

Mestrado Próprio Semipresencial

Yoga Terapêutico





Mestrado Próprio Semipresencial

Yoga Terapêutico

Modalidade: Semipresencial (Online + Estágio Clínico)

Duração: 12 meses

Certificado: TECH Universidade Tecnológica

Horas letivas: 1.620h

Acesso ao site: www.techtute.com/br/medicina/mestrado-proprio-semipresencial/mestrado-proprio-semipresencial-yoga-terapeutico

Índice

01

Apresentação

pág. 4

02

Por que fazer esta
Capacitação Prática?

pág. 8

03

Objetivos

pág. 12

04

Competências

pág. 18

05

Direção do curso

pág. 22

06

Estrutura e conteúdo

pág. 28

07

Estágio Clínico

pág. 40

08

Onde posso realizar o
Estágio Clínico?

pág. 46

09

Metodologia

pág. 50

10

Certificado

pág. 58

01

Apresentação

Após a pandemia da COVID-19, houve um aumento na taxa de pessoas afetadas por condições como depressão, ansiedade e estresse. Nesse contexto, os profissionais de saúde destacam a importância da abordagem do Yoga Terapêutico, que inclui técnicas de respiração que acalmam o sistema nervoso. Além disso, os exercícios estimulam a liberação de substâncias químicas que ajudam a melhorar o humor (como a dopamina, a endorfina ou a serotonina). Por esse motivo, a TECH desenvolveu um curso que reúne as técnicas mais inovadoras e eficazes nesse campo, com base nas evidências científicas mais recentes.





Um Mestrado Próprio Semipresencial que fornece as técnicas mais avançadas de Yoga Terapêutico para melhorar o bem-estar físico e mental dos praticantes"

Cada vez mais pessoas estão se conscientizando dos benefícios físicos da prática do Yoga Terapêutico e, por isso, decidem praticá-lo em centros especializados. Esta disciplina inclui uma variedade de posturas e técnicas de relaxamento que ajudam a melhorar aspectos como força muscular, resistência e até mesmo coordenação. Ao mesmo tempo, suas atividades também melhoram a saúde mental ao incorporar exercícios de respiração destinados a promover uma sensação de bem-estar e paz de espírito. Como resultado, os cidadãos melhoram sua condição física para reduzir as chances de se lesionar. Além disso, promovem um estilo de vida saudável para que o restante das pessoas se conscientize sobre a saúde.

Ciente dessa realidade, a TECH implementa um revolucionário Mestrado Próprio Semipresencial em Yoga Terapêutico que proporcionará aos profissionais acesso às técnicas mais inovadoras para melhorar a condição clínica dos pacientes. Sob um enfoque teórico-prático, os especialistas complementarão seus procedimentos habituais com terapias avançadas que vão desde o fortalecimento do sistema locomotor até a implementação de sistemas de asana e bases neurofisiológicas de relaxamento. Dessa forma, terão à sua disposição os recursos necessários para personalizar os tratamentos de acordo com as circunstâncias individuais de cada paciente. Assim, os especialistas otimizarão seus cuidados médicos e, ao mesmo tempo, garantirão o bem-estar dos cidadãos.

Vale ressaltar que este percurso acadêmico foi elaborado por uma equipe de profissionais com amplo discernimento no campo do Yoga Terapêutico. Dessa forma, os especialistas receberão os materiais didáticos mais atualizados e adaptados às exigências médicas mais recentes. Por outro lado, a capacitação incluirá recursos adicionais em diversos formatos, incluindo casos clínicos reais, resumos interativos e leituras adicionais. Dessa forma, os alunos se beneficiarão de um processo de aprendizado dinâmico e progressivo.

Este **Mestrado Próprio Semipresencial em Yoga Terapêutico** conta com o conteúdo científico mais completo e atualizado do mercado. Suas principais características são:

- ♦ O desenvolvimento de mais de 100 casos clínicos apresentados por profissionais de Medicina e Yoga Terapêutico
- ♦ Conteúdo gráfico, esquemático e extremamente prático, fornece informações científicas e de saúde sobre as disciplinas médicas essenciais para a prática profissional
- ♦ As últimas tendências em técnicas de asana, *Mindfulness* e noções básicas de relaxamento.
- ♦ Planos completos de ação em diferentes estágios de desenvolvimento
- ♦ Aulas teóricas, perguntas aos especialistas, fóruns de discussão sobre temas controversos e trabalhos de reflexão individual
- ♦ Disponibilidade de conteúdo através de qualquer dispositivo fixo ou portátil com conexão à Internet
- ♦ Além disso, o aluno poderá realizar práticas clínicas em um dos melhores centros se especializar nesta disciplina



O curso oferece uma estrutura teórica 100% online e uma prática totalmente presencial em um prestigiado centro"

“

Você terá à sua disposição os recursos educacionais mais modernos e acesso ao Campus Virtual 24 horas por dia”

Nesta proposta de Mestrado Próprio, de caráter profissionalizante e modalidade semipresencial, o programa se destina a profissionais da área médica que desejam atualizar seus conhecimentos em Yoga Terapêutico e incorporar as técnicas mais recentes em seus procedimentos, a fim de oferecer um atendimento clínico baseado na excelência. O conteúdo é baseado nas mais recentes evidências científicas, e conduzido de forma didática para integrar o conhecimento teórico dessa disciplina com das habilidades diária e elementos teóricos.

O conteúdo multimídia, desenvolvido com a mais recente tecnologia educacional, oferece ao profissional da área da saúde uma aprendizagem situada e contextual, ou seja, um ambiente simulado que proporcionará uma aprendizagem imersiva programada para capacitar mediante situações reais. Este programa se concentra na Aprendizagem Baseada em Problemas, através da qual o aluno deverá resolver as diferentes situações da prática profissional que surgirem ao longo do curso. Para isso, contará com a ajuda de um inovador sistema de vídeo interativo realizado por especialistas reconhecidos.

A capacitação inclui estudos de casos reais e exercícios para aproximar o desenvolvimento do programa de estudos da prática clínica diária.

Um plano de estudo com um sistema Relearning , que facilitará a atualização do conhecimento na abordagem terapêutica pacientes com deficiências físicas.



02

Por que fazer esta Capacitação Prática?

Em uma sociedade caracterizada pela transformação tecnológica contínua, na maioria dos setores, o conhecimento teórico não é suficiente para que os trabalhadores alcancem o desenvolvimento real. Isso é especialmente relevante no campo do Yoga Terapêutico, onde os especialistas devem estar na vanguarda das mais recentes técnicas e abordagens médicas para contribuir com sucesso para o bem-estar dos cidadãos. Por isso, a TECH desenvolveu este curso inovador, que combina atualizações as mais recentes em áreas como o *Mindfulness* ou o Pranayama, com uma prática presencial em uma empresa líder do setor. Dessa forma, os especialistas obterão uma abordagem abrangente e mais atualizada dessa área de especialização, com o apoio de verdadeiros experts na área.





“

A TECH apresenta um programa exclusivo que irá ajudá-lo, em apenas 12 meses, a impulsionar sua carreira profissional.

1. Atualizar-se através da mais recente tecnologia disponível

O aumento da tecnologia teve um impacto significativo na disciplina do Yoga Terapêutico, oferecendo aos especialistas novas ferramentas que complementam e enriquecem sua prática. Os exemplos incluem aplicativos móveis, plataformas online e dispositivos portáteis, como relógios inteligentes. Com o objetivo de aproximar essa tecnologia dos profissionais, a TECH desenvolveu este Mestrado Próprio Semipresencial para que possam ingressar em um ambiente clínico de renome, onde terão à sua disposição os recursos mais avançados para realizar seu trabalho de forma eficaz.

2. Aprofundar através da experiência dos melhores especialistas

Durante toda a prática presencial, os especialistas contarão com o apoio de um grupo de experts, o que significa uma garantia de atualização sem precedentes. Com um orientador especialmente designado, os alunos contribuirão para o atendimento médico de pacientes reais em uma instalação de alta qualidade. Assim, incorporarão as abordagens ideais do Yoga Terapêutico em sua prática regular.

3. Ter acesso a ambientes clínicos de excelência

A fim de proporcionar as melhores experiências práticas, a TECH escolhe cuidadosamente os centros para suas Capacitações Práticas. Isso dará aos alunos acesso a um ambiente clínico de prestígio no campo do Yoga Terapêutico. Dessa forma, poderá vivenciar o dia a dia de uma área de trabalho exigente, rigorosa e minuciosa, sempre aplicando as mais recentes teorias técnicas científicos em sua metodologia de trabalho.





4. Combinar a melhor teoria com a prática mais avançada

A TECH apresenta uma proposta inovadora, combinando a preparação teórica com uma fase 100% prática, permitindo aos profissionais, aumentarem os conhecimentos em 12 meses, com a qualidade que se exige. Além disso, um estágio presencial com uma duração de 4 semanas em um ambiente clínico real, possibilitando o envolvimento direto com profissionais multidisciplinares e acesso aos recursos técnicos disponíveis para o tratamento de pacientes por meio do Yoga Terapêutico.

5. Ampliar as fronteiras do conhecimento

Esse Mestrado Próprio Semipresencial é uma oportunidade para os alunos atualizarem suas habilidades em um ambiente de primeira classe, onde encontrarão especialistas que trabalharam em importantes centros de prestígio internacional. Tudo isso lhe permite ampliar ainda mais sua capacidade de ação em qualquer outra área médica do mundo. Uma oportunidade única que, sem dúvida, elevará seus horizontes profissionais ao máximo.



*Faça uma imersão prática total
no centro de sua escolha"*

03

Objetivos

O conteúdo deste Mestrado Próprio Semipresencial fornece aos especialistas as habilidades necessárias para a atualização profissional, depois de se aprofundarem nas últimas tendências e avanços ocorridos no campo do Yoga Terapêutico. Isso permitirá oferecer serviços baseados na excelência, atendendo às necessidades específicas de cada paciente para garantir seu bem-estar e até mesmo uma melhora em sua qualidade de vida. Para isso, a TECH determina uma série de objetivos gerais e específicos para a alcançar uma maior satisfação do aluno





“

Este programa conta com o conteúdo científico mais completo e atualizado do mercado em Yoga Terapêutico, para garantir a você uma experiência de aprendizado bem-sucedida”



Objetivo geral

- ♦ O objetivo geral do Mestrado Próprio Semipresencial em Yoga Terapêutico é garantir que os profissionais incorporem em suas práticas as habilidades necessárias para o correto desenvolvimento e aplicação das técnicas dessa disciplina do ponto de vista clínico. Assim, os especialistas criarão planos personalizados, com base nas lesões apresentadas pelos pacientes e nas evidências científicas. Para isso, se aprofundarão nos estudos mais recentes sobre biomecânica e sua aplicação aos asanas. Aprofundarão nas bases neurofisiológicas das técnicas de meditação e relaxamento existentes. Além disso, desfrutarão de um estágio.



Este curso aumentará sua confiança na tomada de decisões, de modo que você experimentará um salto na qualidade profissional"





Objetivos específicos

Módulo 1. Estrutura do sistema locomotor

- ♦ Aprofundar-se da anatomia e fisiologia dos sistemas esquelético, muscular e articular do corpo humano
- ♦ Identificar as diferentes estruturas e funções do sistema locomotor e como elas se inter-relacionam entre si
- ♦ Explorar as diferentes posturas e movimentos do corpo humano e entender como elas afetam a estrutura do sistema locomotor
- ♦ Aprofundar-se mais sobre lesões comuns do sistema musculoesquelético e como preveni-las

Módulo 2. Coluna vertebral, instabilidade e lesões

- ♦ Descrever o sistema muscular, nervoso e esquelético
- ♦ Aprofundar na anatomia e função da coluna vertebral
- ♦ Aprofundar-se na fisiologia de quadril
- ♦ Descrever a morfologia dos membros superiores e inferiores
- ♦ Aprofundar em Diafragma e Core

Módulo 3. Aplicar técnicas de asana e sua integração

- ♦ Aprofundar a contribuição filosófica e fisiológica dos diferentes asanas
- ♦ Identificar os princípios da ação mínima: *Sthira, Sukham e Asanam*
- ♦ Aprofundar-se no conceito de asanas em pé
- ♦ Descrever os benefícios e as contraindicações dos asanas de alongamento
- ♦ Indicar os benefícios e as contraindicações dos asanas de rotação e flexão lateral
- ♦ Descrever as posturas invertidas e quando usá-las
- ♦ Aprofundar nos *Bandhas* e sua aplicação no Yoga Terapêutico

Módulo 4. Análise dos principais Asanas em Pé

- ♦ Aprofundar nos fundamentos biomecânicos de Tadasana e sua importância como postura de base para outros asanas em pé
- ♦ Identificar as diferentes variantes das saudações ao sol e suas modificações, e como elas afetam a biomecânica dos asanas em pé
- ♦ Indicar os principais asanas em pé, suas variações e como aplicar corretamente a biomecânica para maximizar seus benefícios
- ♦ Atualizar o conhecimento sobre os fundamentos biomecânicos dos principais asanas de flexão da coluna vertebral e flexão lateral, e como executá-los com segurança e eficácia
- ♦ Indicar os principais asanas de equilíbrio e como usar a biomecânica para manter a estabilidade e o equilíbrio durante essas posturas
- ♦ Identificar as principais extensões em posição prona e como aplicar corretamente a biomecânica para maximizar seus benefícios
- ♦ Aprofundar nas principais torções e poses para os quadris e como usar a biomecânica para executá-las com segurança e eficácia

Módulo 5. Divisão dos os principais asanas de chão e adaptações com acessórios

- ♦ Identificar os principais asanas de chão, suas variações e como aplicar corretamente a biomecânica para maximizar seus benefícios
- ♦ Aprofundar os fundamentos biomecânicos dos asanas de fechamento e e como executá-los com segurança e eficácia
- ♦ Atualizar o conhecimento sobre asanas restaurativos e como aplicar a biomecânica para relaxar e restaurar o corpo.

- ♦ Identificar as principais torções e poses para os quadris e como usar a biomecânica para executá-las com segurança e eficácia
- ♦ Aprofundar os diferentes tipos de acessórios (blocos, cinto e almofada) e como usá-los para melhorar a biomecânica dos asanas de chão
- ♦ Explorar o uso de acessórios para adaptar os asanas a diferentes necessidades e habilidades físicas
- ♦ Aprofundar nos primeiros passos de Yoga Restaurativo e em como aplicar a biomecânica para relaxar o corpo e a mente

Módulo 6. Patologias mais comuns

- ♦ Identificar as patologias mais comuns da coluna vertebral e como adaptar a prática do Yoga para evitar lesões
- ♦ Aprofundar-se nas doenças degenerativas e como a prática do Yoga pode ajudar no seu controle e na redução dos sintomas
- ♦ Aprofundar sobre lombalgia e ciática e como aplicar o Yoga terapêutico para aliviar a dor e melhorar a mobilidade
- ♦ Identificar a escoliose e como adaptar a prática de yoga para melhorar a postura e reduzir o desconforto
- ♦ Reconhecer desalinhamentos e lesões nos joelhos e como adaptar a prática do yoga para preveni-los e melhorar a recuperação
- ♦ Identificar desalinhamentos e lesões nos ombros e como adaptar a prática do yoga para reduzir a dor e melhorar a mobilidade

- ♦ Aprofundar-se nas patologias do pulso e do ombro e em como adaptar a prática do yoga para evitar lesões e reduzir o desconforto
- ♦ Aprofundar nos conceitos básicos de postura e como aplicar a biomecânica para melhorar a postura e evitar lesões
- ♦ Aprofundar nas doenças autoimunes e como a prática do Yoga pode ajudar no seu controle e na redução dos sintomas

Módulo 7. Sistema fascial

- ♦ Aprofundar na história e o conceito da fáscia e sua importância na prática do Yoga
- ♦ Aprofundar nos diferentes tipos de mecanorreceptores da fáscia e em como aplicá-los em diferentes estilos de Yoga
- ♦ Indicar a necessidade de aplicar o termo fáscia nas aulas de Yoga para uma prática mais eficaz e consciente
- ♦ Explorar a origem e o desenvolvimento do termo tensegridade e sua aplicação na prática do Yoga
- ♦ Identificar as diferentes vias miofasciais e as posturas específicas para cada uma das cadeias
- ♦ Aplicar a biomecânica da fáscia na prática do Yoga para melhorar a mobilidade, a força e a flexibilidade
- ♦ Identificar os principais desequilíbrios posturais e como corrigi-los por meio da prática do Yoga e da biomecânica da fáscia.

Módulo 8. Yoga nos diferentes momentos de evolutivos

- ♦ Aprofundar as diferentes necessidades do corpo e a prática do Yoga em diferentes momentos da vida, como na infância, na idade adulta e na velhice
- ♦ Explorar como a prática do Yoga pode ajudar as mulheres durante o ciclo menstrual e a menopausa, e como adaptar a prática para atender às suas necessidades
- ♦ Aprofundar nos cuidados e na prática do Yoga durante a gravidez e o pós-parto e em como adaptar a prática para atender às necessidades das mulheres nesse período
- ♦ Identificar a adequação da prática de Yoga para pessoas com necessidades físicas e/ou sensoriais especiais e como adaptar a prática para atender às suas necessidades
- ♦ Aprenda a criar sequências de Yoga específicas para cada momento evolutivo e necessidade individual
- ♦ Identificar e aplicar as melhores práticas para garantir a segurança e o bem-estar durante a prática do Yoga em diferentes estágios de desenvolvimento e situações especiais

Módulo 9. Fisiologia das Técnicas Respiratórias

- ♦ Descrever a fisiologia do sistema respiratório e como ela se relaciona com a prática do pranayama
- ♦ Conhecer os diferentes tipos de respiração e como eles afetam o sistema respiratório e o corpo em geral
- ♦ Identificar os diferentes componentes da respiração, como inspiração, expiração e retenção, e como cada um deles afeta a fisiologia do corpo
- ♦ Aprofundar os conceitos dos canais de energia ou nadis e como eles se relacionam com a fisiologia da respiração e a prática de pranayama

- ♦ Descrever os diferentes tipos de Pranayamas e como afetam a fisiologia do corpo e da mente
- ♦ Identificar os conceitos básicos dos mudras e como eles se relacionam com a fisiologia da respiração e a prática de pranayama
- ♦ Aprofundar os efeitos da prática de pranayama na fisiologia do corpo e como esses efeitos podem ajudar a melhorar a saúde e o bem-estar

Módulo 10. Bases neurofisiológicas das técnicas de meditação e relaxamento

- ♦ Descrever as bases neurofisiológicas das técnicas de meditação e de relaxamento na prática de Yoga
- ♦ Aprofundar na definição de mantra, sua aplicação e benefícios na prática da meditação
- ♦ Identificar os aspectos internos da filosofia do Yoga, incluindo Pratyahara, Dharana, Dhyana e Samadhi, e como eles se relacionam com a meditação
- ♦ Investigar os diferentes tipos de ondas cerebrais e como elas ocorrem no cérebro durante a meditação
- ♦ Identificar os diferentes tipos de meditação e técnicas de meditação guiada e como elas são aplicadas na prática do Yoga
- ♦ Aprofundar o conceito de *Mindfulness*, seus métodos e diferenças em relação à meditação
- ♦ Conhecer sobre Savasana, como orientar um relaxamento, os diferentes tipos e adaptações
- ♦ Identificar as primeiras etapas em Yoga Nidra e sua aplicação na prática de yoga

04 Competências

Após a conclusão deste Mestrado Próprio Semipresencial em Yoga Terapêutico, os profissionais de *Fisioterapia* irão adquirir habilidades avançadas para incorporar as técnicas mais inovadoras em seus procedimentos para melhorar a saúde física e emocional dos pacientes. Ao mesmo tempo, contam com uma ampla variedade de recursos baseados nas mais recentes evidências científicas. Todos eles se concentraram no autocuidado, na prevenção de lesões e na promoção de um estilo de vida saudável.



“

Um processo de crescimento profissional e pessoal que lhe permitirá adquirir as habilidades de um especialista. Você se tornará uma referência no seu entorno!”



Competências gerais

- ♦ Aplicar o Yoga Terapêutico do ponto de vista clínico no atendimento aos pacientes
- ♦ Criar programas de estudos específicos para cada paciente, de acordo com suas doenças e características
- ♦ Fomentar as habilidades de comunicação com os pacientes
- ♦ Abordar as patologias mais comuns da coluna vertebral, das articulações e do sistema muscular
- ♦ Conduzir as técnicas de relaxamento
- ♦ Aplicar os fundamentos do Yoga Terapêutico





Competências específicas

- ♦ Melhorar a coordenação psicomotora dos pacientes
- ♦ Aplicar os benefícios do Yoga Terapêutico aos tratamentos
- ♦ Informar a pacientes saudáveis as técnicas posturais mais apropriadas para evitar doenças
- ♦ Aplicar as técnicas do yoga de acordo com a idade dos pacientes
- ♦ Aplicar o Yoga Terapêutico como uma ferramenta complementar a determinados tratamentos
- ♦ Incentivar a prática adequada das técnicas de Yoga a fim de evitar possíveis lesões.

“

Você irá aplicar os últimos avanços em técnicas de Mindfulness para ajudar seus usuários a reduzir os níveis de estresse e ansiedade”

05

Direção do curso

Em sua filosofia de oferecer excelência educacional, a TECH selecionou cuidadosamente o corpo docente que compõe esta capacitação. Esses profissionais se destacam por sua sólida compreensão na área do Yoga Terapêutico, bem como por sua ampla experiência profissional nesse campo. Trata-se de especialistas atuantes, firmemente comprometidos em permanecer na vanguarda das técnicas mais inovadoras para oferecer serviços altamente eficazes e personalizados. Assim, os alunos poderão usufruir de uma experiência educacional imersiva ao lado dos melhores especialistas para enriquecer sua prática diária.



“

Os principais especialistas em Yoga Terapêutico uniram forças neste Mestrado Próprio Semipresencial para oferecer a você seus conhecimentos aprofundados sobre essa disciplina tão procurada”

Diretora Internacional Convidada

Sendo a **Diretora de professores e Chefe de formação** de Instrutores do Integral Yoga Institute de Nova York, Dianne Galliano se posicionou como uma das figuras mais importantes da área em nível internacional. Seu foco acadêmico tem sido principalmente o **yoga terapêutico**, com mais de 6 mil horas documentadas de ensino e educação continuada.

Assim, ela vem orientando, desenvolvendo protocolos e critérios de capacitação e fornecendo educação continuada aos instrutores do Integral Yoga Institute. Combina esse trabalho com sua função de terapeuta e instrutora em outras instituições, como o The 14TH Street Y, Integral Yoga Institute Wellness Spa ou 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, ela 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, realiza um trabalho cuidadoso e personalizado, tendo tratado pessoas com osteoporose, em recuperação de cirurgia cardíaca ou pós-câncer de mama, vertigem, dor nas costas, Síndrome do Intestino Irritável e obesidade. Conta com várias capacitações, incluindo E-RYT 500 da Yoga Alliance, Basic Life Support (BLS) da American Health Training e Certified Exercise Instructor do Somatic Movement Center.



Sra. Dianne Galliano

- Diretora do Integral Yoga Institute, Nova York, EUA
- Instrutora de Yoga Terapêutico no 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 Educação Elementar 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
- Doutora em Ciências Biológicas pela Universidade Autônoma de Madri
- Curso de Professor de: Ashtanga Yoga Progressivo, FisiomYoga, Yoga Miofascial, Yoga e Câncer
- Curso de Monitor de Pilates Suelo
- Curso de Fitoterapia e Nutrição
- Curso de Professor de Meditação

Professores

Sra. Vanessa Villalba

- ♦ Diretora e instrutora do Centro de Yoga Satnam Yoga
- ♦ Professora de Vinyasa Yoga
- ♦ Instrutora de Yoga Especial
- ♦ Instrutora de Yoga para crianças e famílias

Sr. Ricardo Ferrer

- ♦ Diretor do Instituto Europeu de Yoga
- ♦ Diretor da Escuela Centro de Luz
- ♦ Diretor da Escuela Nacional de Reiki Evolutivo
- ♦ Instrutor de *Hot Yoga* no Centro de Luz
- ♦ Formador de Instrutores de Power Yoga
- ♦ Formador de Monitores de Yoga
- ♦ Formador de Ashtanga Yoga e Yoga Progressivo
- ♦ Instrutor de Tai Chi e Chi Kung
- ♦ Instrutor de *Body Intelligence* Yoga
- ♦ Instrutor de *Sup Yoga*

Sra. Inmaculada Salvador Crespo

- ♦ Coordenadora do Instituto Europeu de Yoga
- ♦ Professora de Yoga e Meditação na IEY
- ♦ Especialista em Yoga Integral e Meditação
- ♦ Especialista em Vinyasa Yoga e Power Yoga
- ♦ Especialista em Yoga Terapêutico

Sra. Aránzazu Bermejo Busto

- ♦ Tradutora do Módulo Yoga para Crianças com Autismo e Necessidades Especiais juntamente com Louise Goldberg
- ♦ Formadora online de Mestres de Yoga especial
- ♦ Colaboradora e instrutora de Yoga da Associação Espanhola Yoga especial, Empresa de Ensino Moderno, Escola Om Shree Om, Centro SatNam, Polideportivo de Cercedilla, entre outros
- ♦ Professora de Yoga, Meditação e Coordenadora de Cursos de Bem-Estar
- ♦ Aulas de yoga em sessões individuais para crianças com deficiências e necessidades especiais por meio da Associação Respirávila
- ♦ Organizadora e criadora de viagens de yoga para a Índia
- ♦ Ex-diretora do Centro Yamunadeva
- ♦ Terapeuta Gestalt e Sistêmico no Centro Yamunadeva
- ♦ Mestrado em Respiração Consciente no IRC
- ♦ Curso de Nada Yoga com a Escola Nada Yoga Brasil, em colaboração com a Escola Nada Yoga de Rishikesh
- ♦ Curso do Método Playterapia, acompanhamento terapêutico com Playmobil
- ♦ Curso de Yoga online com Louise Goldberg do Yoga Center de Deerfield Beach, Flórida

06

Estrutura e conteúdo

Esse itinerário acadêmico foi desenvolvido em resposta às exigências atuais do mercado de fisioterapia, levando em conta as necessidades específicas dos pacientes. Por meio de 10 módulos completos e atualizados, os especialistas aprenderão as técnicas mais eficazes para o tratamento de condições médicas, bem como de lesões e limitações físicas. Em consonância com isso, incorporarão procedimentos de respiração para promover o relaxamento e melhorar a saúde emocional dos indivíduos. Dessa forma, os profissionais ampliarão seus conhecimentos sob a orientação de um corpo docente formado por especialistas em Yoga Terapêutico.





“

Um programa de estudos especializado e materiais didáticos de alta qualidade são a base para uma carreira de sucesso”

Módulo 1. Estrutura do sistema locomotor

- 1.1. Posição anatômica, eixos e planos
 - 1.1.1. Anatomia e fisiologia básicas do corpo humano
 - 1.1.2. Posição anatômica
 - 1.1.3. Os eixos corporais
 - 1.1.4. Os planos anatômicos
- 1.2. Osso
 - 1.2.1. Anatomia óssea do corpo humano
 - 1.2.2. Estrutura e função dos ossos
 - 1.2.3. Diferentes tipos de ossos e sua relação com a postura e o movimento
 - 1.2.4. A relação entre o sistema esquelético e o sistema muscular
- 1.3. Articulações
 - 1.3.1. Anatomia e fisiologia das articulações do corpo humano
 - 1.3.2. Diferentes tipos de articulações
 - 1.3.3. O papel das articulações na postura e no movimento
 - 1.3.4. As lesões mais comuns nas articulações e como evitá-las
- 1.4. Cartilagem
 - 1.4.1. Anatomia e fisiologia de cartilagem do corpo humano
 - 1.4.2. Tipos de cartilagem e sua função no corpo
 - 1.4.3. O papel da cartilagem nas articulações e na mobilidade
 - 1.4.4. As lesões mais comuns na cartilagem e sua prevenção
- 1.5. Tendões e ligamentos
 - 1.5.1. Anatomia e fisiologia dos tendões e ligamentos do corpo humano
 - 1.5.2. Tipos de tendões e ligamentos e sua função no corpo
 - 1.5.3. O papel dos tendões e ligamentos na postura e no movimento
 - 1.5.4. As lesões mais comuns dos tendões e ligamentos e como evitá-las
- 1.6. Músculo esquelético
 - 1.6.1. Anatomia e fisiologia de sistema musculoesquelético do corpo humano
 - 1.6.2. A relação entre músculos e ossos na postura e no movimento
 - 1.6.3. O papel da fáscia no sistema musculoesquelético e sua relação com a prática do Yoga Terapêutico
 - 1.6.4. As lesões mais comuns nos músculos e como evitá-las



- 1.7. Desenvolvimento do sistema musculoesquelético
 - 1.7.1. Desenvolvimento embrionário e fetal do sistema musculoesquelético
 - 1.7.2. Crescimento e desenvolvimento do sistema musculoesquelético na infância e na adolescência
 - 1.7.3. Mudanças musculoesqueléticas associadas ao envelhecimento
 - 1.7.4. Desenvolvimento e adaptação do sistema musculoesquelético à atividade física e ao treinamento
- 1.8. Componentes do sistema musculoesquelético
 - 1.8.1. Anatomia e fisiologia dos músculos esqueléticos e sua relação com a prática do Yoga Terapêutico
 - 1.8.2. A função dos ossos no sistema musculoesquelético e sua relação com a postura e o movimento
 - 1.8.3. A função das articulações no sistema musculoesquelético e os cuidados durante a prática do Yoga Terapêutico
 - 1.8.4. O papel da fáscia e de outros tecidos conectivos no sistema musculoesquelético e sua relação com a prática do Yoga Terapêutico.
- 1.9. Controle nervoso dos músculos esqueléticos
 - 1.9.1. Anatomia e fisiologia do sistema nervoso e sua relação com a prática do Yoga Terapêutico
 - 1.9.2. A função do sistema nervoso na contração muscular e no controle do movimento
 - 1.9.3. A relação entre o sistema nervoso e o sistema musculoesquelético na postura e no movimento durante a prática do Yoga Terapêutico
 - 1.9.4. A importância do controle neuromuscular para a prevenção de lesões e o aprimoramento do desempenho na prática do Yoga Terapêutico
- 1.10. Contração muscular
 - 1.10.1. Anatomia e fisiologia da contração muscular e sua relação com a prática do Yoga Terapêutico
 - 1.10.2. Os diferentes tipos de contração muscular e sua aplicação na prática do Yoga Terapêutico
 - 1.10.3. O papel da ativação neuromuscular na contração muscular e sua relação com a prática do Yoga Terapêutico
 - 1.10.4. A importância do alongamento e o fortalecimento muscular a prevenção de lesões e o aprimoramento do desempenho na prática do Yoga Terapêutico

Módulo 2. Coluna vertebral e extremidades

- 2.1. Sistema muscular
 - 2.1.1. Músculo: unidade funcional
 - 2.1.2. Tipos de músculos
 - 2.1.3. Músculos tônicos e fásicos
 - 2.1.4. Contração isométrica e isotônica e sua relevância para os estilos de Yoga
- 2.2. Sistema nervoso
 - 2.2.1. Neurônios: unidade funcional
 - 2.2.2. Sistema Nervoso Central: cérebro e medula espinhal
 - 2.2.3. Sistema Nervoso Periférico Somático: nervos
 - 2.2.4. Sistema Nervoso Periférico Autônomo: Simpático e Parassimpático
- 2.3. O sistema ósseo
 - 2.3.1. Osteócitos: unidade funcional
 - 2.3.2. Esqueleto axial e apendicular
 - 2.3.3. Tendões
 - 2.3.4. Ligamentos
- 2.4. Coluna vertebral
 - 2.4.1. Evolução da coluna vertebral e suas funções
 - 2.4.2. Estrutura
 - 2.4.3. Tipo de vértebra
 - 2.4.4. Movimentos coluna
- 2.5. Região Cervical e Dorsal
 - 2.5.1. Vértebras cervicais: típicas e atípicas
 - 2.5.2. Vértebras dorsais
 - 2.5.3. Principais músculos da região cervical
 - 2.5.4. Principais músculos da região dorsal
- 2.6. Região lombar
 - 2.6.1. Vértebras lombares
 - 2.6.2. Sacro
 - 2.6.3. Cóccix
 - 2.6.4. Principais músculos

- 2.7. Pelve
 - 2.7.1. Anatomia: diferença entre a pelve masculina e a feminina
 - 2.7.2. Dois conceitos fundamentais: anteversão e retroversão
 - 2.7.3. Principais músculos
 - 2.7.4. Assoalho pélvico
- 2.8. Membro superior
 - 2.8.1. Articulação do ombro
 - 2.8.2. Músculos do manguito rotador
 - 2.8.3. Braço, cotovelo e antebraço
 - 2.8.4. Principais músculos
- 2.9. O membro inferior
 - 2.9.1. Articulação coxofemoral
 - 2.9.2. Joelho: articulações tibiofemoral e patelofemoral
 - 2.9.3. Ligamentos e meniscos do joelho
 - 2.9.4. Principais músculos das pernas
- 2.10. Diafragma e Core
 - 2.10.1. Anatomia do diafragma
 - 2.10.2. Diafragma e respiração
 - 2.10.3. Músculos do "Core"
 - 2.10.4. CORE e sua importância no Yoga

Módulo 3. Aplicar técnicas de asana e sua integração

- 3.1. Asana
 - 3.1.1. Definição de asana
 - 3.1.2. Asana nos Yoga Sutras
 - 3.1.3. Propósito mais profundo dos asanas
 - 3.1.4. Asanas e alinhamento
- 3.2. Princípio da ação mínima
 - 3.2.1. Sthira Sukham Asanam
 - 3.2.2. Como aplicar esse conceito na prática?
 - 3.2.3. Teoria das Gunas
 - 3.2.4. Influência das gunas na prática

- 3.3. Asanas em Pé
 - 3.3.1. A importância dos asana em pé
 - 3.3.2. Como funcionam?
 - 3.3.3. Benefícios
 - 3.3.4. Contraindicações e considerações
- 3.4. Asanas sentados e em decúbito dorsal
 - 3.4.1. Importância dos asanas sentados
 - 3.4.2. Asanas sentados para meditação
 - 3.4.3. Asanas de decúbito dorsal: definição
 - 3.4.4. Benefícios das posturas em decúbito dorsal
- 3.5. Extensão das asanas
 - 3.5.1. Por que as extensões são importantes?
 - 3.5.2. Como utilizá-las com segurança
 - 3.5.3. Benefícios
 - 3.5.4. Contraindicações
- 3.6. Flexão dos asanas
 - 3.6.1. Importância da flexão da coluna vertebral
 - 3.6.2. Execução
 - 3.6.3. Benefícios
 - 3.6.4. Erros frequentes e como evitá-los
- 3.7. Rotação dos asanas: torção
 - 3.7.1. Mecânica da torção
 - 3.7.2. Como fazer corretamente
 - 3.7.3. Benefícios fisiológicos
 - 3.7.4. Contraindicações
- 3.8. Asanas em inclinação lateral
 - 3.8.1. Importância
 - 3.8.2. Benefícios
 - 3.8.3. Erros mais comuns
 - 3.8.4. Contraindicações

- 3.9. Importância das posturas invertidas
 - 3.9.1. O que são?
 - 3.9.2. Quando fazer isso?
 - 3.9.3. Benefícios durante a prática
 - 3.9.4. Posturas invertidas mais usadas
- 3.10. Bandhas
 - 3.10.1. Definição
 - 3.10.2. Principais bandhas
 - 3.10.3. Quando usá-los
 - 3.10.4. Bandhas e yoga terapêutico

Módulo 4. Análise dos principais Asanas em Pé

- 4.1. Tadasana
 - 4.1.1. Importância
 - 4.1.2. Benefícios
 - 4.1.3. Execução
 - 4.1.4. Diferença com Samasthiti
- 4.2. Saudação ao sol
 - 4.2.1. Clássicos
 - 4.2.2. Tipo a
 - 4.2.3. Tipo b
 - 4.2.4. Adaptações
- 4.3. Asanas em Pé
 - 4.3.1. Utkatasana: postura da cadeira
 - 4.3.2. Anjaneyasana: low lunge
 - 4.3.3. Virabhadrasana I: guerreiro I
 - 4.3.4. Utkata Konasana: postura da Deusa
- 4.4. Asanas em pé flexão da coluna
 - 4.4.1. Adho mukha
 - 4.4.2. Parsvottanasana
 - 4.4.3. Prasarita Padottanasana
 - 4.4.4. Uttanasana

- 4.5. Asanas em flexão da lateral
 - 4.5.1. Utthita Trikonasana
 - 4.5.2. Virabhadrasana II Guerreiro II
 - 4.5.3. Parighasana
 - 4.5.4. Utthita Parsvakonasana
- 4.6. Asanas equilíbrio
 - 4.6.1. Vajrasana
 - 4.6.2. Utthita Hasta Padangusthasana
 - 4.6.3. Natarajasana
 - 4.6.4. Garudasana
- 4.7. Extensões posição prona
 - 4.7.1. Bhujangasana
 - 4.7.2. Urdhva Mukha Svanasana
 - 4.7.3. Saral Bhujangasana: esfinge
 - 4.7.4. Shalabhasana
- 4.8. Extensão
 - 4.8.1. Ustrasana
 - 4.8.2. Dhanurasana
 - 4.8.3. Urdhva Dhanurasana
 - 4.8.4. Setu Bandha Sarvangasana
- 4.9. Torções
 - 4.9.1. Parivrtta Parsvakonasana
 - 4.9.2. Parivrtta Trikonasana
 - 4.9.3. Parivrtta Parsvottanasana
 - 4.9.4. Parivrtta Utkatasana
- 4.10. Quadril
 - 4.10.1. Malasana
 - 4.10.2. Baddha Konasana
 - 4.10.3. Upavistha Konasana
 - 4.10.4. Gomukhasana

Módulo 5. Divisão dos os principais asanas de chão e adaptações com acessórios

- 5.1. Principais asanas de chão
 - 5.1.1. Marjaryasana Bitilasana
 - 5.1.2. Benefícios
 - 5.1.3. Variações
 - 5.1.4. Dandasana
- 5.2. Flexões em decúbito dorsal
 - 5.2.1. Paschimottanasana
 - 5.2.2. Janu sirsasana
 - 5.2.3. Trianga Mukhaikapada Paschimottanasana
 - 5.2.4. Kurmasana
- 5.3. Torção e inclinação lateral
 - 5.3.1. Ardha Matsyendrasana
 - 5.3.2. Vakrasana
 - 5.3.3. Bharadvajasana
 - 5.3.4. Parivrtta Janu Sirsasana
- 5.4. Asanas de encerramento
 - 5.4.1. Balasana
 - 5.4.2. Supta Baddha Konasana
 - 5.4.3. Ananda Balasana
 - 5.4.4. Jathara Parivartanasana A e B
- 5.5. Invertidas
 - 5.5.1. Benefícios
 - 5.5.2. Contraindicações
 - 5.5.3. Viparita Karani
 - 5.5.4. Sarvangasana
- 5.6. Blocos
 - 5.6.1. O que são e como usá-los?
 - 5.6.2. Variações dos asanas em pé
 - 5.6.3. Variações de asanas sentadas e em decúbito dorsal
 - 5.6.4. Variações de asanas de encerramento e restaurativas

- 5.7. Cinta
 - 5.7.1. O que são e como usá-los?
 - 5.7.2. Variações dos asanas em pé
 - 5.7.3. Variações de asanas sentadas e em decúbito dorsal
 - 5.7.4. Variações de asanas de encerramento e restaurativas
- 5.8. Asanas na cadeira
 - 5.8.1. O que é?
 - 5.8.2. Benefícios
 - 5.8.3. Saudações ao sol em uma cadeira
 - 5.8.4. Tadasana com cadeira
- 5.9. Yoga na cadeira
 - 5.9.1. Flexão
 - 5.9.2. Extensão
 - 5.9.3. Torções e inclinações
 - 5.9.4. Invertidas
- 5.10. Asanas restaurativos
 - 5.10.1. Quando usá-lo
 - 5.10.2. Flexões sentadas e para frente
 - 5.10.3. Flexão das costas
 - 5.10.4. Invertidas e decúbito dorsal

Módulo 6. Patologias mais comuns

- 6.1. Patologia da coluna
 - 6.1.1. Protusões
 - 6.1.2. Hérnias
 - 6.1.3. Hiperlordose
 - 6.1.4. Retificações
- 6.2. Doenças degenerativas
 - 6.2.1. Artrose
 - 6.2.2. Distrofia muscular
 - 6.2.3. Osteoporose
 - 6.2.4. Espondilose



- 6.3. Lombargia e ciática
 - 6.3.1. Dor lombar
 - 6.3.2. Ciática
 - 6.3.3. Síndrome piramidal
 - 6.3.4. Trocanterite
- 6.4. Escoliose
 - 6.4.1. Entendendo a escoliose
 - 6.4.2. Tipos
 - 6.4.3. O que devemos fazer
 - 6.4.4. O que evitar
- 6.5. Desalinhamento do joelho
 - 6.5.1. Geno Valgo
 - 6.5.2. Geno Varo
 - 6.5.3. Geno Flexo
 - 6.5.4. Geno Recurvatum
- 6.6. Ombro e cotovelo
 - 6.6.1. Bursite
 - 6.6.2. Síndrome subacromial
 - 6.6.3. Epicondilite
 - 6.6.4. Epitrocleíte
- 6.7. Joelho
 - 6.7.1. Dor patelofemoral
 - 6.7.2. Condropatia
 - 6.7.3. Lesões do menisco
 - 6.7.4. Tendinite pata ganso
- 6.8. Pulsos e tornozelos
 - 6.8.1. Túnel do carpo
 - 6.8.2. Torções
 - 6.8.3. Joanetes
 - 6.8.4. Pé chato e cavo

- 6.9. Bases posturais
 - 6.9.1. Diferentes níveis
 - 6.9.2. Técnica de prumo
 - 6.9.3. Síndrome Cruzada Superior
 - 6.9.4. Síndrome Cruzada Inferior
- 6.10. Doenças autoimunes
 - 6.10.1. Definição
 - 6.10.2. Lupus
 - 6.10.3. Doença de Crohn
 - 6.10.4. Artrite

Módulo 7. Sistema fascial

- 7.1. Fáschia
 - 7.1.1. História
 - 7.1.2. Fáschia X Aponeurose
 - 7.1.3. Tipos
 - 7.1.4. Funções
- 7.2. Tipos de mecanorreceptores e sua importância em diferentes estilos de Yoga
 - 7.2.1. Importância
 - 7.2.2. Golgi
 - 7.2.3. Paccini
 - 7.2.4. Ruffini
- 7.3. Cadeias Miofasciais
 - 7.3.1. Definição
 - 7.3.2. Importância no Yoga
 - 7.3.3. Conceito de Tensegridade
 - 7.3.4. Os três diafragmas
- 7.4. LSP: Linha Superficial Posterior
 - 7.4.1. Definição
 - 7.4.2. Vias anatômicas
 - 7.4.3. Posturas passivas
 - 7.4.4. Posturas ativas

- 7.5. LAS: Linha Superficial Anterior
 - 7.5.1. Definição
 - 7.5.2. Vias anatômicas
 - 7.5.3. Posturas passivas
 - 7.5.4. Posturas ativas
- 7.6. Linha Lateral
 - 7.6.1. Definição
 - 7.6.2. Vias anatômicas
 - 7.6.3. Posturas passivas
 - 7.6.4. Posturas ativas
- 7.7. Linha Espiral
 - 7.7.1. Definição
 - 7.7.2. Vias anatômicas
 - 7.7.3. Posturas passivas
 - 7.7.4. Posturas ativas
- 7.8. Linhas funcionais
 - 7.8.1. Definição
 - 7.8.2. Vias anatômicas
 - 7.8.3. Posturas passivas
 - 7.8.4. Posturas ativas
- 7.9. Linhas de braços
 - 7.9.1. Definição
 - 7.9.2. Vias anatômicas
 - 7.9.3. Posturas passivas
 - 7.9.4. Posturas ativas
- 7.10. Principais desequilíbrios
 - 7.10.1. Padrão ideal
 - 7.10.2. Grupo de flexão e extensão
 - 7.10.3. Grupo de abertura e fechamento
 - 7.10.4. Padrão inspiratório e expiratório

Módulo 8. Yoga nos diferentes momentos de evolutivos

- 8.1. Infância
 - 8.1.1. Por que é importante?
 - 8.1.2. Benefícios
 - 8.1.3. Como é uma aula
 - 8.1.4. Exemplo de uma saudação ao sol adaptada
- 8.2. Mulher e ciclo menstrual
 - 8.2.1. Fase menstrual
 - 8.2.2. Fase folicular
 - 8.2.3. Fase ovulatória
 - 8.2.4. Fase lútea
- 8.3. Yoga e ciclo menstrual
 - 8.3.1. Sequência da fase folicular
 - 8.3.2. Sequência da fase ovulatória
 - 8.3.3. Sequência da fase lútea
 - 8.3.4. Sequência durante a menstruação
- 8.4. Menopausa
 - 8.4.1. Considerações gerais
 - 8.4.2. Alterações físicas e hormonais
 - 8.4.3. Benefícios da prática
 - 8.4.4. Asanas recomendados
- 8.5. Gravidez
 - 8.5.1. Por que praticá-lo
 - 8.5.2. Asana no primeiro trimestre
 - 8.5.3. Asana no segundo trimestre
 - 8.5.4. Asana no terceiro trimestre
- 8.6. Pós-parto
 - 8.6.1. Benefícios físicos
 - 8.6.2. Benefícios mentais
 - 8.6.3. Recomendações gerais
 - 8.6.4. Pratique com o bebê

- 8.7. Terceira idade
 - 8.7.1. Principais patologias que encontraremos
 - 8.7.2. Benefícios
 - 8.7.3. Considerações gerais
 - 8.7.4. Contraindicações
- 8.8. Deficiência física
 - 8.8.1. Lesão cerebral
 - 8.8.2. Lesão na medula
 - 8.8.3. Danos musculares
 - 8.8.4. Como projetar uma aula
- 8.9. Deficiência sensorial
 - 8.9.1. Auditivo
 - 8.9.2. Visual
 - 8.9.3. Sensorial
 - 8.9.4. Como projetar uma sequencia
- 8.10. Considerações gerais sobre as deficiências mais comuns que encontraremos
 - 8.10.1. Síndrome de Down
 - 8.10.2. Autismo
 - 8.10.3. Paralisia cerebral
 - 8.10.4. Transtornos do desenvolvimento intelectual

Módulo 9. Técnicas Respiratórias

- 9.1. Pranayama
 - 9.1.1. Definição
 - 9.1.2. Origem
 - 9.1.3. Benefícios
 - 9.1.4. Conceito de prana
- 9.2. Tipos de respiração
 - 9.2.1. Abdominal
 - 9.2.2. Torácico
 - 9.2.3. Clavicular
 - 9.2.4. Respiração yogue completa

- 9.3. Purificação dos condutores de energia prânica ou nadis
 - 9.3.1. O que são os nadis?
 - 9.3.2. Sushumna
 - 9.3.3. Ida
 - 9.3.4. Pingala
- 9.4. Inspiração: puraka
 - 9.4.1. Respiração abdominal
 - 9.4.2. Inspiração diafragmática/costal
 - 9.4.3. Considerações gerais e contraindicações
 - 9.4.4. Relação com os bandhas
- 9.5. Expiração Rechaka
 - 9.5.1. Respiração abdominal
 - 9.5.2. Respiração diafragmática/costal
 - 9.5.3. Considerações gerais e contraindicações
 - 9.5.4. Relação com os bandhas
- 9.6. Retenções: kumbhaka
 - 9.6.1. Antara Kumbhaka
 - 9.6.2. Bahya kumbhaka
 - 9.6.3. Considerações gerais e contraindicações
 - 9.6.4. Relação com os bandhas
- 9.7. Pranayamas purificantes
 - 9.7.1. Dauti
 - 9.7.2. Anunasika
 - 9.7.3. Nadi Shodhana
 - 9.7.4. Bhramari
- 9.8. Pranayamas estimulantes e refrescantes
 - 9.8.1. Kapalabhati
 - 9.8.2. Bastrika
 - 9.8.3. Ujjayi
 - 9.8.4. Shitali



9.9. Pranayamas regenerativos

- 9.9.1. Surya bheda
- 9.9.2. Kumbhaka
- 9.9.3. Sama Vritti
- 9.9.4. Mridanga

9.10. Mudras

- 9.10.1. O que são?
- 9.10.2. Benefícios e quando incorporá-los
- 9.10.3. Significado de cada dedo
- 9.10.4. Principais Mudras usados em uma prática

Módulo 10. Técnicas de meditação e relaxamento

10.1. Mantras

- 10.1.1. O que são?
- 10.1.2. Benefícios
- 10.1.3. Mantras de abertura
- 10.1.4. Mantras de encerramento

10.2. Aspectos internos do Yoga

- 10.2.1. Pratyahara
- 10.2.2. Dharana
- 10.2.3. Dhyana
- 10.2.4. Samadhi

10.3. Meditação

- 10.3.1. Definição
- 10.3.2. Postura
- 10.3.3. Benefícios
- 10.3.4. Contraindicações

10.4. Ondas cerebrais

- 10.4.1. Definição
- 10.4.2. Classificação
- 10.4.3. Do sono à vigília
- 10.4.4. Durante a meditação

10.5. Tipos de meditação

- 10.5.1. Espiritualidade
- 10.5.2. Visualização
- 10.5.3. Budista
- 10.5.4. Movimento

10.6. Técnicas de meditação 1

- 10.6.1. Meditação para alcançar seu anseio
- 10.6.2. Meditação do coração
- 10.6.3. Meditação Kokyuhoo
- 10.6.4. Meditação do sorriso interior

10.7. Técnicas de meditação 2

- 10.7.1. Meditação limpeza chakras
- 10.7.2. Meditação bondade amorosa
- 10.7.3. Meditação presentes do presente
- 10.7.4. Meditação em silêncio

10.8. Mindfulness

- 10.8.1. Definição
- 10.8.2. Em que consiste?
- 10.8.3. Modo de aplicação
- 10.8.4. Técnicas

10.9. Relaxamento/savasana

- 10.9.1. Posição de encerramento das classes
- 10.9.2. Como fazer e ajustes
- 10.9.3. Benefícios
- 10.9.4. Como orientar um relaxamento

10.10. Yoga Nidra

- 10.10.1. O que é Yoga nidra?
- 10.10.2. Como é uma sessão?
- 10.10.3. Fases
- 10.10.4. Exemplo de sessão

07

Estágio Clínico

Após a fase teórica, o programa adotará uma abordagem essencialmente prática para apresentar aos alunos a realidade do atendimento médico. Assim, poderão desfrutar de uma prática presencial em um centro de prestígio internacional. Durante toda a capacitação prática, os alunos terão à sua disposição o apoio de um orientador que os acompanhará durante todo o percurso para garantir a assistência médica adequada.





“

Complemente sua formação teórica com a melhor prática presencial do mercado para obter sucesso em sua prática diária”

Este Mestrado Próprio Semipresencial inclui um período de Capacitação Prática em uma instituição respeitável, com duração de 3 semanas, de segunda a sexta-feira, com 8 horas consecutivas de ensino prático ao lado de um especialista associado. Dessa forma, os especialistas poderão fornecer assistência clínica a pacientes reais ao lado de uma equipe de profissionais líderes na disciplina do Yoga Terapêutico. Serão aplicadas as técnicas mais inovadoras com o objetivo de aliviar a dor, oferecer apoio emocional e melhorar a mobilidade das pessoas.

Por outro lado, para o desenvolvimento de seu trabalho, os alunos terão à sua disposição instalações de alto nível, compostas por diferentes salas de aula adaptadas para exercícios físicos e meditação. Além disso, todos esses espaços são equipados com acessórios como tapetes, blocos, correias, cadeiras, esteiras ou cobertores. Dessa forma, os profissionais poderão prestar seus serviços em condições ideais, garantindo a segurança dos pacientes em todos os momentos.

Sem dúvida, é uma oportunidade única para os especialistas enriquecerem sua prática incorporando os procedimentos mais avançados em campos como Asana, Mindfulness ou Yoga Nidra. Tudo isso é baseado nas mais recentes evidências científicas, juntamente com o apoio de uma equipe de médicos que os ajudará a integrar todas as técnicas para melhorar a saúde dos usuários.

O ensino prático será realizado com o acompanhamento e orientação de professores e outros colegas de capacitação que facilitem o trabalho em equipe e a integração multidisciplinar como competências transversais para a prática médica (aprender a ser e aprender a conviver).





Os procedimentos descritos abaixo constituirão a base da capacitação, e sua implementação estará sujeita à disponibilidade e carga de trabalho do próprio centro, sendo as atividades propostas as seguintes:

Módulo	Atividade Prática
Técnicas para fortalecer o sistema locomotor	Aplicar posturas como Tadasana ou Uttanasana para melhorar o alinhamento postural e tonificar os músculos da coluna
	Realizar alongamentos suaves de todos os músculos do corpo para melhorar a flexibilidade e aliviar a tensão existente
	Implementar uma distribuição igual da carga nas articulações
	Executar o Pranayama abdominal para otimizar a função pulmonar e reduzir o estresse
Implementação de posturas Asanas para atender a necessidades específicas	Conduzir a uma avaliação completa do indivíduo (incluindo histórico médico, lesões anteriores, condição física e objetivos pessoais)
	Adotar posturas de acordo com as limitações da pessoa, usando adereços que variam de blocos a cobertores e cadeiras, bem como variações na profundidade das posturas
	Introduzir variações mais desafiadoras à medida que os pacientes ganham força, flexibilidade e confiança
	Avaliar regularmente o progresso dos usuários e ajustar o plano de prática para que eles atinjam suas metas terapêuticas com segurança
Integração de procedimentos meditativos e de relaxamento	Dirigir a atenção dos usuários para as diferentes partes do corpo, começando pelos pés e subindo lentamente até a cabeça
	Aplicar técnicas de respiração baseadas na prática do <i>Mindfulness</i> , com o objetivo de regular o sistema nervoso e acalmar a mente
	Realizar movimentos suaves e fluidos, como sequências de movimentos coordenados com a respiração
	Realizar a postura Savasana no final das sessões, incentivando o corpo e a mente a se prepararem para retomar a atividade diária.
Personalização de terapias adaptadas aos diferentes estágios de desenvolvimento	Implemente técnicas como Nadi Shodhana, que ajudam os adolescentes a desenvolver a atenção plena, o autocontrole e as habilidades de lidar com o estresse
	Realizar alongamentos suaves para aliviar o desconforto físico das gestantes enquanto elas preparam seus corpos para o parto
	Executar asanas suaves, como a postura da montanha modificada, destinada a adultos mais velhos para melhorar sua flexibilidade, mobilidade e força muscular
	Adaptar as técnicas de respiração para pessoas com deficiência sensorial, inspirando e expirando profundamente enquanto se concentra nas sensações físicas do abdômen

Seguro de responsabilidade civil

A principal preocupação desta instituição é garantir a segurança dos profissionais que realizam o estágio e dos demais colaboradores necessários para o processo de capacitação prática na empresa. Entre as medidas adotadas para alcançar este objetivo está a resposta a qualquer incidente que possa ocorrer ao longo do processo de ensino-aprendizagem.

Para isso, esta entidade educacional se compromete a fazer um seguro de responsabilidade civil que cubra qualquer eventualidade que possa surgir durante o período de estágio no centro onde se realiza a capacitação prática.

Esta apólice de responsabilidade civil terá uma cobertura ampla e deverá ser aceita antes do início da capacitação prática. Desta forma, o profissional não terá que se preocupar com situações inesperadas, estando amparado até a conclusão do programa prático no centro.



Condições da Capacitação Prática

As condições gerais do contrato de estágio para o programa são as seguintes:

1. ORIENTAÇÃO: durante o Mestrado Próprio Semipresencial o aluno contará com dois orientadores que irão acompanhá-lo durante todo o processo, esclarecendo as dúvidas e respondendo perguntas que possam surgir. Por um lado, contará com um orientador profissional, pertencente ao centro onde é realizado o estágio, que terá o objetivo de orientar e dar suporte ao aluno a todo momento. E por outro, contará com um orientador acadêmico cuja missão será coordenar e ajudar o aluno durante todo o processo, esclarecendo dúvidas e viabilizando o que for necessário. Assim, o aluno estará sempre acompanhado e poderá resolver as dúvidas que possam surgir, tanto de natureza prática quanto acadêmica.

2. DURAÇÃO: o programa de estágio terá uma duração de três semanas contínuas, distribuídas em jornadas de 8 horas, cinco dias por semana. Os dias e horários do programa serão de responsabilidade do centro e o profissional será informado com antecedência suficiente para que possa se organizar.

3. NÃO COMPARECIMENTO: em caso de não comparecimento no dia de início do Mestrado Próprio Semipresencial, o aluno perderá o direito de realizá-lo, sem que haja a possibilidade de reembolso ou mudança das datas estabelecidas. A ausência por mais de dois dias sem causa justificada/médica resultará na renúncia ao estágio e, conseqüentemente, em seu cancelamento automático. Qualquer problema que possa surgir durante a realização do estágio, deverá ser devidamente comunicado ao orientador acadêmico com caráter de urgência.

4. CERTIFICAÇÃO: ao concluir o Mestrado Semipresencial o aluno receberá um certificado que comprovará o período de estágio no centro em questão.

5. RELAÇÃO DE EMPREGO: o Mestrado Próprio Semipresencial não constitui relação de emprego de nenhum tipo.

6. ESTUDOS PRÉVIOS: alguns centros podem exigir um certificado de estudos prévios para a realização do Mestrado Próprio Semipresencial. Nestes casos, será necessário apresentá-lo ao departamento de estágio da TECH para que seja confirmada a atribuição do centro escolhido.

7. NÃO INCLUI: o Mestrado Próprio Semipresencial não incluirá nenhum elemento não descrito nas presentes condições. Portanto, não inclui acomodação, transporte para a cidade onde o estágio será realizado, vistos ou qualquer outro serviço não mencionado anteriormente.

Entretanto, em caso de dúvidas ou recomendações a respeito, o aluno poderá consultar seu orientador acadêmico. Este lhe proporcionará as informações necessárias para facilitar os procedimentos.

08

Onde posso realizar o Estágio Clínico?

Este Mestrado Próprio Semipresencial em Yoga Terapêutico inclui em seu programa de estudos uma prática presencial em um centro de prestígio, onde os alunos colocarão em prática todos os seus conhecimentos e habilidades para desenvolver terapias que melhorem o bem-estar dos pacientes. Em todos os momentos, os alunos serão apoiados por um grupo experiente de especialistas que os orientarão em todos os momentos e supervisionarão suas atividades para garantir uma prática baseada na excelência.



A photograph of a city skyline at sunset, with tall buildings illuminated and a colorful sky transitioning from orange to blue. The image is partially obscured by a large blue geometric shape in the top right corner and a white geometric shape in the bottom right corner.

“

Você irá desfrutar de uma prática presencial em um centro renomado e ao lado de especialistas em Yoga Terapêutico"

tech 48 | Onde posso realizar o Estágio Clínico?



Os alunos poderão realizar a parte prática deste Mestrado Próprio Semipresencial nos seguintes centros:



Medicina

Yoga (con) Ciencia

País	Cidade
Espanha	Madri

Endereço: Polideportivo Municipal Juan Carlos I,
Av. Constitución 31, 28792 Miraflores
de la Sierra, Madrid

Centro de Yoga Terapêutico onde a adaptação individual e a
atenção à saúde são essenciais

Capacitações práticas relacionadas:
Yoga Terapêutico



“

Você irá criar planos personalizados de Mindfulness incorporando as técnicas de respiração mais inovadoras graças a esta Capacitação Prática em Yoga (com) Ciência"

09

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.

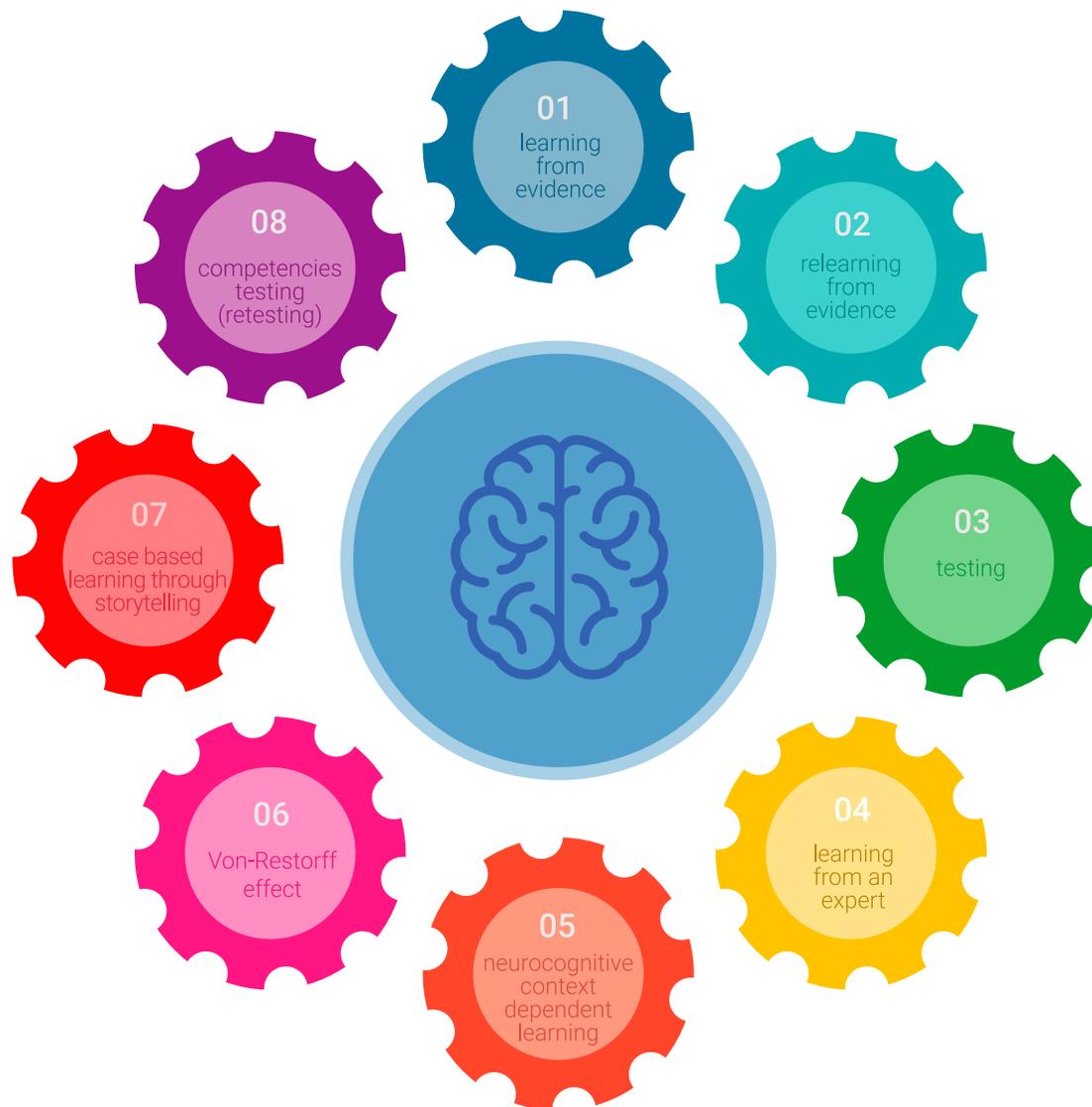


Metodologia Relearning

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.

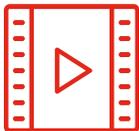
O Relearning permitirá uma aprendizagem com menos esforço e mais desempenho, fazendo com que você se envolva mais em sua especialização, desenvolvendo o espírito crítico e sua capacidade de defender argumentos e contrastar opiniões: uma equação de sucesso.

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

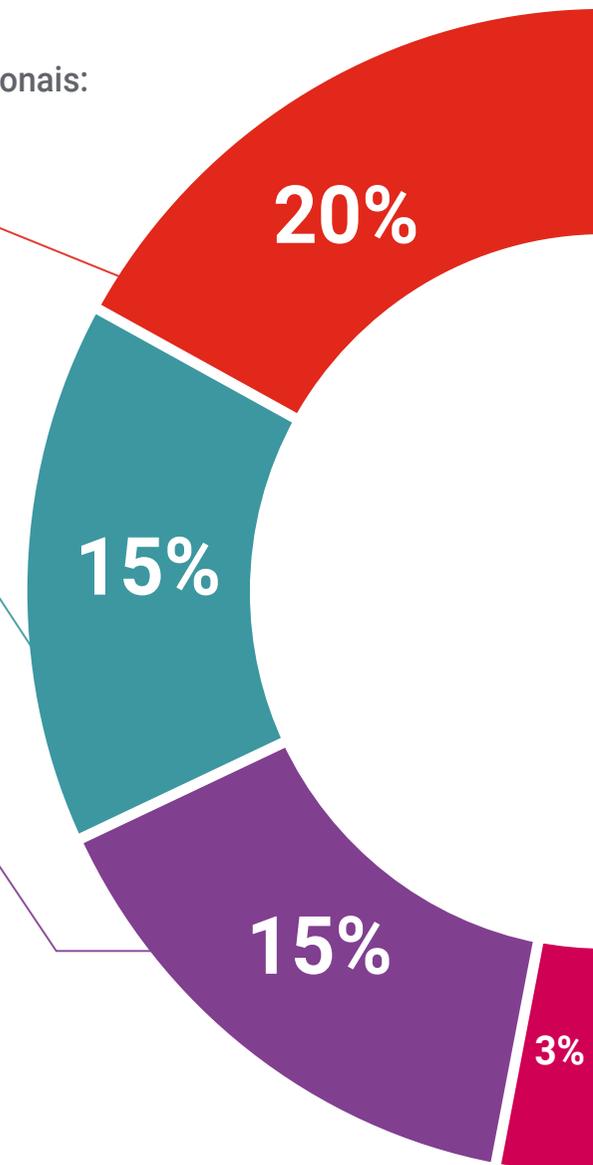
A equipe da TECH apresenta o conteúdo de forma atraente e dinâmica através de pílulas multimídia que incluem áudios, vídeos, imagens, gráficos e mapas conceituais para consolidar o conhecimento.

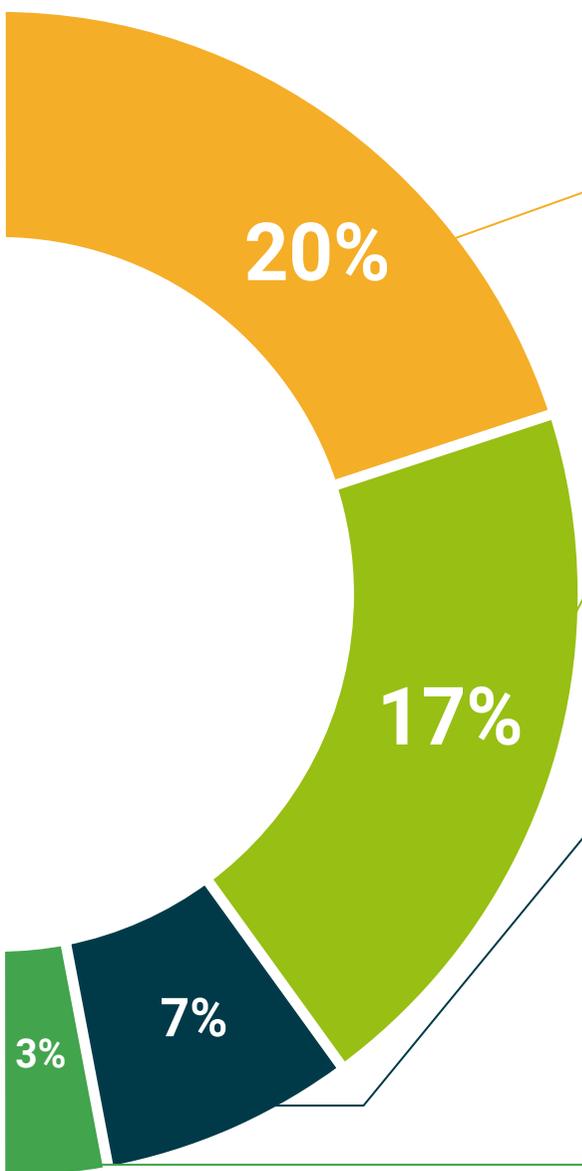
Este sistema exclusivo de capacitação por meio da apresentação de conteúdo multimídia foi premiado pela Microsoft como "Caso de sucesso na Europa".



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.



10 Certificado

O Mestrado Próprio Semipresencial em Yoga Terapêutico garante, além da capacitação mais rigorosa e atualizada, o acesso a um título de Mestrado Próprio Semipresencial 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 **Mestrado Próprio Semipresencial em Yoga Terapêutico** conta com o conteúdo científico mais completo e atualizado do mercado.

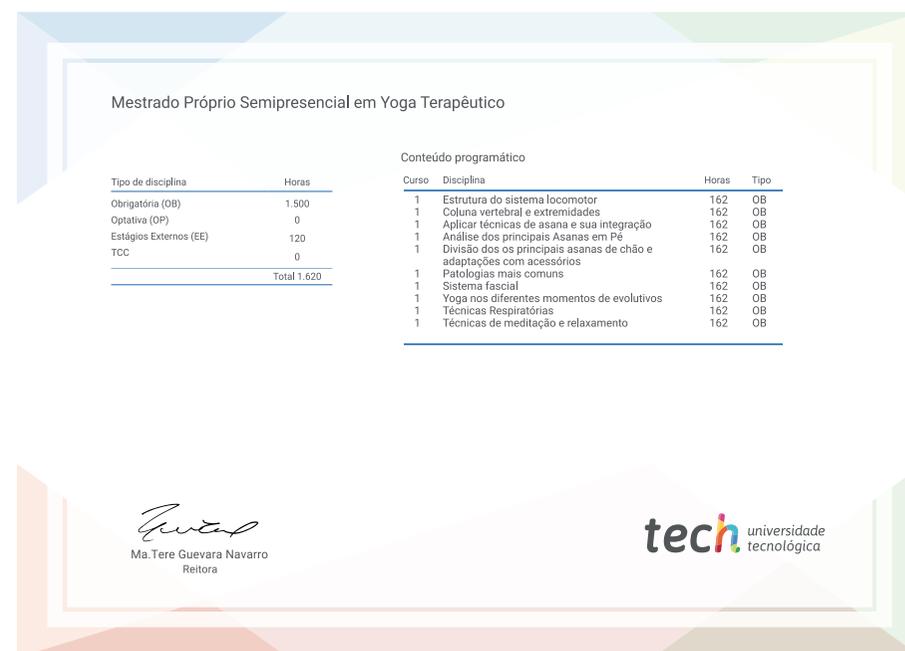
Uma vez aprovadas as avaliações, o aluno receberá por correio o certificado* do **Mestrado Próprio Semipresencial** emitido pela **TECH Universidade Tecnológica**.

O certificado emitido pela **TECH Universidade Tecnológica** expressará a qualificação obtida no Mestrado Próprio Semipresencial, atendendo aos requisitos normalmente exigidos pelas bolsas de empregos, concursos públicos e avaliação de carreira profissional.

Título: **Mestrado Próprio Semipresencial em Yoga Terapêutico**

Modalidade: **online**

Duração: **12 meses**



*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

tech universidade
tecnológica

Mestrado Próprio Semipresencial Yoga Terapêutico

Modalidade: Semipresencial (Online + Estágio Clínico)

Duração: 12 meses

Certificado: TECH Universidade Tecnológica

Horas letivas: 1.620h

Mestrado Próprio Semipresencial

Yoga Terapêutico

