

# Curso

## Biomecânica de Asanas no Solo e Adaptações com Apoios





## Curso

# Biomecânica de Asanas no Solo e Adaptações com Apoios

- » 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-solo-adaptacoes-apoios](http://www.techtute.com/pt/fisioterapia/curso/biomecanica-asanas-solo-adaptacoes-apoios)

# 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

Está provado que a prática do Yoga pode melhorar significativamente a qualidade de vida dos pacientes que sofrem de dores musculares, patologias músculo-esqueléticas ou durante a gravidez. No entanto, para aplicar corretamente na terapia, é essencial que os profissionais de fisioterapia tenham um conhecimento aprofundado tanto da biomecânica como dos diferentes elementos utilizados nesta disciplina. Por conseguinte, é essencial que os fisioterapeutas que pretendem integrar esta disciplina na sua prática profissional tenham acesso a informações atualizadas e rigorosas sobre as asanas no solo e os apoios utilizados, juntamente com os estudos de biomecânica correspondentes. Para responder a esta necessidade, a TECH concebeu um Curso 100% online que fornece os conteúdos mais atuais e completos neste domínio.





“

*Um Curso que oferece um ensino avançado da biomecânica das posturas de yoga no solo e das adaptações com apoio a partir de uma abordagem fisioterapêutica”*

A prática do Yoga tem-se revelado benéfica para melhorar a postura corporal, prevenir lesões e aumentar a flexibilidade dos pacientes. Por esta razão, muitos fisioterapeutas estão interessados em integrar esta disciplina complementando seus tratamentos tradicionais. Não só pelos benefícios que oferece, mas também pela sua segurança.

Para aplicar eficazmente este sistema terapêutico, é essencial conhecer as asanas de solo, as suas adaptações e a biomecânica envolvida em cada postura. Por esta razão, foi desenvolvido um Curso único e totalmente online, que fornece informações atualizadas e detalhadas sobre esta técnica.

Este Curso é orientado por especialistas reconhecidos na área da Biomecânica de Asanas no Solo e Adaptações com Apoios, para que os alunos possam expandir os seus conhecimentos e complementar a sua prática com técnicas comprovadas para melhorar a saúde física e mental dos pacientes.

Além disso, o formato 100% online permite uma maior flexibilidade, uma vez que os profissionais podem adaptar-se em função do seu próprio horário e estudar onde e quando quiserem.

Este **Curso de Biomecânica de Asanas no Solo e Adaptações com Apoios** 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



*Terá à sua disposição uma variedade de recursos complementares para aceder a informações mais detalhadas sobre os benefícios da prática de asanas no solo”*



“

*Um Curso que lhe permitirá aprofundar os seus conhecimentos sobre as diferentes técnicas e elementos utilizados nas variações de asanas com posturas sentadas e deitadas”*

O corpo docente do Curso inclui profissionais do setor que trazem a sua experiência profissionalista 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.

*Poderá descarregar todos os conteúdos multimédia, incluindo investigações que abordam os diferentes materiais auxiliares utilizados nas variações das posturas de Yoga.*

*Irá aprofundar conhecimentos sobre o Yoga como técnica para melhorar o alinhamento postural, reduzir a probabilidade de lesões e aumentar a mobilidade e flexibilidade corporal.*



# 02

## Objetivos

Esta qualificação tem como objetivo fornecer aos profissionais de fisioterapia conhecimentos pormenorizados da Biomecânica de Asanas no Solo e Adaptações com Apoios. Durante as 6 semanas do Curso, os alunos serão capazes de aprender várias técnicas para tratar pacientes com stress, tensão muscular e patologias do sistema músculo-esquelético e a aplicá-las em tratamentos específicos.





“

*A TECH adapta-se ao seu horário e ao seu interesse em manter-se sempre atualizado”*



## Objetivos gerais

---

- ◆ Integrar os conhecimentos e as competências necessários para o correto desenvolvimento e aplicação das 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



*Os procedimentos em vídeo irão aproximá-lo da técnica mais recente de execução das asanas no solo utilizando vários apoios”*





## Objetivos específicos

---

- ◆ Identificar as principais asanas no solo, as suas variações e como aplicar corretamente a biomecânica para maximizar os seus benefícios
- ◆ Aprofundar os fundamentos biomecânicos das asanas no solo e saber como executá-las de forma segura e eficaz
- ◆ Atualizar conhecimentos sobre asanas restauradoras e como aplicar a biomecânica para relaxar e restaurar o corpo
- ◆ Identificar as principais inversões e saber como utilizar a biomecânica para as realizar de forma segura e eficaz
- ◆ Aprofundar conhecimentos sobre os diferentes tipos de apoios (blocos, cinto e cadeira) e saber como utilizá-los para melhorar a biomecânica das asanas no solo
- ◆ Analisar a utilização de apoios para adaptar as asanas a diferentes necessidades e capacidades físicas
- ◆ Aprofundar os primeiros passos do Yoga restaurativo e saber como aplicar a biomecânica para relaxar o corpo e a mente

# 03

## Direção do curso

Este Curso conta com o apoio de uma equipa de professores de excelência, escolhidos pelo seu conhecimento especializado e experiência profissional na área do Yoga terapêutico. Além disso, inclui uma masterclass lecionada por um professor de renome internacional neste domínio. Desta forma, os alunos podem ter a certeza de que dispõem das informações mais completas e atualizadas sobre a Biomecânica das Asanas no Solo e Adaptações com Apoios, mantendo simultaneamente a abordagem rigorosa garantida pelas evidências científicas nesta disciplina.





“

*Mantenha os seus conhecimentos sobre esta disciplina terapêutica atualizados com conteúdos de elevada qualidade desenvolvidos por um dos principais formadores de instrutores do Integral Yoga Institute de Nova Iorque”*



## 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-cancro 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. Dianne Galliano

---

- 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. Zoraida Escalona García

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



## Professores

### Dra. Vanessa Villalba

- ◆ 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

Este Curso distingue-se pelo seu conteúdo didático de excelência. Através da utilização de ferramentas didáticas avançadas, o aluno será capaz de aprofundar de forma atrativa e dinâmica o tema da Biomecânica de Asanas no Solo e Adaptações com Apoios, tudo isto num período de apenas 6 semanas. Além disso, a biblioteca virtual está disponível 24 horas por dia, a partir de qualquer dispositivo com acesso à Internet.



“

*Um Curso 100% online com excelentes recursos didáticos sobre a Biomecânica das Asanas no Solo”*

## Módulo 1. Decomposição dos asanas do solo principal e adaptações com apoios

- 1.1. Asanas do solo principal
  - 1.1.1. MarjaryAsanas - BitilAsanas
  - 1.1.2. Vantagens
  - 1.1.3. Variantes
  - 1.1.4. DandAsanas
- 1.2. Flexões em supino
  - 1.2.1. PaschimottanAsanas
  - 1.2.2. Janu sirsAsanas
  - 1.2.3. Trianga Mukhaikapada PaschimottanAsanas
  - 1.2.4. KurmAsanas
- 1.3. Torções e flexões laterais
  - 1.3.1. Ardha MatsyendrAsanas
  - 1.3.2. VagrAsanas
  - 1.3.3. BharadvajAsanas
  - 1.3.4. Parivrita janu janu sirsAsanas
- 1.4. Asanas de fecho
  - 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. Invertido
  - 1.5.1. Benefícios
  - 1.5.2. Contra-indicações
  - 1.5.3. Viparita Karani
  - 1.5.4. SarvangAsanas
- 1.6. Bloqueios
  - 1.6.1. O que são e como usá-los?
  - 1.6.2. Variantes de Asanas em pé
  - 1.6.3. Variantes de Asanas sentadas e em decúbito dorsal
  - 1.6.4. Variantes de Asanas de encerramento e restauradoras







- 1.7. Cinto
  - 1.7.1. O que são e como usá-los?
  - 1.7.2. Variantes dos ásanas de pé
  - 1.7.3. Variantes dos Ásanas sentados e em decúbito dorsal
  - 1.7.4. Variantes de Asanas de encerramento e restauradoras
- 1.8. Asanas de cadeira
  - 1.8.1. O que é?
  - 1.8.2. Benefícios
  - 1.8.3. Saudações ao sol em cadeira
  - 1.8.4. TadAsanas em cadeira
- 1.9. Yoga em cadeira
  - 1.9.1. Flexões
  - 1.9.2. Extensões
  - 1.9.3. Torções e flexões
  - 1.9.4. invertidas
- 1.10. Asanas reparadoras
  - 1.10.1. Quando utilizar
  - 1.10.2. Flexões sentadas e para a frente
  - 1.10.3. Flexões para trás
  - 1.10.4. Invertidas e em supino



*Explore as diferenças entre o Yoga Restaurativo e o Yoga Terapêutico quando quiser, tirando partido da comodidade de um dispositivo eletrônico com acesso à Internet”*

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/cinesiologistas 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

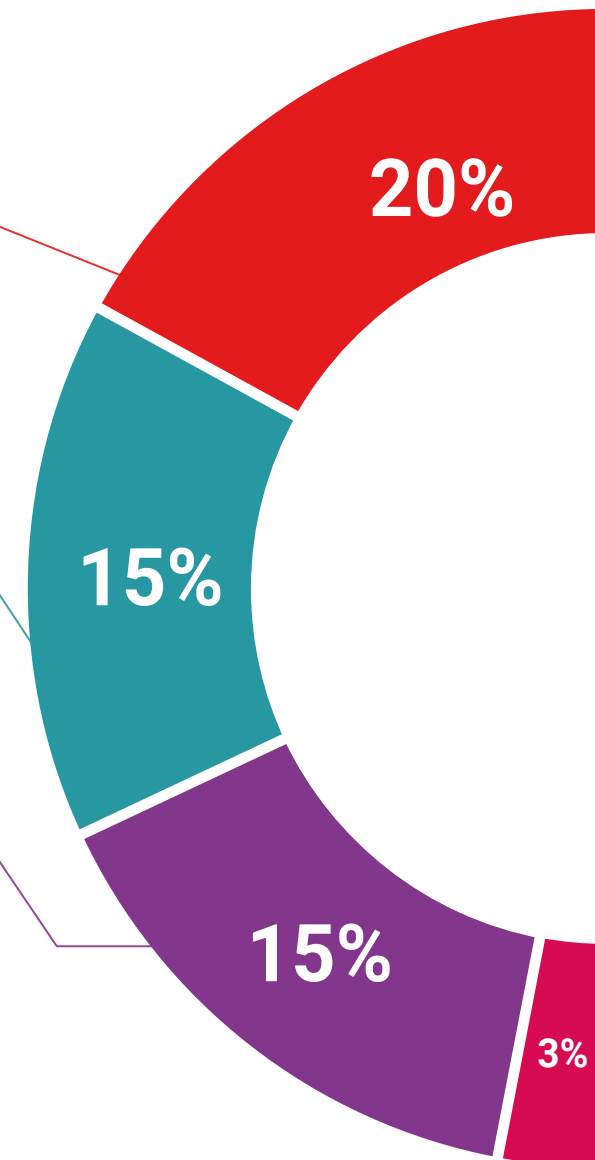
A equipa da TECH apresenta os conteúdos de uma forma atrativa e dinâmica em comprimidos multimédia que incluem áudios, vídeos, imagens, diagramas e mapas conceituais a fim de reforçar o conhecimento.

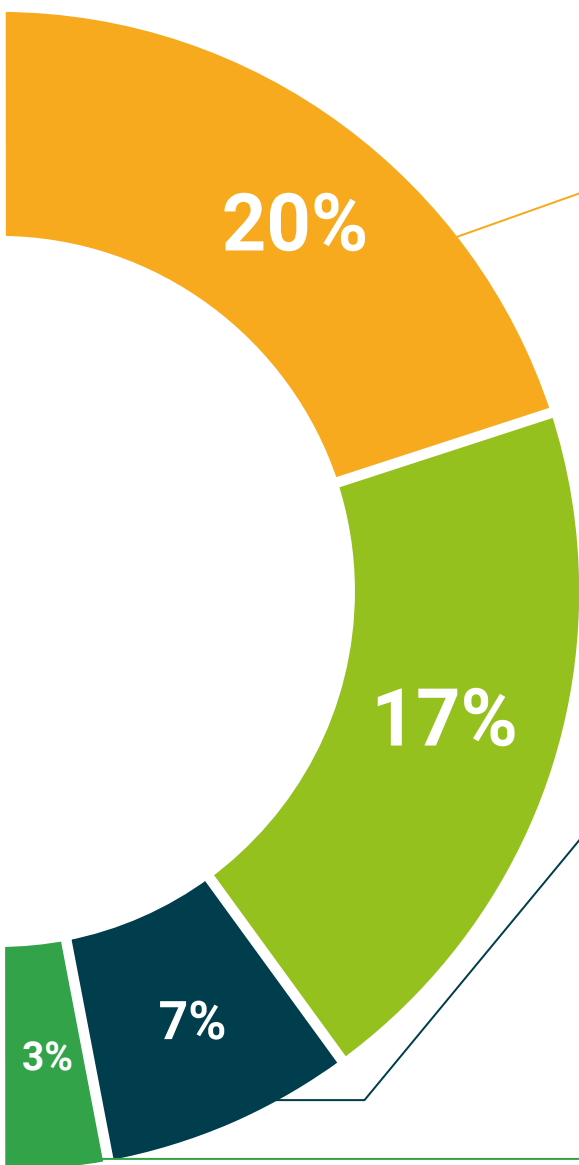
Este sistema para a apresentação de conteúdos multimédia foi premiado pela Microsoft como uma "História de Sucesso Europeu".



#### 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 no Solo e Adaptações com Apoios 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 no Solo e Adaptações com Apoios** conta com o conteúdo científico mais completo e atualizado do mercado.

Uma vez aprovadas as avaliações, o aluno receberá por correio, com aviso de recepção, 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 no Solo e Adaptações com Apoios**

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 sustentável

**tech** universidade  
tecnológica

### Curso

Biomecânica de Asanas  
no Solo e Adaptações  
com Apoios

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

# Curso

## Biomecânica de Asanas no Solo e Adaptações com Apoios

