

Curso

Biomecânica de
Asanas em Pé





Curso

Biomecânica de Asanas em Pé

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

Acesso ao site: www.techtute.com/br/medicina/curso/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

Certificado

pág. 30

01

Apresentação

O Yoga se tornou uma disciplina completa e perfeita para pacientes que sofrem de dores musculares, estresse ou ansiedade. Suas sessões adaptáveis a cada pessoa, capacidade física ou patologia levaram muitos profissionais da área médica a incorporar a prática dessa atividade física em sua terapia. Por esse motivo, a TECH desenvolveu esta capacitação que permite ao especialista aprofundar-se nos benefícios, contraindicações e na base científica das Asanas em Pé. Tudo isso em um formato didático 100% online que facilita ao aluno conciliar suas responsabilidades diárias com uma opção acadêmica que se destaca por seus recursos educacionais e flexibilidade de acesso ao conteúdo.



“

*Um curso que irá atualizá-lo sobre a
Biomecânica de Asanas em Pé em
apenas 6 semanas”*

Os hábitos de saúde inadequados, a má postura durante as horas de trabalho ou estudo e o processo de envelhecimento favorecem o aparecimento de transtornos musculoesqueléticos, cardiovasculares ou mentais. Diante dessa situação, a prática do Yoga se tornou a escolha ideal para quem deseja fortalecer os músculos, melhorar a flexibilidade ou reduzir a ansiedade.

Por esse motivo, muitos médicos estão integrando esta disciplina em seus tratamentos como um complemento às diretrizes de saúde mais tradicionais. Assim, nasce este Curso de Biomecânica Asanas em Pé, com duração de 6 semanas, e o conteúdo mais avançado, criado pelos melhores especialistas da área.

Trata-se de um programa intensivo e dinâmico, que contribui para a atualização dos profissionais de saúde nessa área. Um curso de 150 horas de ensino que permitirá que os alunos se aprofundem nos benefícios, contraindicações e maneiras de realizar Tadasana, a Saudação ao Sol, Asanas em Pé, flexão da coluna e asanas de equilíbrio.

O especialista que deseja aprofundar seus conhecimentos sobre a Biomecânica das Asanas em Pé se beneficiará da experiência de um professor especialista internacional em Yoga terapêutico. Por meio de uma *Masterclass* exclusiva, os alunos se aprofundarão na prática mais distinta, ensinada por uma das figuras mais experientes em posturas de asana.

Sem dúvida, uma oportunidade única de se atualizar através de uma capacitação de qualidade, flexível e confortável. E tudo isso, sem aulas presenciais ou horários fixos, o aluno terá a liberdade de autogerenciar o seu tempo de estudo e conciliar este curso com suas atividades profissionais diárias.

Este **Curso de Biomecânica de Asanas em Pé** 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 eminentemente prático oferece informações científicas e práticas sobre as disciplinas que são essenciais para a prática profissional
- 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



Esta é uma opção acadêmica exclusiva e flexível, disponível 24 horas por dia para acessar o plano de estudos em um dispositivo digital com conexão à internet"

“

A melhora da circulação, a redução do estresse ou da ansiedade são apenas alguns dos benefícios abordados por este curso de capacitação, com foco nas asanas em pé”

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.

Um curso planejado para atender à necessidade de atualização contínua dos profissionais da área médica.

Este programa apresentará a Saudação ao Sol, todas as suas modificações e benefícios para a saúde física.



02

Objetivos

O principal objetivo deste curso é fornecer as informações mais detalhadas e atualizadas sobre a Biomecânica de Asanas em Pé por meio do melhor material didático do cenário acadêmico atual. Desta forma, é possível incorporar essa técnica em procedimentos terapêuticos para melhorar a flexibilidade, fortalecer os músculos dos membros inferiores ou aumentar o equilíbrio. Além disso, graças à disponibilidade da equipe de professores, o aluno poderá esclarecer qualquer dúvida que possa surgir sobre o conteúdo do programa.





“

*Com o método Relearning da TECH,
você poderá reduzir as longas
horas de estudo e memorização”*



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



Um programa que permitirá explorar facilmente a literatura científica sobre a biomecânica e a prática de Asanas em Pé"





Objetivos específicos

- ♦ Aprofundar nos fundamentos biomecânicos de Tadasana e sua importância como postura base para outros Asanas de pé
- ♦ Identificar as diferentes variantes de saudações ao sol e suas modificações, e como afetam a biomecânica dos Asanas de pé
- ♦ Indicar os principais Asanas de pé, suas variações e como aplicar corretamente a biomecânica para maximizar seus benefícios
- ♦ Atualizar conhecimentos sobre os fundamentos biomecânicos das principais Asanas de flexão de coluna e flexão lateral, e como realizá-los de maneira segura e eficaz
- ♦ Indicar os principais Asanas de equilíbrio e como utilizar a biomecânica para manter a estabilidade e o equilíbrio durante essas posturas
- ♦ Identificar as principais extensões em decúbito prono e como aplicar corretamente a biomecânica para maximizar seus benefícios
- ♦ Aprofundar nas principais torções e posturas para quadris, e como utilizar a biomecânica para realizá-las de maneira segura e eficaz

03

Direção do curso

Em seu compromisso de proporcionar um ensino de alta qualidade, a TECH realiza um rigoroso processo de seleção de todos os professores que ministram seus programas. Desta forma, os graduados que optarem por essa opção acadêmica obterão uma atualização eficaz por meio de conteúdos elaborados por especialistas consolidados nessa disciplina física. Trata-se de uma oportunidade única que somente a maior universidade online do mundo poderá proporcionar.



“

*Um Curso 100% online, 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 foi projetado para fornecer ao profissional médico uma atualização completa de seus conhecimentos em Biomecânica de Asanas em Pé e seus benefícios e contraindicações. 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 conexão à Internet.



“

Um plano de estudos que reúne os conteúdos de maior rigor sobre os benefícios de Asanas em Pé”

Módulo 1. Análise das Principais Asanas em Pé

- 1.1. TadAsanas
 - 1.1.1. Importância
 - 1.1.2. Benefícios
 - 1.1.3. Execução
 - 1.1.4. Diferença com samasthiti
- 1.2. Saudação ao sol
 - 1.2.1. Clássicos
 - 1.2.2. Tipo A
 - 1.2.3. Tipo B
 - 1.2.4. Adaptações
- 1.3. Asanas de pé
 - 1.3.1. UtkatAsanas: postura da cadeira
 - 1.3.2. AnjaneyAsanas: low lunge
 - 1.3.3. Virabhadrasanas I: guerreiro I
 - 1.3.4. Utkata KonAsanas: postura da deusa
- 1.4. Asanas de flexão da coluna em pé
 - 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 Guerrero II
 - 1.5.3. ParighAsanas
 - 1.5.4. Uthitta ParsvaKonAsanas
- 1.6. Asanas de equilíbrio
 - 1.6.1. Vkrisana
 - 1.6.2. Utthita para padangustAsanas
 - 1.6.3. NatarajAsanas
 - 1.6.4. GarudAsanas





- 1.7. Extensões em decúbito prono
 - 1.7.1. BhujangAsanas
 - 1.7.2. Urdhva Mukha SvanAsanas
 - 1.7.3. Saral BhujangAsanas: esfinge
 - 1.7.4. ShalabhAsanas
- 1.8. Extensões
 - 1.8.1. UstrAsanas
 - 1.8.2. DhanurAsanas
 - 1.8.3. Urdhva DhanurAsanas
 - 1.8.4. Setu Bandha SarvangAsanas
- 1.9. Torções
 - 1.9.1. Paravritta ParsvakonAsanas
 - 1.9.2. Paravritta trikonAsanas
 - 1.9.3. Paravritta Parsvotanassana
 - 1.9.4. Paravritta UtkatAsanas
- 1.10. Quadril
 - 1.10.1. MalAsanas
 - 1.10.2. Badha KonAsanas
 - 1.10.3. Upavista KonAsanas
 - 1.10.4. GomukhAsanas



Os materiais multimídia apresentam imagens de alta qualidade sobre a biomecânica dos quadris por meio de Asanas executadas no Yoga Terapêutico"

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.



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 Biomecânica de Asanas em Pé 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 Biomecânica de Asanas em Pé** conta com o conteúdo mais completo e atualizado do mercado.

Uma vez aprovadas as avaliações, o aluno receberá por correio o certificado* correspondente ao título de **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 Biomecânica de Asanas em Pé**

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 compreensão
atenção personalizada
conhecimento inovação
presente qualidade
desenvolvimento sustentabilidade

tech universidade
tecnológica

Curso

Biomecânica de
Asanas em Pé

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

Curso

Biomecânica de
Asanas em Pé

