como ocorrem no cérebro durante a meditação
- ◆ Identificar os diferentes tipos de meditação e as técnicas de meditação guiada e como se aplicam na prática de Yoga
- ◆ Aprofundar no conceito de *Mindfulness*, seus métodos e diferenças com a meditação
- ◆ Aprofundar sobre Savasana, como guiar uma relaxação, os diferentes tipos e adaptações
- ◆ Identificar os primeiros passos no Yoga Nidra e sua aplicação na prática de Yoga

# 03

## Direção do curso

A qualidade do corpo docente que ministra este Curso Universitário garante que os alunos tenham acesso a um programa de alta qualidade e com a informação mais completa apresentada pelos melhores especialistas. Esta é uma oportunidade única para a atualização profissional, graças a um programa que inclui um plano de estudos avançado e uma *Masterclass* ministrada por uma reconhecida profissional de Yoga Terapêutico de prestígio internacional. Tudo isso, reunido em materiais didáticos aos quais se poderá acessar a qualquer momento e lugar, graças à sua grande flexibilidade.





“

*Um programa que se destaca por contar com professores especialistas com uma grande trajetória internacional no campo do Yoga e da Meditação”*

## 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

### Sr. Ricardo Ferrer

- ◆ Diretor da Escola Centro de Luz
- ◆ Diretor da Escola Nacional de Reiki Evolutivo
- ◆ Instrutor de *Hot Yoga* no Centro de Luz
- ◆ Formador de Instrutores de *Power Yoga*
- ◆ Formador de Monitores de Yoga
- ◆ Formador de Ashtanga Yoga e Yoga Progressivo
- ◆ Instrutor de Tai Chi e Chi Kung
- ◆ Instrutor de *Body Intelligence Yoga*
- ◆ Instrutor de *Sup Yogao*

# 04

## Estrutura e conteúdo

O objetivo deste Curso Universitário é proporcionar aos alunos, em um período de apenas 6 semanas, os conhecimentos mais atualizados sobre as Bases Neurológicas em Técnicas de Meditação e Relaxamento. O plano de estudos inclui detalhes precisos e recentes sobre os benefícios dos mantras, os aspectos internos do Yoga, a meditação e as diferenças entre meditação e *Mindfulness*. Além disso, uma biblioteca virtual estará disponível 24 horas por dia, através de qualquer dispositivo digital com conexão à internet.





“

*Com o método Relearning, você poderá aprender com menos esforço e maior aproveitamento, graças à sua mecânica de reiteração de conceitos”*

## Módulo 1. Técnicas de Meditação e Relaxamento

- 1.1. Mantras
  - 1.1.1. O que são?
  - 1.1.2. Benefícios
  - 1.1.3. Mantras de abertura
  - 1.1.4. Mantras de encerramento
- 1.2. Aspectos internos do Yoga
  - 1.2.1. Pratyahara
  - 1.2.2. Dharana
  - 1.2.3. Dhyana
  - 1.2.4. Samadhi
- 1.3. Meditação
  - 1.3.1. Definição
  - 1.3.2. Postura
  - 1.3.3. Benefícios
  - 1.3.4. Contraindicações
- 1.4. Ondas cerebrais
  - 1.4.1. Definição
  - 1.4.2. Classificação
  - 1.4.3. Do sono para a vigília
  - 1.4.4. Durante a meditação
- 1.5. Tipos de meditação
  - 1.5.1. Espiritual
  - 1.5.2. Visualização
  - 1.5.3. Budista
  - 1.5.4. Movimento
- 1.6. Técnicas de meditação 1
  - 1.6.1. Meditação para alcançar seu desejo
  - 1.6.2. Meditação do coração
  - 1.6.3. Meditação Kokyuhoo
  - 1.6.4. Meditação do sorriso interno



- 1.7. Técnicas de meditação 2
  - 1.7.1. Meditação para limpeza dos chakras
  - 1.7.2. Meditação da bondade amorosa
  - 1.7.3. Meditação nos presentes do momento
  - 1.7.4. Meditação em silêncio
- 1.8. Mindfulness
  - 1.8.1. Definição
  - 1.8.2. Em que consiste?
  - 1.8.3. Como aplicá-lo
  - 1.8.4. Técnicas
- 1.9. Relaxamento/savAsanas
  - 1.9.1. Postura de fechamento das aulas
  - 1.9.2. Como fazer e ajustar
  - 1.9.3. Benefícios
  - 1.9.4. Como conduzir um relaxamento
- 1.10. Yoga nidra
  - 1.10.1. O que é yoga nidra?
  - 1.10.2. Como é uma sessão?
  - 1.10.3. Fases
  - 1.10.4. Exemplo de sessão



*Você se atualizará em uma área de contínua atualização acadêmica como a Meditação Espiritual e Budista, graças à modalidade teórico-prática que só a TECH disponibiliza”*

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***.





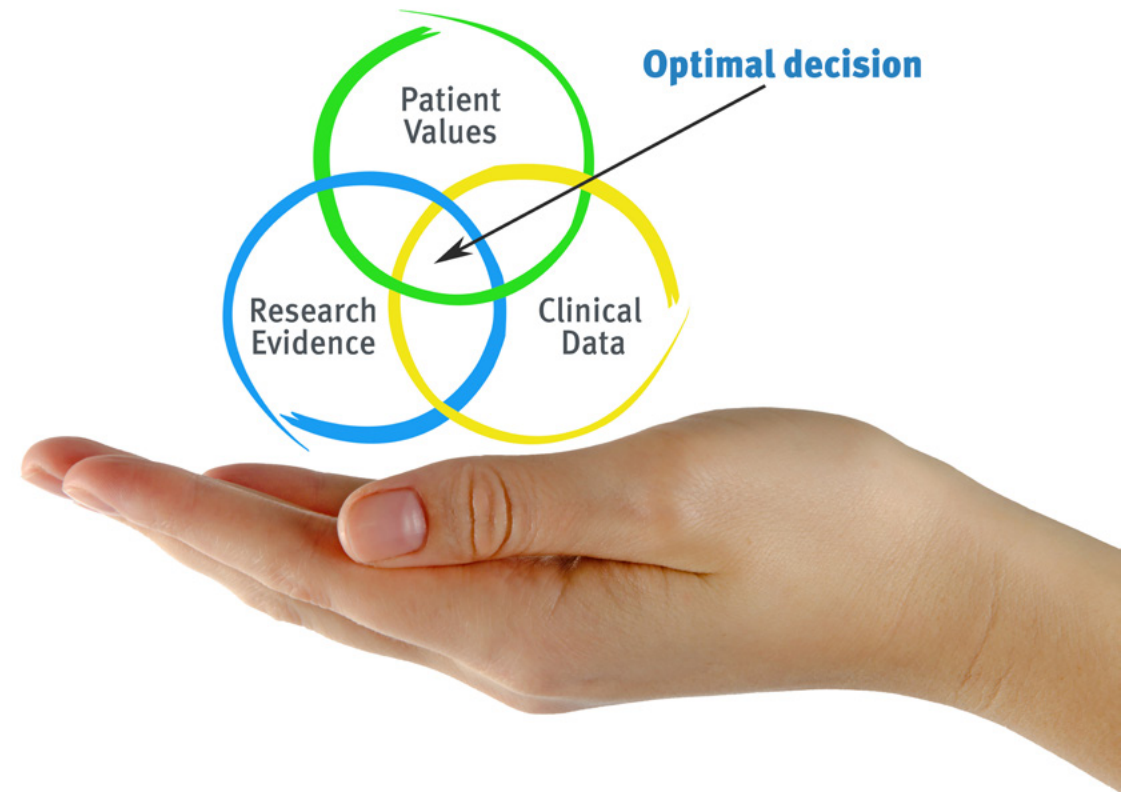
“

*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

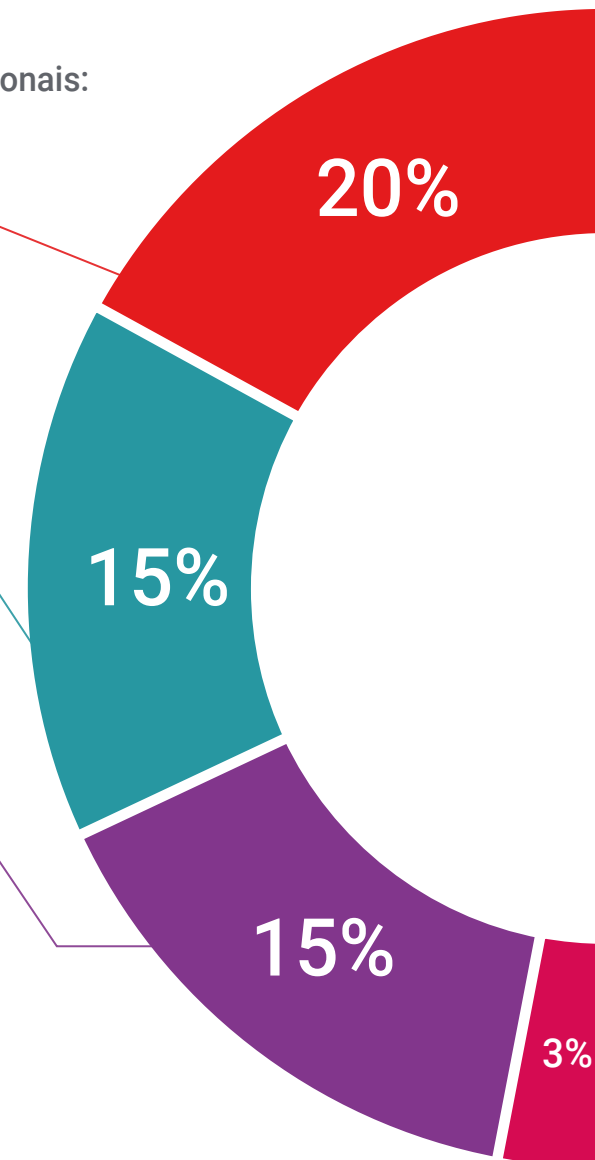
A equipe da TECH apresenta o conteúdo de forma atraente e dinâmica através de pílulas multimídia que incluem áudios, vídeos, imagens, gráficos e mapas conceituais para consolidar o conhecimento.

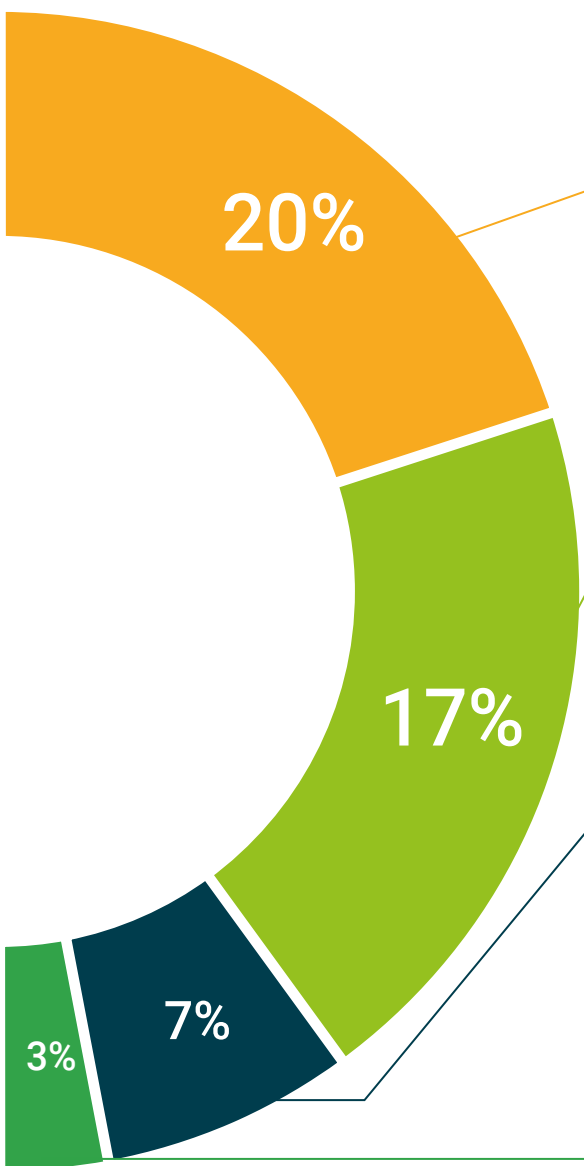
Este sistema exclusivo para a apresentação de conteúdo multimídia foi premiado pela Microsoft como "Caso de sucesso na Europa".



#### 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 Neurológicas em Técnicas de Meditação e Relaxamento 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 Neurológicas em Técnicas de Meditação e Relaxamento** conta com o conteúdo científico mais completo e atualizado do mercado.

Uma vez aprovadas as avaliações, o aluno receberá por correio o certificado\* correspondente ao título de **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 Neurológicas em Técnicas de Meditação e Relaxamento**

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 sustentabilidade

**tech** universidade  
tecnológica

**Curso**  
Bases Neurológicas em  
Técnicas de Meditação  
e Relaxamento

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

# Curso

## Bases Neurológicas em Técnicas de Meditação e Relaxamento