

Curso

Biomecânica de
Asanas em Pé



Curso

Biomecânica de Asanas em Pé

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

Acesso ao site: www.techtitute.com/pt/medicina/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 tornou-se uma disciplina completa e ideal para os pacientes que sofrem de doenças musculares, stress ou ansiedade. As suas sessões adaptáveis a cada pessoa, capacidade física ou patologia levaram muitos profissionais médicos a incorporar a prática desta atividade física na sua terapia. Por esta razão, a TECH concebeu esta qualificação que leva o especialista a aprofundar os benefícios, as contra-indicações, bem como a base científica em torno da biomecânica de Asanas em Pé. Tudo isto, ademais, num formato de ensino 100% online que permite aos licenciados conciliar mais facilmente as suas responsabilidades quotidianas com uma opção académica que se destaca pelos seus recursos didáticos e flexibilidade de acesso aos seus conteúdos.



“

*Uma qualificação que o
atualizará em termos de
Biomecânicas de Asanas em
Pé em apenas 6 semanas”*

Os hábitos de saúde incorretos, a má postura durante as horas de trabalho ou de estudo e o processo de envelhecimento favorecem o aparecimento de perturbações músculo-esqueléticas, cardiovasculares ou mentais. Nesta situação, a prática do Yoga tornou-se a escolha ideal para aqueles que desejam fortalecer os seus músculos, melhorar a sua flexibilidade ou reduzir a sua ansiedade.

Por esta razão, muitos médicos estão a integrar esta disciplina nos seus tratamentos como um complemento às orientações de saúde mais tradicionais. Assim, nasce este Curso de 6 semanas em Biomecânica de Asanas em Pé, com os conteúdos mais avançados, criados pelos melhores especialistas neste domínio.

Trata-se de um programa simultaneamente intensivo e dinâmico, que contribui para a atualização dos profissionais de saúde neste domínio. Um curso de 150 horas letivas que permitirá aos alunos aprofundar os benefícios, as contra-indicações e as formas de executar Tadasana, a Saudação ao Sol, Asana em pé, Asana de flexão da coluna e asanas de equilíbrio.

O especialista que deseja aprofundar os seus conhecimentos em Biomecânica de Asanas em Pé beneficiará da experiência de um professor internacional especialista em Yoga Terapêutico. Através de uma *Masterclass* única, os alunos mergulharão na prática mais distinta, ensinada por uma das figuras mais experientes em posturas de asana.

Sem dúvida, uma oportunidade única para atualizar os seus conhecimentos através de uma qualificação flexível e cómoda. Sem aulas presenciais e sem horários, os médicos terão maior liberdade para gerir o seu tempo de estudo e conciliar as suas responsabilidades diárias com uma proposta académica de vanguarda.

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
- Os conteúdos gráficos, esquemáticos e predominantemente práticos com que está concebido fornecem 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
- As aulas teóricas, perguntas ao especialista, fóruns de discussão sobre questões controversas e atividades de reflexão individual
- A disponibilidade de acesso aos conteúdos a partir de qualquer dispositivo fixo ou portátil com ligação à Internet



Uma opção académica única, flexível e acessível 24 horas por dia, a partir de qualquer dispositivo digital com ligação à Internet”

“

A melhoria da circulação, a redução do stress ou da ansiedade são apenas alguns dos benefícios abordados por este curso de graduação centrado nas Asanas em Pé"

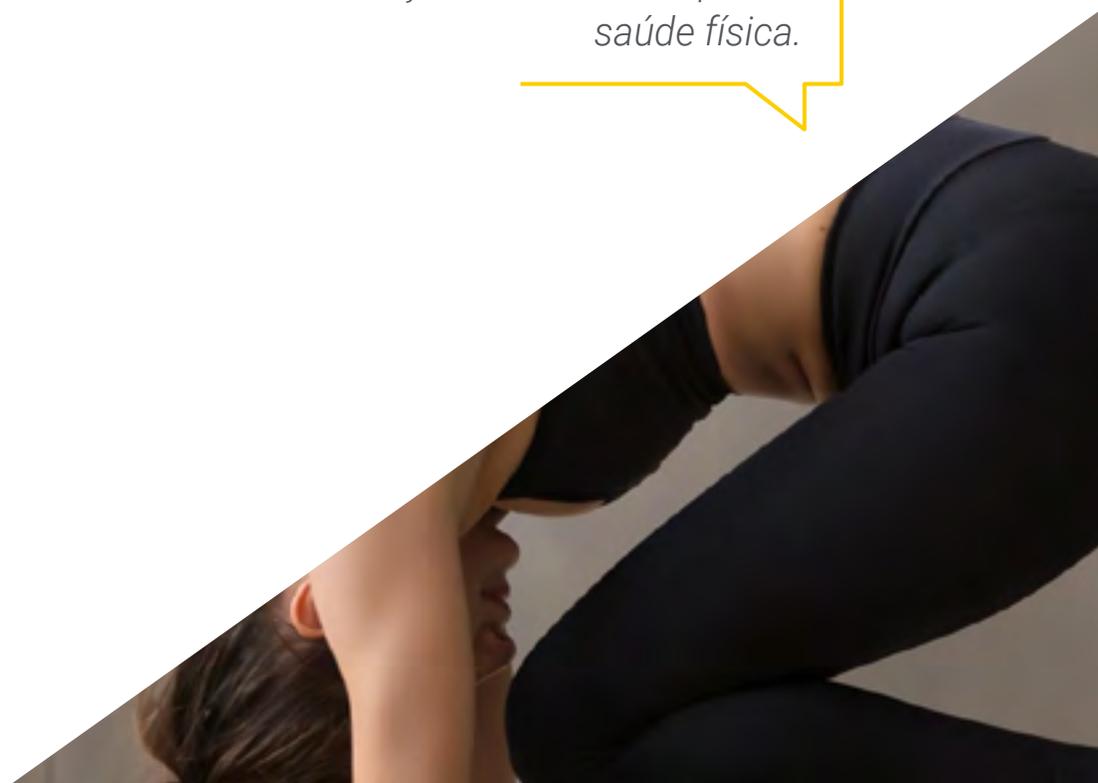
O corpo docente do programa inclui profissionais do sector que trazem a experiência do seu trabalho para esta formação, bem como especialistas reconhecidos das principais sociedades e universidades de prestígio.

Os seus conteúdos multimédia, desenvolvidos com a mais recente tecnologia educativa, permitirão ao profissional uma aprendizagem situada e contextual, ou seja, um ambiente simulado que proporcionará uma formação imersiva programada para treinar em situações reais.

O design deste programa foca-se na Aprendizagem Baseada em Problemas, através da qual o profissional deverá tentar resolver as diferentes situações da atividade profissional que surgem ao longo do curso. Para tal, contará com a ajuda de um sistema inovador de vídeo interativo desenvolvido por especialistas reconhecidos.

Uma qualificação concebida para responder à necessidade de atualização contínua dos profissionais de saúde.

Um programa que lhe mostrará a Saudação ao Sol, todas as suas modificações e benefícios para a saúde física.



02

Objetivos

O principal objetivo deste Curso é fornecer a informação mais exhaustiva e atualizada sobre a Biomecânica de Asanas em Pé através do melhor material didático do panorama acadêmico atual. Desta forma, é possível integrar esta técnica em procedimentos terapêuticos para melhorar a flexibilidade, reforçar os músculos dos membros inferiores ou aumentar o equilíbrio. Além disso, graças à proximidade do pessoal docente, poderá resolver todas as dúvidas que possa ter sobre o conteúdo deste programa.





“

Graças ao método Relearning, poderá reduzir as longas horas de estudo e memorização”



Objetivos gerais

- ♦ Incorporar os conhecimentos e competências necessários para o correto desenvolvimento e aplicação de técnicas de Yoga Terapêutico do ponto de vista clínico.
- ♦ Criar um programa de Yoga concebido e baseado em provas científicas.
- ♦ Focar-se nas asanas mais adequados em função das características da pessoa e das a pessoa e as lesões que apresenta
- ♦ Aprofundar os estudos sobre a biomecânica e a sua aplicação ás asanas do Yoga Terapêutico
- ♦ Descrever a adaptação dos Asanas do Yoga às patologias de cada pessoa
- ♦ Aprofundar os conceitos neurofisiológicos base das técnicas meditativas e de relaxamento existentes.

“

Um programa que lhe permitirá aprofundar facilmente a literatura científica sobre a biomecânica e a prática das Asanas em Pé”





Objetivos específicos

- ♦ Estudar os fundamentos biomecânicos de Tadasana e a sua importância como posição base para outros Asanas em pé
- ♦ Identificar as diferentes variantes das saudações ao sol e as suas modificações, e como elas afetam a biomecânica das Asanas em Pé
- ♦ Indicar as principais Asanas em Pé, as suas variações e 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 flexão lateral, e como executá-los de forma segura e eficaz
- ♦ Indicar os principais asanas de equilíbrio e como utilizar a biomecânica para manter a estabilidade e o equilíbrio durante estas posições
- ♦ Identificar as principais extensões em decúbito prono e como aplicar corretamente a biomecânica para maximizar os seus benefícios
- ♦ Explorar as principais torções e poses para as ancas e saber como utilizar a biomecânica para as realizar de forma segura e eficaz

03

Direção do curso

A fim de manter o seu compromisso de proporcionar aos estudantes qualificações de alta qualidade, a TECH realiza um processo de seleção minucioso para todos e cada um dos professores que fazem parte deste programa. Assim, os licenciados que escolherem esta opção académica obterão uma atualização eficaz através de conteúdos criados por especialistas estabelecidos nesta disciplina física. Uma oportunidade única que só esta instituição, a maior universidade digital do mundo, pode oferecer.



“

Um Curso 100% online, constituído pelos melhores especialistas em Yoga Terapêutico”

Diretor Internacional Convidado

Sendo a Diretora de professores e Chefe de formação instrutora do Integral Yoga Institute de Nueva York, Dianne Galliano posicionou-se como uma das figuras mais importantes neste domínio a nível internacional. O seu foco académico tem sido principalmente o **Yoga terapêutico**, com mais de 6 mil horas documentadas de ensino e qualificação contínua.

Assim, tem vindo a orientar, a desenvolver protocolos e critérios de qualificação e a proporcionar educação contínua aos instrutores do Integral Yoga Institute. Combina este trabalho com o seu papel de **terapeuta** e **instrutora** em outras instituições como o The 14TH Street Y, o Integral Yoga Institute Wellness Spa ou a Educational Alliance: Center for Balanced Living.

O seu trabalho estende-se também à **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 idosos 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 cirurgia cardíaca ou pós-cancro da mama, vertigens, dores de costas, síndrome do intestino irritável e obesidade. Possui várias certificações, incluindo E-RYT 500 da Yoga Alliance, Basic Life Support (BLS) da American Health Training e Instrutora de Exercício Certificada pelo Centro de Movimento Somático.



Sra. Dianne Galliano

- Diretora do Instituto de Yoga Integral, Nova Iorque, Estados Unidos
- Instrutora de Yoga Terapêutico no The 14TH Street Y
- Terapeuta de Yoga no Integral Yoga Institute Wellness Spa de Nova Iorque
- Instrutora Terapêutica na Educational Alliance: Center for Balanced Living
- Licenciada 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



Sra. Zoraida Escalona García

- ♦ 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
- ♦ Mestrado em Investigação em Imunologia pela Universidade Complutense de Madrid
- ♦ Mestrado em Ciências Forenses pela Universidade Autónoma de Madrid
- ♦ Licenciada em Ciências Biológicas pela UAM
- ♦ Curso de Professora de Ashtanga yoga Progressivo, FisiomYoga, yoga Miofascial, Yoga e Cancro
- ♦ Curso de Monitora de Pilates de Chão
- ♦ Curso de Fisioterapia e Nutrição
- ♦ Curso de Professora de Meditação



Professores

Sra. Vanessa Villalba

- ♦ Instrutora nos Gimnasios Villalba
- ♦ Instrutora de Vinyasa Yoga e *Power Yoga* no Instituto Europeu de Yoga (IEI), Sevilha
- ♦ Instrutora de yoga Aéreo, Sevilha
- ♦ Instrutora de yoga Integral no IEI Sevilha
- ♦ *Body Intelligence TM Yoga Level* no IEI Huelva
- ♦ Instrutora de yoga para mulheres grávidas e pós-parto no IEI Sevilha
- ♦ Instrutora de yoga Nidra, yoga Terapêutico e *Shamanic Yoga*
- ♦ Instrutora de Pilates Base pela FEDA
- ♦ Instrutor de Pilates de Chão com implementos
- ♦ Técnica Avançada em Fitness e Personal Training 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



*Uma experiência de aprendizagem
única, fundamental e decisiva
para impulsionar o seu
desenvolvimento profissional”*

04

Estrutura e conteúdo

O plano de estudos deste programa académico foi concebido para proporcionar ao profissional médico uma atualização completa dos seus conhecimentos sobre a Biomecânica de Asanas em Pé e os seus benefícios e contra-indicações. Um processo de atualização que será muito mais fácil de realizar graças a um programa de estudos disponível 24 horas por dia e acessível a partir de qualquer dispositivo digital com ligação à Internet.



“

Um currículo que reúne os conteúdos mais rigorosos sobre os benefícios das Asanas em Pé”

Módulo 1. Análise das principais Asanas em pé

- 1.1. TadAsana
 - 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 em pé
 - 1.3.1. UtkatAsanas: postura na 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 em pé flexão da coluna
 - 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 Guerreiro II
 - 1.5.3. ParighAsanas
 - 1.5.4. Uthitta ParsvaKonAsanas
- 1.6. Asanas equilíbrio
 - 1.6.1. Vkrisana
 - 1.6.2. Utthita para padangustAsanas
 - 1.6.3. NatarajAsanas
 - 1.6.4. GarudAsanas





- 1.7. Extensões decúbito prono
 - 1.7.1. BhujangAsanas
 - 1.7.2. SvanAsanas de Urdhva Mukha
 - 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
 - 2.7.3. Paravritta Parsvotanassana
 - 1.9.4. Paravritta UtkatAsanas
- 1.10. Anca
 - 1.10.1. MalAsanas
 - 1.10.2. Badha KonAsanas
 - 1.10.3. Upavista KonAsanas
 - 1.10.4. GomukhAsanas

“ *As pílulas multimédia fornecem-lhe imagens de alta qualidade sobre a biomecânica das ancas através das Asanas realizadas no Yoga Terapêutico*”

05

Metodologia

Este curso oferece um método diferente de aprendizagem. A nossa metodologia foi desenvolvida através de um modo de aprendizagem cíclica: **o Relearning**.

Este sistema de ensino é utilizado, por exemplo, nas faculdades de medicina mais prestigiadas do mundo, sendo considerado um dos mais eficazes por grandes publicações, tais como o ***New England Journal of Medicine***.



“

Descubra o Relearning, um sistema que abandona a aprendizagem linear convencional para o guiar através de sistemas de ensino cíclicos: uma forma de aprendizagem que se revelou extremamente eficaz, especialmente com matérias 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 especialistas 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 seja fundamentado na vida profissional actual, tentando recriar as condições reais da prática profissional do médico.

“

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 Os estudantes que seguem este método não só conseguem a assimilação de conceitos, mas 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 educador integrar melhor o conhecimento na prática diária.
- 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 profissional 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).

Utilizando esta metodologia, mais de 250.000 médicos foram formados com sucesso sem precedentes em todas as especialidades clínicas, independentemente da carga cirúrgica. 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 cirúrgicas e procedimentos em vídeo

A TECH traz as técnicas mais inovadoras, com os últimos avanços educacionais, para a vanguarda da atualidade em enfermagem. 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.

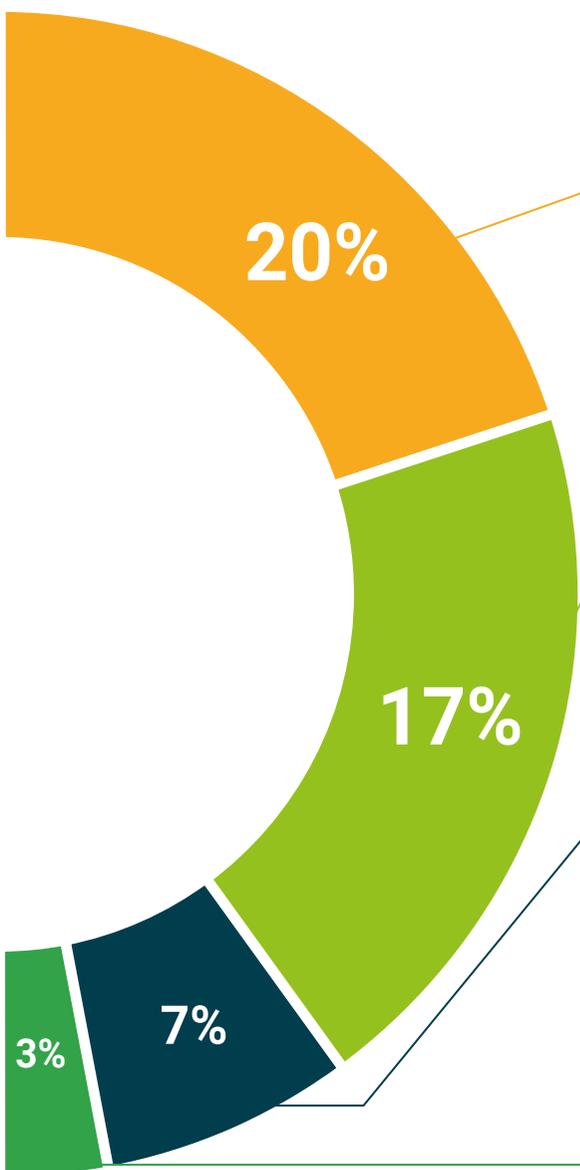
Este sistema educativo único para a apresentação de conteúdos multimédia foi premiado pela Microsoft como uma "História de Sucesso Europeu".



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

Há provas científicas sobre a utilidade da observação de peritos terceiros: Learning from an Expert fortalece o conhecimento e a recordação, e constrói 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**

Créditos: **6 ECTS**



*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 comunidade

atenção personalizada

conhecimento

presente

desenvolvimento

tech universidade
tecnológica

Curso

Biomecânica de
Asanas em Pé

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

Curso

Biomecânica de
Asanas em Pé

