

Curso

Biomecânica de Asanas
de Solo e Adaptações
com Apoios





Curso

Biomecânica de Asanas de Solo e Adaptações com Apoios

- » 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-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

Estudos sobre a prática do Yoga mostram uma melhoria notável em pacientes com dores musculares, patologias músculo-esqueléticas ou em processo de gravidez. No entanto, é necessário dominar tanto a biomecânica como os diferentes elementos disponíveis para a sua realização. Neste sentido, é essencial que os profissionais médicos que incorporam esta disciplina na sua terapia disponham da informação mais atualizada e rigorosa neste domínio. Assim, esta formação de 6 semanas 100% online foi criada com o conteúdo mais atualizado e completo sobre as Asanas de Solo, os apoios utilizados e o estudo biomecânico. Uma oportunidade única para atualizar os seus conhecimentos através de um programa concebido pelos melhores especialistas do sector.





“

Uma qualificação que dar-lhe-á as últimas atualizações sobre a Biomecânica de Asanas de Solo e os Apoios utilizados no Yoga"

A prática do Yoga permite aos pacientes corrigir as suas posturas corporais, melhorar o alinhamento da coluna vertebral, reduzir o risco de lesões e ganhar maior flexibilidade, entre outros benefícios. Por esta razão, muitos profissionais médicos incorporam esta atividade física nos tratamentos mais tradicionais, de acordo com as patologias de cada paciente.

Assim, é essencial dominar as diferentes Asanas de Solo existentes, a biomecânica, os seus benefícios e contra-indicações. É nesse sentido que surge este Curso 100% online, concebido e desenvolvido por autênticos especialistas em Yoga Terapêutico com carreiras consolidadas no sector.

Um programa único com profissionais internacionais de prestígio que colocaram no seu conteúdo toda a sua experiência e conhecimento profundo sobre as várias Asanas de Solo, a sua execução e a utilização de tijolos, cintos ou cadeiras para as realizar. Inclui uma *Masterclass* dada por uma ilustre instrutora na área, vídeos detalhados, leituras especializadas e estudos de caso que podem ser acedidos convenientemente quando e onde quiser.

Os estudantes que frequentam este curso necessitam apenas de um dispositivo digital com ligação à Internet para consultar, a qualquer hora dos dia, o programa de estudos desta qualificação académica. Além disso, com o método de *Relearning*, baseado na repetição contínua dos conceitos mais importantes, o licenciado poderá consolidá-los facilmente e reduzir as longas horas de estudo. Deste modo, esta opção académica é ideal para quem procura conciliar as suas responsabilidades quotidianas com um programa de qualidade.

Este **Curso de Biomecânica de Asanas de 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
- ◆ 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 certificação com 150 horas letivas de conteúdo avançado em Biomecânica de Asanas de Solo e Adaptações com Apoios"

“

Um itinerário académico que o levará a aprofundar os diferentes apoios ou adereços utilizados nas asanas sentadas e em supinas”

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.

A TECH adapta-se à sua agenda e às suas motivações de atualização de conhecimentos.

Explore as diferenças entre o Yoga Restaurativo e o Yoga Terapêutico em qualquer altura, a partir do conforto do seu tablet com ligação à Internet.



02

Objetivos

A TECH concebeu esta certificação com o objetivo de fornecer aos profissionais médicos as informações mais detalhadas sobre a Biomecânica de Solo e as Adaptações com Apoios. Desta forma, ao longo das 6 semanas, o aluno será capaz de integrar nos seus tratamentos as diferentes técnicas para tratar pacientes com stress, tensão muscular ou patologias que afetam o sistema músculo-esquelético.





“

Está disponível um vasto material suplementar para fornecer-lhe as informações mais rigorosas sobre os benefícios das Asanas de Solo”



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 às asanas do Yoga Terapêutico
- ◆ Descrever a adaptação das Asanas do Yoga às patologias de cada pessoa
- ◆ Aprofundar os conceitos neurofisiológicos base das técnicas meditativas e de relaxamento existentes.





Objetivos específicos

- ◆ Identificar as principais Asanas de Solo, as suas variações e como aplicar corretamente a biomecânica para maximizar os seus benefícios
- ◆ Investigar os fundamentos biomecânicos das Asanas de encerramento e como executá-los de forma segura e eficaz
- ◆ Atualizar os conhecimentos sobre asanas restauradoras e como aplicar a biomecânica para relaxar e restaurar o corpo
- ◆ Identificar as principais posições invertidas e como utilizar a biomecânica para as realizar de forma segura e eficaz
- ◆ Estudar os diferentes tipos de Apoios (blocos, cinto e cadeira) e como utilizá-los para melhorar a biomecânica das Asanas de Solo
- ◆ Investigar a utilização de Apoios para adaptar os asanas a diferentes necessidades e capacidades físicas
- ◆ Aprofundar os primeiros passos do yoga Restaurativo e como aplicar a biomecânica para relaxar o corpo e a mente

“

Os estudos de caso irão aproximá-lo da metodologia mais atual para realizar as Asanas de Solo com diferentes Apoios”

03

Direção do curso

A TECH reuniu neste curso uma excelente equipa docente, seleccionada pelos seus conhecimentos e experiência profissional no domínio do Yoga Terapêutico. Desta forma, será garantido aos alunos o acesso à informação mais exaustiva e atualizada sobre a Biomecânica das Asanas de Solo e Adaptações com Apoios, sem perder o rigor da abordagem proporcionada pela evidência científica neste domínio.



“

Atualize-se em Yoga Terapêutico através de conteúdos de classe mundial criados por uma das principais formadoras de professores do Integral Yoga Institute de Nova Iorque”

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-câncer 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 Solo
- ♦ 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
- ◆ Instrutora de Pilates de Solo 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

“

Aproveite a oportunidade para conhecer os últimos avanços nesta matéria e aplicá-los na sua atividade profissional diária”

04

Estrutura e conteúdo

Uma das características distintivas deste curso é a elevada qualidade do seu conteúdo didático. Graças às ferramentas pedagógicas mais avançadas, o licenciado terá a oportunidade de aprofundar a Biomecânica de Asanas de Solo e das Adaptações com Apoios de uma forma atrativa e dinâmica. Tudo isto, em apenas 6 semanas e com uma biblioteca virtual, disponível 24 horas por dia, a partir de qualquer dispositivo digital com ligação à Internet.





“

Graças ao método Relearning, poderá consolidar os conceitos abordados neste curso avançado de uma forma mais fácil”

Módulo 1. Repartição das principais Asanas de Solo e adaptações com Apoios

- 1.1. Principais Asanas no Solo
 - 1.1.1. MarjaryAsanas - BitilAsanas
 - 1.1.2. Benefícios
 - 1.1.3. Variantes
 - 1.1.4. DandAsanas
- 1.2. Flexões supinas
 - 1.2.1. PaschimottanAsanas
 - 1.2.2. Janu sirsAsanas
 - 1.2.3. Trianga Mukhaikapada PaschimottanAsanas
 - 1.2.4. KurmAsanas
- 1.3. Torções e inclinações laterais
 - 1.3.1. Ardha MatsyendrAsanas
 - 1.3.2. VagrAsanas
 - 1.3.3. BharadvajAsanas
 - 1.3.4. Parivrita Janu sirsAsanas
- 1.4. Asanas de encerramento
 - 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. Invertidas
 - 1.5.1. Benefícios
 - 1.5.2. Contraindicações
 - 1.5.3. Viparita Karani
 - 1.5.4. SarvangAsanas
- 1.6. Blocos
 - 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 supinas
 - 1.6.4. Variantes de Asanas de encerramento e de restauração





- 1.7. Cinto
 - 1.7.1. O que são e como usá-los?
 - 1.7.2. Variações de Asana em pé
 - 1.7.3. Variantes de Asanas sentadas e supinas
 - 1.7.4. Variantes de Asanas de encerramento e de restauração
- 1.8. Asanas na cadeira
 - 1.8.1. O que é?
 - 1.8.2. Benefícios
 - 1.8.3. Saudações ao sol numa cadeira
 - 1.8.4. TadAsanas numa cadeira
- 1.9. Yoga na cadeira
 - 1.9.1. Flexão
 - 1.9.2. Extensões
 - 1.9.3. Torções e inclinações
 - 1.9.4. Invertidas
- 1.10. Asanas restauradores
 - 1.10.1. Quando aplicá-los
 - 1.10.2. Flexões sentadas e para a frente
 - 1.10.3. Flexão de costas
 - 1.10.4. Invertido e supino

“

Um curso 100% online com material didático da melhor qualidade sobre a Biomecânica de Asanas de Solo”

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 de 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 de 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 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 de Solo e Adaptações com Apoios**

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 compromisso

atenção personalizada

conhecimento inovação

presente qualidade

desenvolvimento

tech universidade
tecnológica

Curso

Biomecânica de Asanas
de Solo e Adaptações
com Apoios

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

Curso

Biomecânica de Asanas de Solo e Adaptações com Apoios

