

Curso

Biomecânica de Asanas em Pé





Curso

Biomecânica de Asanas em Pé

- » Modalidade: online
- » Duração: 6 semanas
- » Certificação: TECH Universidade Tecnológica
- » Acreditação: 6 ECTS
- » Horário: ao seu próprio ritmo
- » Exames: online

Acesso ao site: www.techtute.com/pt/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

Certificação

pág. 30

01

Apresentação

O Yoga evoluiu ao longo do tempo, tendo-se tornado uma disciplina completa, adequada a pacientes que sofrem de doenças musculares, stress ou ansiedade. A adaptabilidade das suas sessões às necessidades individuais, capacidades físicas e patologias tem levado muitos fisioterapeutas a integrar esta atividade física nos seus tratamentos. Por este motivo, a TECH criou esta qualificação que permite ao especialista aprofundar os benefícios, as contra-indicações e a base científica das asanas em pé. Este formato oferece recursos didáticos de alta qualidade e flexibilidade no acesso aos conteúdos, permitindo aos alunos conciliar as suas responsabilidades diárias com a sua atualização académica.



“

Um plano que lhe irá ensinar tudo sobre a Saudação ao Sol, todas as suas variações e benefícios para o bem-estar corporal”

Em muitos casos, as doenças músculo-esqueléticas, as doenças cardiovasculares e os problemas respiratórios são o resultado de maus hábitos que afetam diretamente o corpo humano devido a posturas de trabalho inadequadas ou ao próprio processo natural de envelhecimento. Tendo em conta estas tendências patológicas, o Yoga tornou-se um reforço importante para melhorar a musculatura, a flexibilidade e reduzir a ansiedade.

Devido aos seus múltiplos benefícios terapêuticos, muitos profissionais de fisioterapia procuram aprofundar os seus conhecimentos sobre esta disciplina e as suas especialidades, como a Biomecânica de Asanas em Pé. Por conseguinte, este Curso foi criado para fornecer aos profissionais conteúdos avançados sobre esta doutrina. O Curso abrange tópicos como a Saudação ao Sol, as asanas de equilíbrio e os fundamentos biomecânicos das principais asanas de flexão da coluna vertebral.

Além disso, o aluno terá acesso a uma *masterclass* lecionada por uma figura internacional de referência na área do Yoga, com uma vasta experiência neste domínio. Desta forma, o fisioterapeuta irá aprofundar os conhecimentos mais relevantes e atuais sobre a Biomecânica de Asanas em Pé.

Este Curso é uma oportunidade para adquirir novas competências através de um ensino académico adaptável e prático que não exige horários rígidos. Com o TECH, terá mais liberdade para gerir o seu tempo de estudo e equilibrar as suas obrigações, podendo descarregar todo o plano de estudos disponível na excelente biblioteca virtual completa da universidade.

Este **Curso de Biomecânica de Asanas em Pé** conta com o conteúdo científico mais completo e atualizado do mercado. As suas principais características são:

- ◆ O desenvolvimento de casos práticos apresentados por especialistas em Yoga
- ◆ O conteúdo gráfico, esquemático e eminentemente prático com o qual está concebido recorre a informações científicas e práticas sobre as disciplinas que são essenciais para a prática profissional
- ◆ Exercícios práticos onde o processo de autoavaliação pode ser levado a cabo a fim de melhorar a aprendizagem
- ◆ A sua ênfase especial em metodologias inovadoras
- ◆ Aulas teóricas, perguntas ao especialista, fóruns de discussão sobre questões controversas e atividades de reflexão individual
- ◆ A disponibilidade de acesso ao conteúdo a partir de qualquer dispositivo fixo ou portátil com ligação à Internet

“Um Curso académico que concentra o material mais exigente sobre as vantagens das posturas em pé”

“*Está perante uma oportunidade académica sem paralelo, adaptável e com total disponibilidade do material didático a qualquer hora do dia, a partir de qualquer dispositivo ligado à rede*”

O corpo docente do Curso inclui profissionais do setor que trazem a sua experiência profissional para esta qualificação, para além de especialistas reconhecidos de sociedades de referência e universidades de prestígio.

Graças ao seu conteúdo multimédia, desenvolvido com a mais recente tecnologia educativa, o profissional terá acesso a uma aprendizagem situada e contextual, isto é, um ambiente de simulação que proporcionará uma educação imersiva, programada para praticar em situações reais.

A conceção desta qualificação centra-se na Aprendizagem Baseada em Problemas, através da qual o especialista deve tentar resolver as diferentes situações da prática profissional que surgem ao longo do Curso. Para tal, contará com a ajuda de um sistema inovador de vídeo interativo desenvolvido por especialistas reconhecidos.

As cápsulas multimédia apresentam imagens de alta qualidade sobre a biomecânica da anca através da prática de asanas no Yoga terapêutico.

Um Curso que lhe permitirá atualizar os seus conhecimentos sobre Biomecânica de Asanas em Pé num curto período de 6 semanas.



02

Objetivos

O principal objetivo deste Curso é fornecer as informações mais completas e atualizadas sobre a Biomecânica de Asanas em Pé, utilizando o melhor material didático disponível no contexto acadêmico atual. Desta forma, o fisioterapeuta que decidir frequentar o Curso poderá integrar esta técnica nos procedimentos terapêuticos para melhorar a flexibilidade, fortalecer a musculatura dos membros inferiores e aumentar o equilíbrio. Além disso, graças à disponibilidade e à proximidade do corpo docente, poderá esclarecer todas as dúvidas que possam surgir relativamente ao conteúdo do Curso.



“

Um plano de estudo que lhe dá a oportunidade de aprofundar conhecimentos sobre a biomecânica e o desenvolvimento das asanas em pé”



Objetivos gerais

- ♦ Integrar os conhecimentos e competências necessários para o correto desenvolvimento e aplicação de técnicas de Yoga terapêutico a partir de um ponto de vista clínico
- ♦ Criar um programa de Yoga concebido e baseado em evidências científicas
- ♦ Aprofundar conhecimentos sobre as asanas mais adequadas em função das características da pessoa e das lesões que apresenta
- ♦ Analisar os estudos sobre biomecânica e a sua aplicação às asanas do Yoga terapêutico
- ♦ Descrever a adaptação das asanas do Yoga às patologias de cada pessoa
- ♦ Aprofundar as bases neurofisiológicas das técnicas de meditação e de relaxamento existentes



Um Curso académico 100% em linha lecionado por profissionais de renome na disciplina do Yoga”





Objetivos específicos

- ◆ Aprofundar os fundamentos biomecânicos da Tadasana e a sua importância como postura de base para outras asanas em pé
- ◆ Identificar as diferentes variantes da saudação ao sol e as suas modificações, e como estas afetam a Biomecânica de Asanas em Pé
- ◆ Indicar as principais asanas em pé, as suas variações e saber como aplicar corretamente a biomecânica para maximizar os seus benefícios
- ◆ Atualizar os conhecimentos sobre os fundamentos biomecânicos das principais asanas de flexão da coluna vertebral e de flexão lateral, e saber como executá-las de forma segura e eficaz
- ◆ Indicar as principais asanas de equilíbrio e saber como utilizar a biomecânica para manter a estabilidade e o equilíbrio durante estas posturas
- ◆ Identificar as principais extensões em decúbito ventral e saber como aplicar corretamente a biomecânica para maximizar os seus benefícios
- ◆ Aprofundar conhecimentos sobre as principais torções e posturas para as ancas, e saber como utilizar a biomecânica para as realizar de forma segura e eficaz

03

Direção do curso

Para garantir a excelência na qualificação dos seus alunos, a TECH procedeu a uma rigorosa seleção do corpo docente que leciona este Curso. Isto garante que os temas, o plano de estudos e os conhecimentos adquiridos ao longo do Curso serão de elevada qualidade e úteis no domínio de trabalho do aluno. Além disso, conta com a participação de um especialista internacional na área do Yoga Terapêutico, que irá partilhar todas as suas competências na Biomecânica das Asana em Pé através de uma *Masterclass* exclusiva.





“

Este Curso centra-se nas asanas em pé e concentra-se em benefícios como a melhoria da circulação sanguínea, a redução do stress e da ansiedade”

Diretora convidada internacional

Como diretora de professores e responsável pela formação de instrutores do Integral Yoga Institute de Nova Iorque, Dianne Galliano posiciona-se como uma das figuras mais importantes da área a nível internacional. O seu foco académico tem sido principalmente o **yoga terapêutico**, com mais de 6000 horas documentadas de ensino e formação contínua.

Assim, tem vindo a orientar, a desenvolver protocolos e critérios de formação e a dar formação contínua aos instrutores do Integral Yoga Institute. Este trabalho é conciliado com o papel de terapeuta e instrutora noutras instituições, como o 14TH Street Y, o Integral Yoga Institute Wellness Spa ou a Educational Alliance: Center for Balanced Living.

O seu trabalho abrange também a **criação e direção de programas de yoga**, desenvolvendo exercícios e avaliando os desafios que possam surgir. Ao longo da sua carreira, trabalhou com diferentes perfis de pessoas, incluindo homens e mulheres adultos e de meia-idade, indivíduos em período pré-natal e pós-natal, jovens adultos e até veteranos de guerra com diversos problemas de saúde física e mental.

Para cada um deles desenvolve um trabalho cuidado e personalizado, tendo tratado pessoas com osteoporose, em processo de recuperação de cirurgias cardíacas ou pós-câncer da mama, vertigens, dores de costas, síndrome do intestino irritável e obesidade. Tem várias certificações, incluindo E-RYT 500 da Yoga Alliance, Basic Life Support (BLS) da American Health Training e Certified Exercise Instructor do Centro de Movimento Somático.



Dra. Galliano, Dianne

- Diretora de Professores do Integral Yoga Institute - Nova Iorque, EUA
- Instrutora de Yoga Terapêutico no 14TH Street Y
- Terapeuta de Yoga no Integral Yoga Institute Wellness Spa em Nova Iorque
- Instrutora Terapêutica na Educational Alliance: Center for Balanced Living
- Licenciatura em Educação Primária pela State University of New York
- Mestrado em Yoga Terapêutico pela Universidade de Maryland

“

Graças à TECH, poderá aprender com os melhores profissionais do mundo”

Direção



Dra. Escalona García, Zoraida

- Vice-presidente da Associação Espanhola de Yoga Terapêutico
- Fundadora do método *Air Core* (aulas que combinam TRX e treino funcional com Yoga)
- Formadora de Yoga Terapêutico
- Licenciatura em Ciências Biológicas pela Universidade Autónoma de Madrid
- Curso de Professor de Ashtanga Yoga Progressivo, FisiomYoga, Yoga Miofascial, Yoga e Cancro
- Curso de Monitor de Pilates no Solo
- Curso de Fitoterapia e Nutrição
- Curso de Professor de Meditação



Professores

Dra. Villalba, Vanessa

- ◆ Instrutora em Gimnasios 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 grávidas e pós-parto no IEY Sevilha
- ◆ Instrutora de Yoga Nidra, Yoga Terapêutico e *Shamanic Yoga*
- ◆ Instrutora de Pilates Base pela FEDA
- ◆ Instrutora de Pilates no Solo com Acessórios
- ◆ Técnica Avançada de Fitness e Treino Pessoal pela FEDA
- ◆ Instrutora de *Spinning Start I* pela Federação Espanhola de Spinning
- ◆ Instrutora de *Power Dumbell* pela Aerobic and Fitness Association
- ◆ Quiroprática em Quiromassagem pela Escola Superior de Quiromassagem e Terapias
- ◆ Formação em Drenagem Linfática pela PRAXIS, Sevilha

04

Estrutura e conteúdo

Com o objetivo de apresentar ao fisioterapeuta uma metodologia atualizada na área da Biomecânica de Asanas em Pé, as suas vantagens e desvantagens, a TECH concebeu um Curso que aprofunda esta disciplina. Desta forma, o aluno terá acesso às últimas tendências no que diz respeito a posturas de Tadasana, Saudação ao Sol e várias asanas em pé e com flexão. Além disso, a biblioteca virtual dispõe de inúmeros materiais complementares, vídeos explicativos e análises de casos reais para que os alunos possam aprofundar os temas que mais lhes interessam.





“

Terá acesso às últimas novidades sobre a aplicação das asanas em pé no domínio da fisioterapia”

Módulo 1. Análise dos principais Asanas de 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: estocada baixa
 - 1.3.3. Virabhadrasanas I: guerreiro I
 - 1.3.4. Utkata KonAsanas: postura da deusa
- 1.4. Asanas de pé: flexão da coluna vertebral
 - 1.4.1. Adho mukha
 - 1.4.2. Pasrvotanassana
 - 1.4.3. Prasaritha Padottanasana
 - 1.4.4. Uthanasana
- 1.5. Asanas de flexão lateral
 - 1.5.1. Uthhita trikonAsanas
 - 1.5.2. Virabhadrasana II Guerreiro II
 - 1.5.3. ParighAsanas
 - 1.5.4. Uthhita ParsvaKonAsanas
- 1.6. Asanas de equilíbrio
 - 1.6.1. Vrikshasana
 - 1.6.2. Uthhita até padangustAsanas
 - 1.6.3. NatarajAsanas
 - 1.6.4. GarudaAsanas



- 1.7. Extensões de pronação
 - 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. Torção
 - 1.9.1. Paravritta ParsvakonAsanas
 - 1.9.2. Paravritta TrikonAsanas
 - 1.9.3. Paravritta Parsvotanassana
 - 1.9.4. Paravritta UtkatAsanas
- 1.10. Ancas
 - 1.10.1. MalAsanas
 - 1.10.2. Badha KonAsanas
 - 1.10.3. upavista KonAsanas
 - 1.10.4. GomukhAsanas



*Com o método Relearning da TECH
poderá reduzir o tempo necessário
para estudar e memorizar”*

05

Metodologia

Este programa de capacitação oferece uma forma diferente de aprendizagem. A nossa metodologia é desenvolvida através de um modo de aprendizagem cíclico: **o *Relearning***. Este sistema de ensino é utilizado, por exemplo, nas escolas médicas mais prestigiadas do mundo e tem sido considerado um dos mais eficazes pelas principais publicações, tais como a *New England Journal of Medicine*.





“

Descubra o Relearning, um sistema que abandona a aprendizagem linear convencional para o levar através de sistemas de ensino cíclicos: uma forma de aprendizagem que provou ser extremamente eficaz, especialmente em disciplinas que requerem memorização”

Na TECH utilizamos o Método de Caso

Numa dada situação, o que deve fazer um profissional? Ao longo do programa, os estudantes serão confrontados com múltiplos casos clínicos simulados com base em pacientes reais nos quais terão de investigar, estabelecer hipóteses e finalmente resolver a situação. Há abundantes provas científicas sobre a eficácia do método. Os fisioterapeutas/cinesiologistas aprendem melhor, mais depressa e de forma mais sustentável ao longo do tempo.

Com a TECH pode experimentar uma forma de aprendizagem que abala as fundações das universidades tradicionais de todo o mundo.



Segundo o Dr. Gérvas, o caso clínico é a apresentação anotada de um paciente, ou grupo de pacientes, que se torna um "caso", um exemplo ou modelo que ilustra alguma componente clínica peculiar, quer pelo seu poder de ensino, quer pela sua singularidade ou raridade. É essencial que o caso se baseie na vida profissional atual, tentando recriar as condições reais na prática profissional de enfermagem.

“

Sabia que este método foi desenvolvido em 1912 em Harvard para estudantes de direito? O método do caso consistia em apresentar situações reais complexas para que tomassem decisões e justificassem a forma de as resolver. Em 1924 foi estabelecido como um método de ensino padrão em Harvard”

A eficácia do método é justificada por quatro realizações fundamentais:

- 1 Fisioterapeutas/cinesiólogistas que seguem este método não só conseguem a assimilação de conceitos, como também desenvolvem a sua capacidade mental através de exercícios para avaliar situações reais e aplicar os seus conhecimentos.
- 2 A aprendizagem é solidamente traduzida em competências práticas que permitem ao fisioterapeuta/cinesiólogista integrar-se melhor no mundo real.
- 3 A assimilação de ideias e conceitos é facilitada e mais eficiente, graças à utilização de situações que surgiram a partir de um ensino real.
- 4 O sentimento de eficiência do esforço investido torna-se um estímulo muito importante para os estudantes, o que se traduz num maior interesse pela aprendizagem e num aumento do tempo passado a trabalhar no curso.



Relearning Methodology

A TECH combina eficazmente a metodologia do Estudo de Caso com um sistema de aprendizagem 100% online baseado na repetição, que combina 8 elementos didáticos diferentes em cada lição.

Melhoramos o Estudo de Caso com o melhor método de ensino 100% online: o Relearning.



O educador aprenderá através de casos reais e da resolução de situações complexas em ambientes de aprendizagem simulados. Estas simulações são desenvolvidas utilizando software de última geração para facilitar a aprendizagem imersiva.

Na vanguarda da pedagogia mundial, o método Relearning conseguiu melhorar os níveis globais de satisfação dos profissionais que concluem os seus estudos, no que diz respeito aos indicadores de qualidade da melhor universidade online do mundo (Universidade de Columbia).

Esta metodologia já formou mais de 65.000 fisioterapeutas/cinesiólogistas com sucesso sem precedentes em todas as especialidades clínicas, independentemente da carga manual/prática. Tudo isto num ambiente altamente exigente, com um corpo estudantil universitário com um elevado perfil socioeconómico e uma idade média de 43,5 anos.

O Relearning permitir-lhe-á aprender com menos esforço e mais desempenho, envolvendo-o mais na sua capacitação, desenvolvendo um espírito crítico, defendendo argumentos e opiniões contrastantes: uma equação direta ao sucesso.

No nosso programa, a aprendizagem não é um processo linear, mas acontece numa espiral (aprender, desaprender, esquecer e reaprender). Portanto, cada um destes elementos é combinado de forma concêntrica.

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



Este programa oferece o melhor material educativo, cuidadosamente preparado para profissionais:



Material de estudo

Todos os conteúdos didáticos são criados pelos especialistas que irão ensinar o curso, especificamente para o curso, para que o desenvolvimento didático seja realmente específico e concreto.

Estes conteúdos são depois aplicados ao formato audiovisual, para criar o método de trabalho online da TECH. Tudo isto, com as mais recentes técnicas que oferecem peças de alta-qualidade em cada um dos materiais que são colocados à disposição do aluno.



Técnicas e procedimentos de fisioterapia em vídeo

A TECH traz as técnicas mais recentes e os últimos avanços educacionais para a vanguarda das técnicas e procedimentos atuais de fisioterapia/cinesiologia. Tudo isto, na primeira pessoa, com o máximo rigor, explicado e detalhado para a assimilação e compreensão do estudante. E o melhor de tudo, pode observá-los quantas vezes quiser.



Resumos interativos

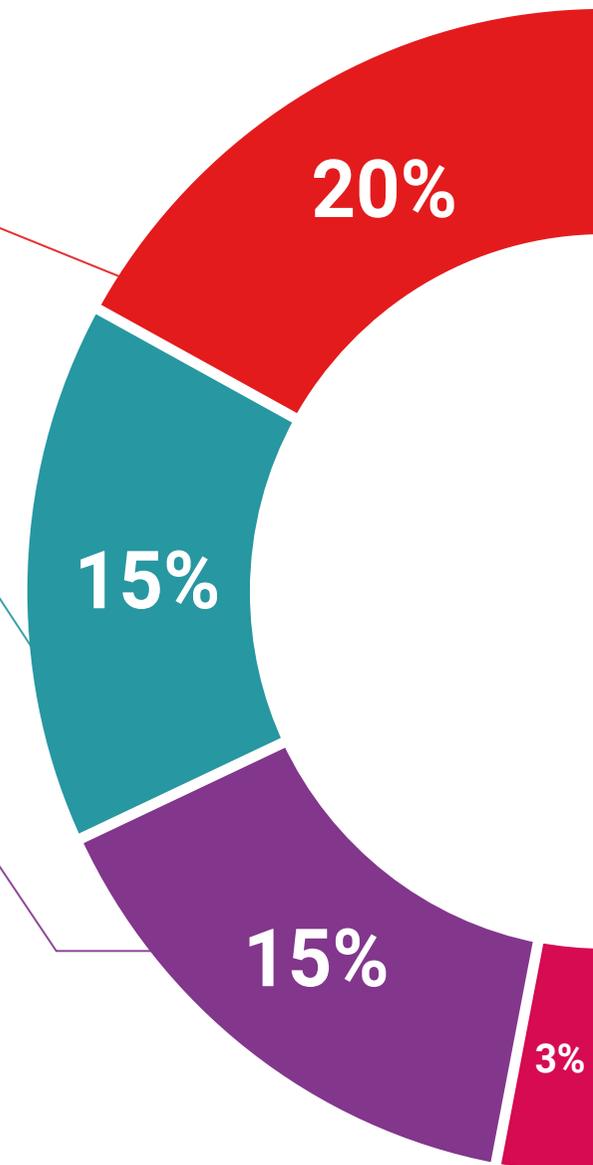
A equipa da TECH apresenta os conteúdos de uma forma atrativa e dinâmica em comprimidos multimédia que incluem áudios, vídeos, imagens, diagramas e mapas conceituais a fim de reforçar o conhecimento.

Este sistema para a apresentação de conteúdos multimédia foi premiado pela Microsoft como uma "História de Sucesso Europeu".



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 necessita para completar a sua capacitação.





Análises de casos desenvolvidas e conduzidas por especialistas

A aprendizagem eficaz deve necessariamente ser contextual. Por esta razão, a TECH apresenta o desenvolvimento de casos reais nos quais o perito guiará o estudante 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

Os conhecimentos do aluno são periodicamente avaliados e reavaliados ao longo de todo o programa, através de atividades e exercícios de avaliação e auto-avaliação, para que o aluno possa verificar como está a atingir os seus objetivos.



Masterclasses

Existem provas científicas sobre a utilidade da observação por terceiros especializada. O denominado Learning from an Expert constrói conhecimento e memória, e gera confiança em futuras decisões difíceis.



Guias rápidos de atuação

A TECH oferece os conteúdos mais relevantes do curso sob a forma de folhas de trabalho ou guias de ação rápida. Uma forma sintética, prática e eficaz de ajudar os estudantes a progredir na sua aprendizagem.



06

Certificação

O Curso de Biomecânica de Asanas em Pé garante, para além do conteúdo mais rigoroso e atualizado, o acesso a um certificado de Curso emitido pela TECH Universidade Tecnológica.



“

Conclua este plano 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, com aviso de receção, o certificado* correspondente ao título de **Curso** emitido pela **TECH Universidade Tecnológica**.

Este certificado contribui significativamente para o desenvolvimento da capacitação continuada dos profissionais e proporciona um importante valor para a sua capacitação universitária, sendo 100% válido e atendendo aos requisitos normalmente exigidos pelas bolsas de emprego, concursos públicos e avaliação de carreiras profissionais.

Certificação: **Curso de Biomecânica de Asanas em Pé**

Modalidade: **online**

Duração: **6 semanas**

ECTS: **6**



*Apostila de Haia: Caso o aluno solicite que o 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 sustentabilidade

tech universidade
tecnológica

Curso

Biomecânica de
Asanas em Pé

- » Modalidade: online
- » Duração: 6 semanas
- » Certificação: TECH Universidade Tecnológica
- » Acreditação: 6 ECTS
- » Horário: ao seu próprio ritmo
- » Exames: online

Curso

Biomecânica de Asanas em Pé

