

## Curso

Biomecânica de Asanas  
no Chão e Adaptações  
com Suportes



**tech** universidade  
tecnológica

## Curso

# Biomecânica de Asanas no Chão e Adaptações com Suportes

- » 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/biomecanica-asanas-chao-adaptacoes-suportes](http://www.techtute.com/br/fisioterapia/curso/biomecanica-asanas-chao-adaptacoes-suportes)

# 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

Foi demonstrado que a prática do Yoga pode melhorar significativamente a qualidade de vida de pacientes com dores musculares, patologias musculoesqueléticas ou durante a gravidez. Entretanto, para sua correta aplicação terapêutica, é fundamental que os profissionais de fisioterapia dominem tanto a Biomecânica quanto os diferentes elementos utilizados nessa disciplina. Por esse motivo, é essencial que o fisioterapeuta que deseja incorporar essa disciplina em sua prática profissional tenha acesso a informações atualizadas e de alto rigor sobre as Asanas de Chão e os Suportes utilizados, além dos estudos biomecânicos correspondentes. Para atender a essa necessidade, a TECH desenvolveu este curso online, que oferece o conteúdo mais atualizado e abrangente sobre o assunto.





“

*Um programa que oferece um ensino avançado da Biomecânica das posturas de Yoga no chão e Adaptações com Suportes a partir de uma abordagem fisioterapêutica”*

A prática do Yoga provou ser benéfica para melhorar a postura corporal, prevenir lesões e aumentar a flexibilidade dos pacientes. Por isso, muitos fisioterapeutas mostram interesse em incorporar essa disciplina complementar aos seus tratamentos tradicionais. Não só pelos benefícios que oferece, mas também por sua inocuidade.

Para aplicar esse sistema terapêutico de maneira eficaz, é fundamental conhecer as Asanas de Chão, suas adaptações e a Biomecânica envolvida em cada postura. Por essa razão, foi desenvolvido um programa único e completamente online que oferece informações atualizadas e detalhadas sobre essa técnica.

Este programa é dirigido por especialistas reconhecidos no campo da Biomecânica das Asanas de Chão e Adaptações com Suportes, para que os alunos possam ampliar seus conhecimentos e complementar sua prática com técnicas comprovadas para melhorar a saúde física e mental de seus pacientes.

Além disso, a modalidade 100% online proporciona maior flexibilidade, visto que os profissionais podem se adaptar a seus próprios horários e estudar a qualquer momento de sua preferência.

Este **Curso de Biomecânica de Asanas no Chão e Adaptações com Suportes** 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, seja fixo ou móvel, com conexão à Internet



*Você contará com uma variedade de recursos complementares para acessar informações mais detalhadas sobre os benefícios da prática de Asanas de Chão”*

“

*Um Curso Universitário que permitirá aprofundar seu conhecimento sobre as diferentes técnicas e elementos aplicados nas variações de Asana das posturas sentadas e deitadas”*

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 poderá fazer o download de todo o conteúdo multimídia, incluindo pesquisas que abordam os diversos auxílios utilizados nas variações de postura do Yoga.*

*Você aprenderá mais sobre o Yoga como uma técnica para melhorar o alinhamento postural, reduzir a probabilidade de lesões e aumentar a mobilidade e a flexibilidade do corpo.*



# 02

## Objetivos

Esta capacitação tem como objetivo proporcionar aos profissionais fisioterapêuticos conhecimentos detalhados sobre a Biomecânica de Chão e Adaptações com Suportes. Durante as 6 semanas do curso, os graduados poderão aprender diversas técnicas para tratar pacientes com estresse, tensão muscular e patologias do sistema musculoesquelético e aplicá-las em seus tratamentos específicos.





“

*A TECH se adapta à sua agenda e ao seu interesse em se manter sempre atualizado”*



## 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



*Os procedimentos em vídeo irão apresentar a mais recente técnica para executar Asanas de Chão utilizando vários suportes”*





## Objetivos específicos

---

- ◆ Identificar as principais Asanas de Piso, suas variações e como aplicar corretamente a biomecânica para maximizar seus benefícios
- ◆ Aprofundar nos fundamentos biomecânicos dos Asanas de fechamento e como realizá-los de maneira segura e eficaz
- ◆ Atualizar conhecimentos sobre os Asanas restaurativos e como aplicar a biomecânica para relaxar e restaurar o corpo
- ◆ Identificar as principais invertidas e como utilizar a biomecânica para realizá-las de maneira segura e eficaz
- ◆ Aprofundar nos diferentes tipos de suportes (blocos, cintos e cadeiras) e como usá-los para melhorar a biomecânica das Asanas de Piso
- ◆ Investigar o uso de apoios para adaptar as Asanas a diferentes necessidades e capacidades físicas
- ◆ Aprofundar nos primeiros passos no Yoga Restaurativo e como aplicar a biomecânica para relaxar o corpo e a mente

# 03

## Direção do curso

Este Curso Universitário é composto por um excelente corpo docente selecionado por seu conhecimento especializado e trajetória profissional na área do Yoga Terapêutico. Além disso, inclui uma *Masterclass* ministrada por uma instrutora renomada internacionalmente nesse campo. Dessa forma, os alunos podem ter certeza de contar com as informações mais completas e atualizadas sobre a Biomecânica dos Asanas de Chão e as Adaptações com Suportes, mantendo ao mesmo tempo o rigoroso foco nas evidências científicas nesta disciplina.





“

*Mantenha seus conhecimentos sobre esta disciplina terapêutica atualizados com conteúdos de alta qualidade desenvolvidos por um dos principais formadores 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

## 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

Este Curso Universitário se destaca por seu conteúdo pedagógico de alta qualidade. Com o uso de ferramentas didáticas avançadas, o aluno poderá mergulhar de forma atrativa e dinâmica na Biomecânica dos Asanas de Chão e Adaptações com Suportes; tudo isso em um período de apenas 6 semanas. Além disso, a biblioteca virtual estará disponível 24 horas por dia, acessível de qualquer dispositivo com conexão à internet.



“

*Um programa 100% online com excelentes recursos didáticos sobre a Biomecânica das Asanas de Chão”*

## Módulo 1. Detalhamento das Asanas de Piso e Adaptações com Apoios

- 1.1. Asanas principais no piso
  - 1.1.1. MarjaryAsanas- BitilAsanas
  - 1.1.2. Benefícios
  - 1.1.3. Variações
  - 1.1.4. DandAsanas
- 1.2. Flexões supinas
  - 1.2.1. PaschimottanAsanas
  - 1.2.2. Janu sirsAsanas
  - 1.2.3. Trianga Mukhaikapada PaschimottanAsanas
  - 1.2.4. KurmAsanas
- 1.3. Torsões e inclinações laterais
  - 1.3.1. Ardha MatsyendrAsanas
  - 1.3.2. VagrAsanas
  - 1.3.3. BharadvajAsanas
  - 1.3.4. Parivrita janu sirsAsanas
- 1.4. Asanas de encerramento
  - 1.4.1. BalAsanas
  - 1.4.2. Supta Badha KonAsanas
  - 1.4.3. Ananda BalAsanas
  - 1.4.4. Jathara ParivartanAsanas A e B
- 1.5. Invertidas
  - 1.5.1. Benefícios
  - 1.5.2. Contraindicações
  - 1.5.3. Viparita Karani
  - 1.5.4. SarvangAsanas





- 1.6. Blocos
  - 1.6.1. O que são e como usá-los?
  - 1.6.2. Variantes de Asanas de pé
  - 1.6.3. Variantes de Asanas sentados e supinas
  - 1.6.4. Variantes Asanas de encerramento e restaurativas
- 1.7. Cinturão
  - 1.7.1. O que são e como usá-los?
  - 1.7.2. Variantes de Asanas de pé
  - 1.7.3. Variantes de Asanas sentados e supinas
  - 1.7.4. Variantes Asanas de encerramento e restaurativas
- 1.8. Asanas na cadeira
  - 1.8.1. O que é?
  - 1.8.2. Benefícios
  - 1.8.3. Saudações ao sol na cadeira
  - 1.8.4. TadAsanas na cadeira
- 1.9. Yoga na cadeira
  - 1.9.1. Flexões
  - 1.9.2. Extensões
  - 1.9.3. Torsões e inclinações
  - 1.9.4. Invertidas
- 1.10. Asanas restaurativas
  - 1.10.1. Quando empregá-las
  - 1.10.2. Flexões sentadas e para frente
  - 1.10.3. Flexões de costas
  - 1.10.4. Invertidas e supinas



*Explore no seu ritmo as diferenças entre o Yoga Restaurativo e o Yoga Terapêutico, com a comodidade de um dispositivo eletrônico com acesso à internet”*

# 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

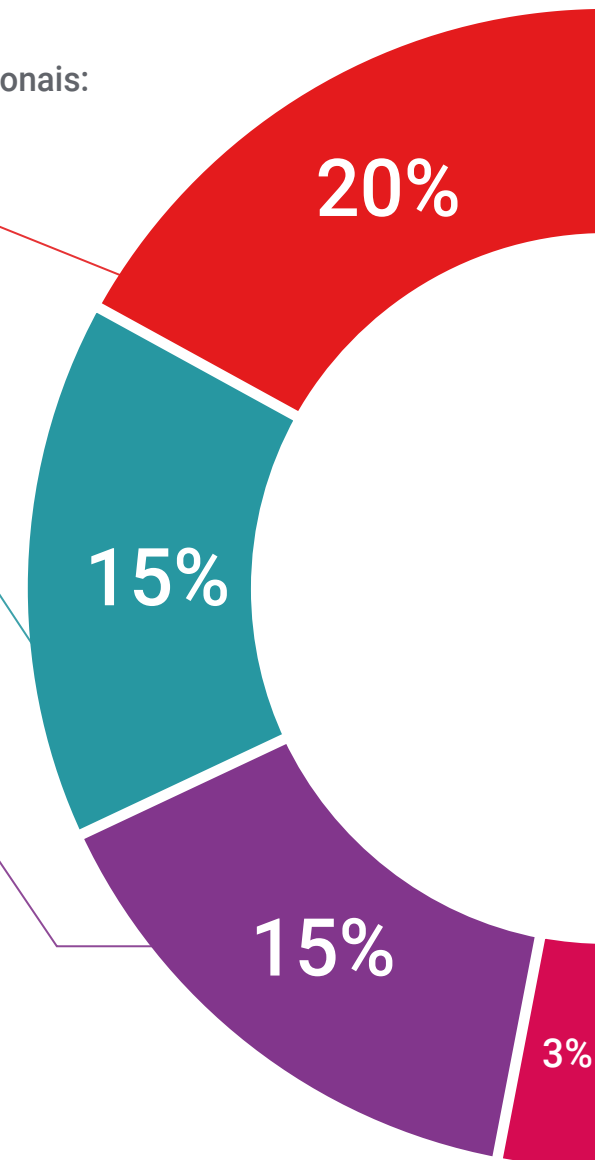
A equipe da TECH apresenta o conteúdo de forma atraente e dinâmica através de pílulas multimídia que incluem áudios, vídeos, imagens, gráficos e mapas conceituais para consolidar o conhecimento.

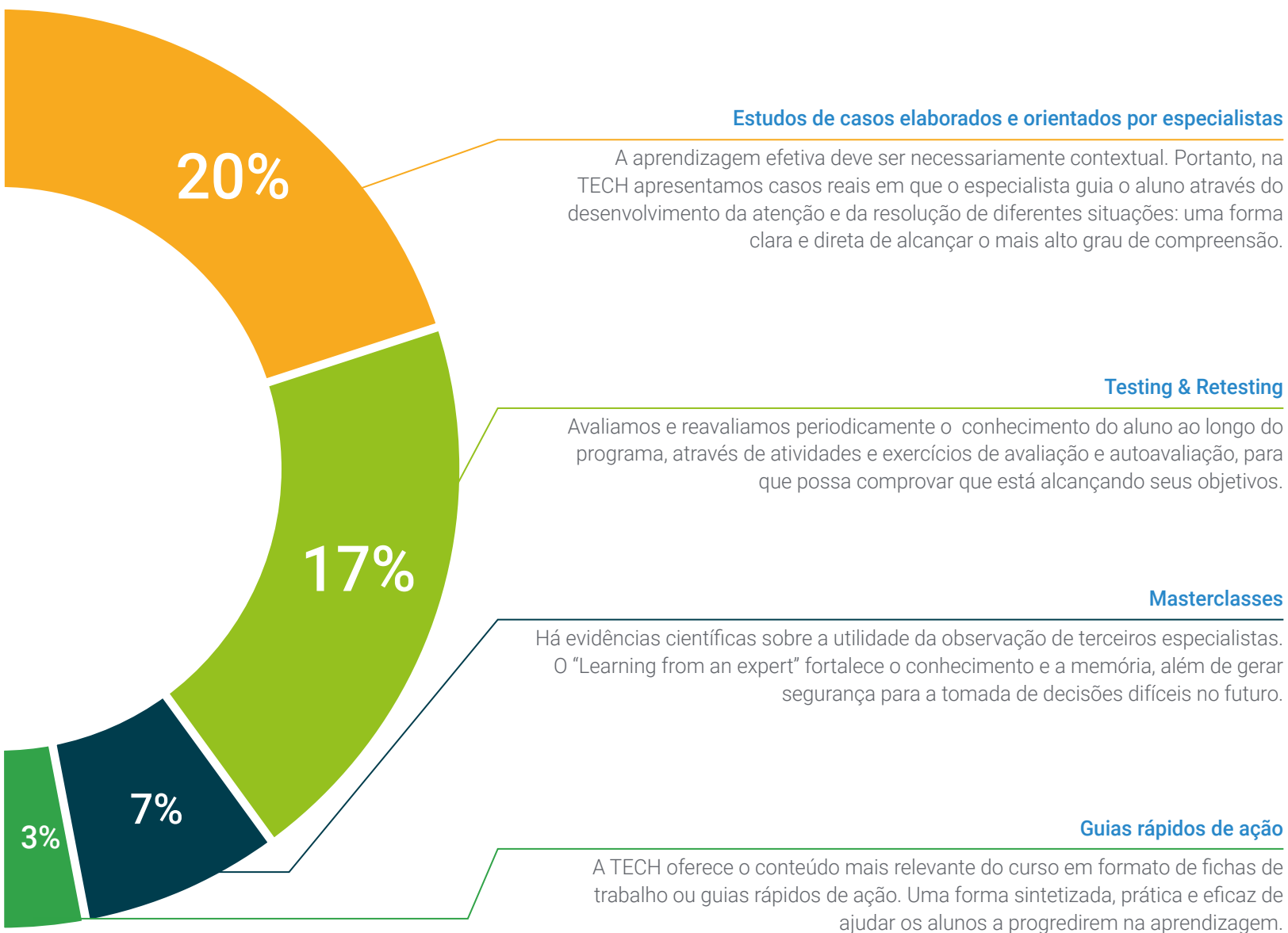
Este sistema exclusivo para a apresentação de conteúdo multimídia foi premiado pela Microsoft como "Caso de sucesso na Europa".



#### 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.





06

# Certificado

O Curso de Biomecânica de Asanas no Chão e Adaptações com Suportes garante, além da capacitação mais rigorosa e atualizada, o acesso ao certificado do Curso emitido pela TECH Global University.



“

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

Este **Curso de Biomecânica de Asanas no Chão e Adaptações com Suportes** 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 Biomecânica de Asanas no Chão e Adaptações com Suportes**

Modalidade: **online**

Duração: **6 meses**



\*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**  
Biomecânica de Asanas  
no Chão e Adaptações  
com Suportes

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

# Curso

Biomecânica de Asanas  
no Chão e Adaptações  
com Suportes

