

Curso

Aplicação das Técnicas de Asana e sua Integração





Curso

Aplicação das Técnicas de Asana e sua Integração

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

Acesso ao site: www.techtute.com/br/medicina/curso/curso-aplicacao-tecnicas-asana-integracao

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 alívio do estresse, da tensão muscular, a melhora da força e a ajuda na digestão são apenas alguns dos benefícios que o Yoga proporciona à saúde física e mental das pessoas. Esses benefícios representam um incentivo para suas diretrizes clínicas, dependendo das dores e patologias existentes. Para isso, o profissional da área médica deverá estar ciente das diferentes asanas e suas aplicações. Esse é o objetivo deste programa 100% online, planejado pela TECH para proporcionar uma atualização nesse campo e elevar as competências dos médicos nessa área. Tudo isso por meio de um plano de estudos 100% online e com acesso flexível e prático, a partir de qualquer dispositivo eletrônico com conexão à internet e a qualquer hora do dia.





“

*Um Curso 100% online que permitirá
uma atualização na Aplicação das
Técnicas de Asana e sua Integração”*

Desde a prevenção de doenças, a redução de dores musculares até o aperfeiçoamento dos movimentos corporais, o Yoga provou ser uma atividade física com amplos benefícios para a saúde física e mental das pessoas. Como resultado, sua prática está se tornando cada vez mais frequente e recomendada pelos profissionais de saúde.

Uma realidade que leva os profissionais médicos a atualizarem constantemente seus conhecimentos nessa área para integrá-la em seus procedimentos terapêuticos. Nesse sentido, a TECH desenvolveu este Curso de Aplicação de Técnicas Asana e sua Integração em um formato pedagógico exclusivamente online.

Por esse motivo, é essencial que o praticante esteja ciente dos benefícios do Yoga Terapêutico, bem como do impacto de suas técnicas no corpo humano. Essa é a linha de pensamento desse Curso 100% online com 150 horas de ensino, preparado por instrutores renomados nessa disciplina.

Um curso com uma perspectiva teórico e prática que se distingue pela qualidade dos materiais didáticos multimídia, pelos inúmeros recursos adicionais e por um programa de estudos completo que permitirá ao aluno atualizar efetivamente seus conhecimentos nesse campo. Também, graças ao método *Relearning*, o aluno não precisará investir uma grande quantidade de horas em estudo e memorização, pois a repetição contínua dos conceitos mais decisivos o levará a integrá-los de maneira mais sólida e simples.

Além disso, a inclusão de uma especialista de prestígio internacional sobre este tema no plano de estudos será uma vantagem extraordinária para os especialistas que pretendam aprofundar seus conhecimentos na aplicação das Técnicas de Asana e sua Integração. Os alunos se beneficiarão de sua vasta experiência e conhecimento avançado, pois ela é uma das instrutoras de Yoga mais experientes em seu campo.

Uma opção acadêmica que se ajusta às necessidades reais dos médicos, interessados na atualização contínua por meio de um programa flexível e prático. Portanto, para acessar este curso, o aluno só precisa de um dispositivo digital com conexão à Internet, com o qual poderá visualizar o plano de estudos deste programa a qualquer hora do dia. Sem dúvida, uma proposta acadêmica perfeita para conciliar as atividades diárias mais exigentes.

Este **Curso de Aplicação das Técnicas de Asana e sua Integração** 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 extremamente útil fornece informações científicas e práticas sobre aquelas disciplinas indispensáveis para o exercício da profissão
- Contém 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



Uma opção acadêmica flexível que se adapta à agenda dos profissionais e às suas necessidades de atualização contínua"

“

Em qualquer lugar do mundo e no conforto do seu tablet com conexão à Internet, você poderá explorar as diversas asanas existentes e suas aplicações”

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.

Investigue a melhora da digestão por meio das asanas de flexão e sua aplicação em pacientes com problemas gastrointestinais.

Uma jornada acadêmica que irá conduzi-lo a explorar a técnica de asana de extensão e seus benefícios para o fortalecimento da coluna vertebral.



02

Objetivos

O objetivo deste curso é facilitar o processo de atualização dos profissionais da saúde na Aplicação das Técnicas de Asana e sua Integração. Ao concluir esta capacitação, os alunos terão uma visão abrangente do corpo e de sua biomecânica, bem como das vantagens e desvantagens da execução de determinadas técnicas do Yoga Terapêutico. Um processo de atualização que será muito mais fácil de ser realizado graças à abordagem teórico-prática do programa e à sua aplicação direta na prática clínica.





“

Obtenha uma visão geral teórica e prática das Técnicas de Asana e incorpore-as em seus procedimentos terapêuticos”



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





Objetivos específicos

- Aprofundar na contribuição filosófica e fisiológica dos diferentes Asanas
- Identificar os princípios de ação mínima: *Sthira*, *Sukham* e *Asanam*
- Aprofundar no conceito de Asanas de pé
- Descrever os benefícios e contraindicações dos Asanas em extensão
- Indicar os benefícios e contraindicações dos Asanas em rotação e inclinação lateral
- Descrever as contraposturas e quando utilizá-las
- Aprofundar nos *Bandhas* e sua aplicação no Yoga Terapêutico



Com os materiais multimídia, você poderá se aprofundar nos princípios da ação mínima: *Sthira*, *Sukham* e *Asanam*”

03

Direção do curso

A TECH tem o compromisso de oferecer aos alunos um programa de qualidade. Para isso, realizamos um processo de seleção rigoroso para cada um dos professores que ministram nossos programas. Dessa forma, o aluno terá acesso a um plano de estudos preparado por autênticos especialistas em Yoga com uma trajetória consolidada nesse setor. Além disso, a proximidade da equipe de professores permitirá que os graduados esclareçam qualquer dúvida que possam surgir sobre o conteúdo ao longo dessa jornada acadêmica.





“

Você está diante de um Curso ministrado pelos melhores especialistas em Yoga Terapêutico”

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
- Mestrado em Pesquisa em Imunologia pela Universidade Complutense de Madrid
- Mestrado em Ciências Forenses pela Universidade Autônoma de Madrid
- Graduada em Ciências Biológicas pela UAM (Universidade Autônoma de Madrid)
- Ashtanga Yoga Progresivo, FisiomYoga, Yoga Miofascial, Yoga e Câncer
- Curso de Monitor de Pilates Solo
- Curso de 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



Uma experiência de capacitação única, fundamental e decisiva para impulsionar seu crescimento profissional"

04

Estrutura e conteúdo

O plano de estudos deste curso apresenta um conteúdo programático avançado sobre as principais técnicas de asana e sua integração, além de seus benefícios e contraindicações. Um conteúdo que permitirá ao aluno uma atualização completa em apenas 6 semanas e com o melhor material didático. Como complemento, a biblioteca de recursos didáticos permitirá aos alunos consultar o plano de estudos a qualquer momento de sua preferência.





“

Trata-se de um programa que reúne em 150 horas letivas as informações mais rigorosas sobre as Técnicas de Asanas e sua Aplicação em pacientes com diversas patologias"

Módulo 1. Aplicação de Técnicas Asana e sua Integração

- 1.1. Asanas
 - 1.1.1. Definição de Asanas
 - 1.1.2. Asanas nos Yoga Sutras
 - 1.1.3. Propósito mais profundo das Asanas
 - 1.1.4. Asanas e alinhamento
- 1.2. Princípio de ação mínima
 - 1.2.1. Sthira Sukham Asanam
 - 1.2.2. Como aplicar este conceito na prática?
 - 1.2.3. Teoria das gunas
 - 1.2.4. Influência das gunas na prática
- 1.3. Asanas de pé
 - 1.3.1. A importância das Asanas de pé
 - 1.3.2. Como trabalhá-las
 - 1.3.3. Benefícios
 - 1.3.4. Contraindicações e considerações
- 1.4. Asanas sentados e supinas
 - 1.4.1. Importância das Asanas sentadas
 - 1.4.2. Asanas sentadas para a meditação
 - 1.4.3. Asanas supinas: definição
 - 1.4.4. Benefícios das posturas supinas
- 1.5. Asanas de extensão
 - 1.5.1. Por que as extensões são importantes?
 - 1.5.2. Como trabalhá-las com segurança
 - 1.5.3. Benefícios
 - 1.5.4. Contraindicações
- 1.6. Asanas de flexão
 - 1.6.1. Importância da flexão da coluna
 - 1.6.2. Execução
 - 1.6.3. Benefícios
 - 1.6.4. Erros mais frequentes e como evitá-los





- 1.7. Asanas de rotação: torções
 - 1.7.1. Mecânica da torção
 - 1.7.2. Como realizá-las corretamente
 - 1.7.3. Benefícios fisiológicos
 - 1.7.4. Contraindicações
- 1.8. Asanas de inclinação lateral
 - 1.8.1. Importância
 - 1.8.2. Benefícios
 - 1.8.3. Erros mais comuns
 - 1.8.4. Contraindicações
- 1.9. Importância das contraposturas
 - 1.9.1. O que são?
 - 1.9.2. Quando realizá-las
 - 1.9.3. Benefícios durante a prática
 - 1.9.4. Contraposturas mais empregadas
- 1.10. Bandhas
 - 1.10.1. Definição
 - 1.10.2. Principais bandhas
 - 1.10.3. Quando empregá-las
 - 1.10.4. Bandhas e yoga terapêutico

“ *Aprenda com o melhor material didático sobre os asanas em inclinação lateral e seus benefícios para pacientes com anomalias na coluna vertebral*”

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***.



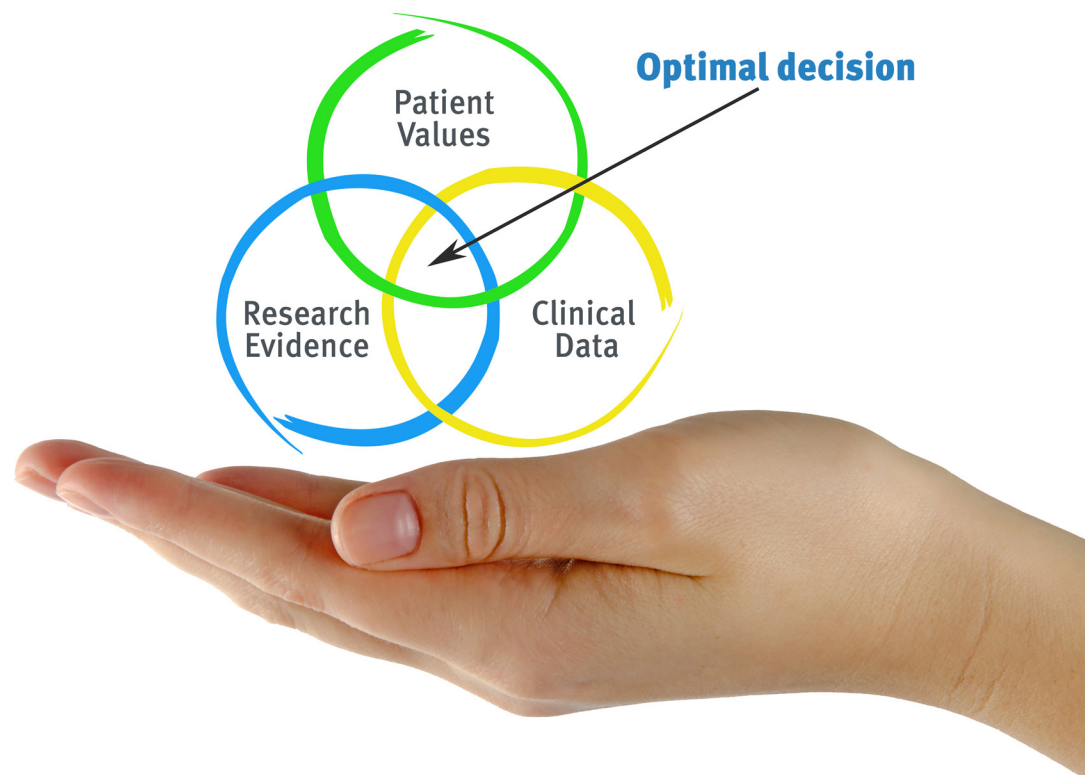
“

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 especialistas 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 seja fundamentado na vida profissional atual, tentando recriar as condições reais na prática profissional do médico.

“

Você sabia que este método foi desenvolvido em 1912, em Harvard, para alunos de Direito? O método do caso consistia em apresentar situações complexas reais 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 alunos 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 nas habilidades práticas permitindo ao aluno integrar melhor o conhecimento à prática clínica.
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 profissional aprenderá através de casos reais e da resolução de situações complexas em ambientes simulados de aprendizagem. Estes simulados são realizados através de um 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).

Usando esta metodologia, mais de 250 mil médicos se capacitaram, com sucesso sem precedentes, em todas as especialidades clínicas independentemente da carga cirúrgica. 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 permitirá uma aprendizagem com menos esforço e mais desempenho, fazendo com que você se envolva mais em sua especialização, desenvolvendo o espírito crítico e sua capacidade de defender argumentos e contrastar opiniões: 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 nota geral do sistema de aprendizagem da TECH é de 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 foi criado especialmente para o curso pelos especialistas que irão ministrá-lo, o que faz com que o desenvolvimento didático seja realmente específico e concreto.

Posteriormente, 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 cirúrgicas e procedimentos em vídeo

A TECH aproxima os alunos às técnicas mais recentes, aos últimos avanços educacionais e à vanguarda das técnicas médicas atuais. 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.

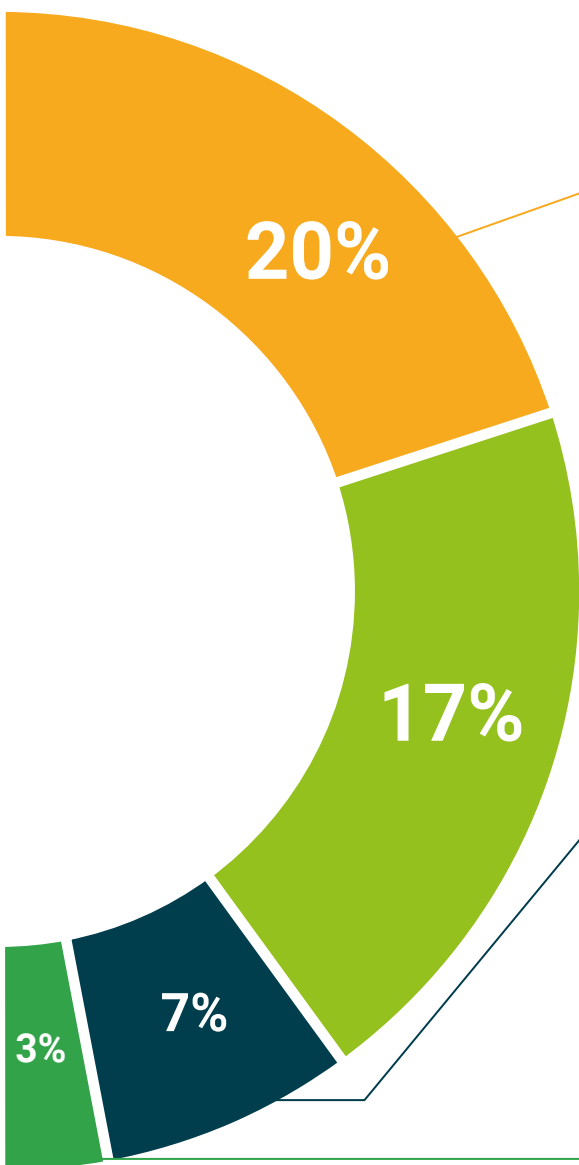
Este sistema exclusivo de capacitação por meio da apresentação de conteúdo multimídia foi premiado pela Microsoft como "Caso de sucesso na Europa".



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.





Estudos de casos elaborados e orientados por especialistas

A aprendizagem efetiva deve ser necessariamente contextual. Portanto, na TECH apresentaremos casos reais em que o especialista guiará o aluno 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

Avaliamos e reavaliamos periodicamente o conhecimento do aluno ao longo do programa, através de atividades e exercícios de avaliação e autoavaliação, para que possa comprovar que está alcançando seus objetivos.



Masterclasses

Há evidências científicas sobre a utilidade da observação de terceiros especialistas. O "Learning from an expert" fortalece o conhecimento e a memória e aumenta a nossa confiança para tomar decisões difíceis no futuro.



Guias rápidos de ação

A TECH oferece o conteúdo mais relevante do curso em formato de fichas de trabalho ou guias rápidos de ação. Uma forma sintetizada, prática e eficaz de ajudar os alunos a progredirem na aprendizagem.



06

Certificado

O Curso de Aplicação das Técnicas de Asana e sua Integração garante, além da capacitação mais rigorosa e atualizada, 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 Aplicação das Técnicas de Asana e sua Integração** 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 Aplicação das Técnicas de Asana e sua Integração**

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.

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
Aplicação das Técnicas
de Asana e
sua Integração

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

Curso

Aplicação das Técnicas de Asana e sua Integração

