

Curso

Biomecânica de Asanas em Pé





Curso

Biomecânica de Asanas em Pé

- » 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-pe

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

O Yoga evoluiu ao longo do tempo até se tornar uma disciplina completa e adequada para pacientes que sofrem de dores musculares, estresse ou ansiedade. A adaptabilidade de suas sessões às necessidades individuais, capacidades físicas e patologias levou muitos fisioterapeutas a incorporar essa atividade física em seus tratamentos. Por esse motivo, a TECH desenvolveu esta capacitação que permite ao especialista aprofundar-se nos benefícios, contraindicações e na base científica das Asanas em Pé. Este formato oferece recursos pedagógicos de alta qualidade e flexibilidade no acesso ao conteúdo, permitindo que os alunos conciliem suas responsabilidades diárias com sua atualização acadêmica.



“

Um plano de estudos que explicará tudo sobre a Saudação ao Sol, todas as suas variações e benefícios para o bem-estar do corpo"

Em muitos casos, as doenças musculoesqueléticas, cardiovasculares e os problemas respiratórios são resultado de maus hábitos que afetam diretamente o corpo humano devido a posturas inadequadas durante o trabalho ou pelo próprio processo natural de envelhecimento. Considerando essas tendências patológicas, o Yoga se tornou um reforço importante para melhorar a musculatura, a flexibilidade e reduzir a ansiedade.

Devido aos seus múltiplos benefícios terapêuticos, muitos profissionais de fisioterapia buscam aprofundar-se nesta disciplina e em suas especialidades, como a Biomecânica de Asanas em Pé. Por isso, desenvolvemos este Curso Universitário que oferece aos profissionais um conteúdo avançado sobre essa doutrina. O programa aborda temas como a Saudação ao Sol, Asanas de equilíbrio e os fundamentos biomecânicos das principais Asanas de flexão da coluna.

Além disso, o aluno terá acesso a uma *Masterclass* ministrada por uma figura internacional destacada no âmbito do Yoga e com ampla experiência no campo. Desta forma, o fisioterapeuta se aprofundará na mais relevante e atual Biomecânica de Asanas em Pé.

Este curso é uma oportunidade para adquirir novas técnicas através de uma formação acadêmica adaptável e conveniente, que não exige horários rígidos. Com a TECH, o graduado terá maior liberdade para administrar o seu tempo de estudo e equilibrar suas obrigações, incluindo o download do plano de estudos disponível na abrangente biblioteca virtual da universidade.

Este **Curso de Biomecânica de Asanas em Pé** 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
- ◆ 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



Um programa acadêmico que concentra o material de maior exigência sobre as vantagens das posturas em pé"

“ *Aproveite esta oportunidade acadêmica extraordinária, adaptável e com disponibilidade total do material didático a qualquer hora do dia, de qualquer dispositivo conectado à rede*”

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.

As cápsulas multimídia fornecem imagens de alta qualidade sobre a Biomecânica do quadril por meio da prática de Asanas no Yoga Terapêutico.

Um curso universitário que permitirá atualizar seus conhecimentos em Biomecânica de Asanas em Pé, com duração de 6 semanas.



02

Objetivos

O propósito fundamental deste programa é oferecer a informação mais completa e atualizada sobre a Biomecânica de Asanas em Pé, utilizando o melhor material didático disponível no âmbito acadêmico atual. Desta forma, o fisioterapeuta que decidir realizar o curso poderá integrar essa técnica nos procedimentos terapêuticos com o objetivo de melhorar a flexibilidade, fortalecer a musculatura dos membros inferiores e aumentar o equilíbrio. Além disso, graças à disponibilidade do corpo docente, o aluno poderá esclarecer qualquer dúvida que possa surgir sobre o conteúdo deste programa.



“

Um plano de estudo que proporciona a oportunidade de aprender de forma fácil sobre a Biomecânica e o desenvolvimento de Asanas em Pé”



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 acadêmico
100% online ministrado pelos
principais profissionais da
disciplina de Yoga"*





Objetivos específicos

- ◆ Aprofundar nos fundamentos biomecânicos de TadAsana e sua importância como postura base para outros Asanas de pé
- ◆ Identificar as diferentes variantes de saudações ao sol e suas modificações, e como afetam a biomecânica dos Asanas de pé
- ◆ Indicar os principais Asanas de pé, suas variações e como aplicar corretamente a biomecânica para maximizar seus benefícios
- ◆ Atualizar conhecimentos sobre os fundamentos biomecânicos dos principais Asanas de flexão de coluna e flexão lateral, e como realizá-los de maneira segura e eficaz
- ◆ Indicar os principais Asanas de equilíbrio e como utilizar a biomecânica para manter a estabilidade e o equilíbrio durante essas posturas
- ◆ Identificar as principais extensões em decúbito prono e como aplicar corretamente a biomecânica para maximizar seus benefícios
- ◆ Aprofundar nas principais torções e posturas para quadris, e como utilizar a biomecânica para realizá-las de maneira segura e eficaz

03

Direção do curso

Para garantir a excelência no ensino de seus estudantes, a TECH realizou uma rigorosa seleção do corpo docente que ministra este Curso Universitário. Isso garante que o plano de estudos, as matérias e os conhecimentos adquiridos ao longo do programa sejam de alta qualidade e úteis no campo de trabalho do aluno. Além disso, contaremos com a presença de um especialista internacional na área do Yoga Terapêutico, que compartilhará toda sua expertise na Biomecânica de Asanas em Pé através de uma *Masterclass* exclusiva.





“

Este programa enfatiza as Asanas em Pé e se concentra nos benefícios, como a melhora da circulação sanguínea, a redução do estresse e da ansiedade”

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

“Aproveite a oportunidade para conhecer os últimos avanços nesta área e aplicá-los em sua prática diária”

04

Estrutura e conteúdo

Com o propósito de fornecer ao fisioterapeuta uma metodologia atualizada na Biomecânica de Asanas em Pé, suas vantagens e desvantagens, a TECH elaborou um programa que explora esta disciplina. Nesse sentido, o profissional terá acesso às últimas tendências em relação à postura de Tadasana, a Saudação ao Sol e as diversas Asanas em Pé e de flexão. Além disso, a biblioteca virtual dispõe de inúmeros materiais complementares, vídeos explicativos e análises de casos reais para que o graduado possa explorar os temas de sua preferência.





“

Você conhecerá os últimos avanços na aplicação de Asanas em Pé na área da fisioterapia"

Módulo 1. Análise das Principais Asanas em Pé

- 1.1. TadAsanas
 - 1.1.1. Importância
 - 1.1.2. Benefícios
 - 1.1.3. Execução
 - 1.1.4. Diferença com samasthiti
- 1.2. Saudação ao sol
 - 1.2.1. Clássicos
 - 1.2.2. Tipo A
 - 1.2.3. Tipo B
 - 1.2.4. Adaptações
- 1.3. Asanas de pé
 - 1.3.1. UtkatAsanas: postura da cadeira
 - 1.3.2. AnjaneyAsanas: low lunge
 - 1.3.3. VirabhadrAsanas I: guerreiro I
 - 1.3.4. Utkata KonAsanas: postura da deusa
- 1.4. Asanas de flexão da coluna em pé
 - 1.4.1. Adho mukha
 - 1.4.2. Pasrvotanassana
 - 1.4.3. Prasarita PadottanAsanas
 - 1.4.4. UthanAsanas
- 1.5. Asanas de flexão lateral
 - 1.5.1. Uthhita trikonAsanas
 - 1.5.2. VirabhadrAsanas II Guerrero II
 - 1.5.3. ParighAsanas
 - 1.5.4. Uthitta ParsvaKonAsanas
- 1.6. Asanas de equilíbrio
 - 1.6.1. Vkrisana
 - 1.6.2. Utthita para padangustAsanas
 - 1.6.3. NatarajAsanas
 - 1.6.4. GarudAsanas



- 1.7. Extensões em decúbito prono
 - 1.7.1. BhujangAsanas
 - 1.7.2. Urdhva Mukha SvanAsanas
 - 1.7.3. Saral BhujangAsanas: esfinge
 - 1.7.4. ShalabhAsanas
- 1.8. Extensões
 - 1.8.1. UstrAsanas
 - 1.8.2. DhanurAsanas
 - 1.8.3. Urdhva DhanurAsanas
 - 1.8.4. Setu Bandha SarvangAsanas
- 1.9. Torções
 - 1.9.1. Paravritta ParsvakonAsanas
 - 1.9.2. Paravritta trikonAsanas
 - 1.9.3. Paravritta Parsvotanassana
 - 1.9.4. Paravritta UtkatAsanas
- 1.10. Quadril
 - 1.10.1. MalAsanas
 - 1.10.2. Badha KonAsanas
 - 1.10.3. Upavista KonAsanas
 - 1.10.4. GomukhAsanas



Com o método Relearning da TECH Universidade FUNDEPOS, você poderá reduzir o tempo necessário para estudar e memorizar"

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*.





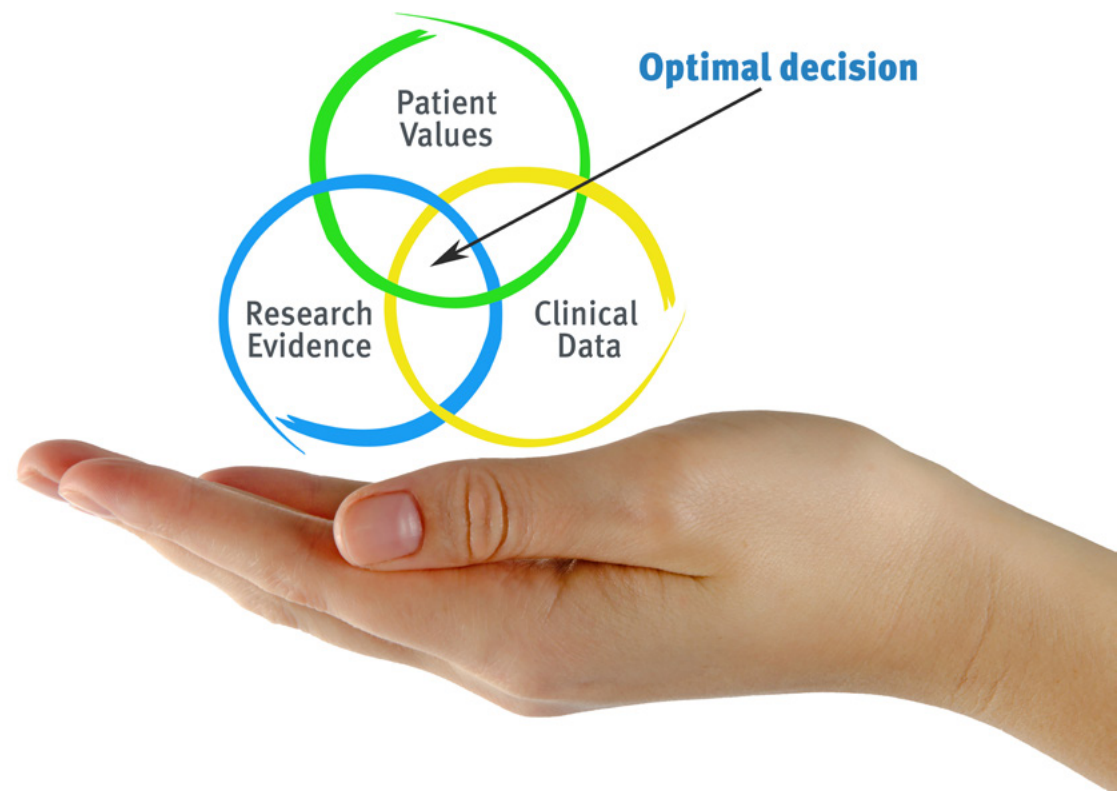
“

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

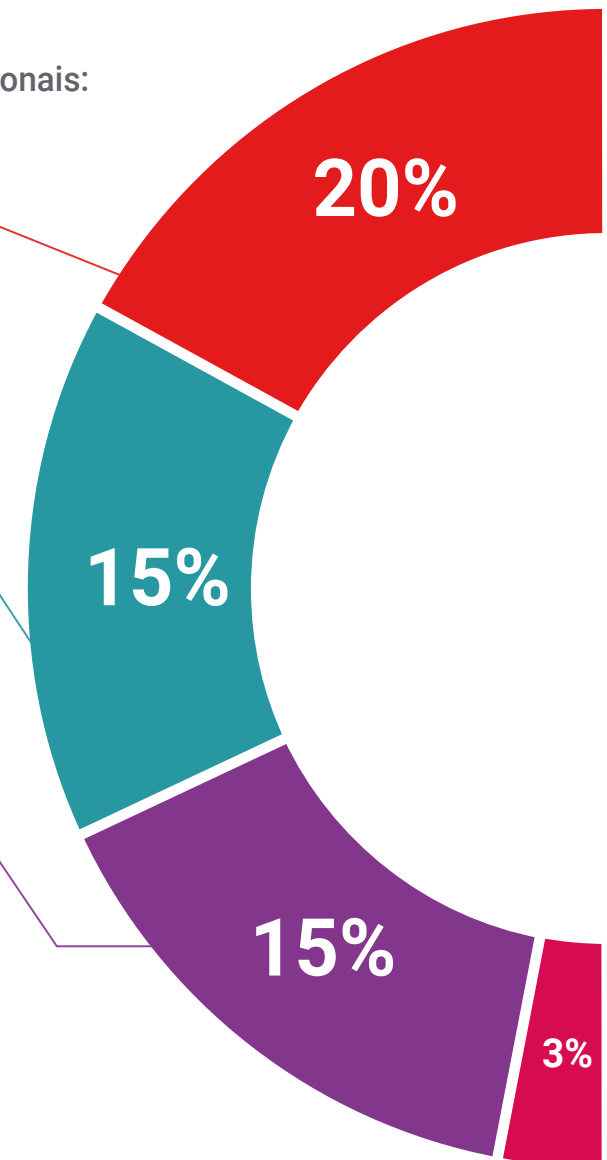
A equipe da TECH apresenta o conteúdo de forma atraente e dinâmica através de pílulas multimídia que incluem áudios, vídeos, imagens, gráficos e mapas conceituais para consolidar o conhecimento.

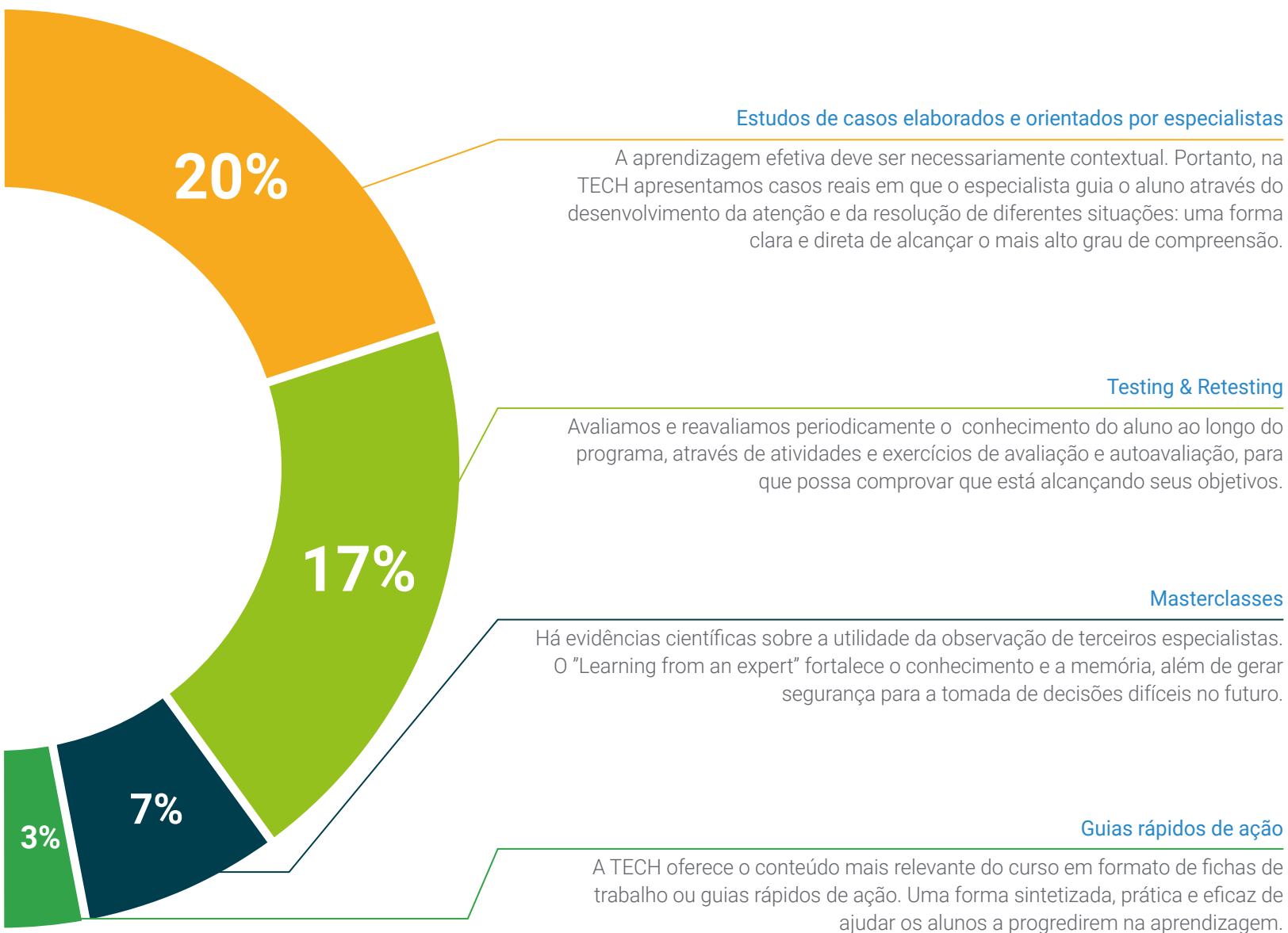
Este sistema exclusivo para a apresentação de conteúdo multimídia foi premiado pela Microsoft como "Caso de sucesso na Europa".



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 em Pé garante, além da capacitação mais rigorosa e atualizada, o 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 Biomecânica de Asanas em Pé** 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 Biomecânica de Asanas em Pé**

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.



Curso

Biomecânica de Asanas
em Pé

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

Curso

Biomecânica de Asanas em Pé

