

# Curso

## Bases Neurológicas nas Técnicas de Meditação e Relaxamento



## Curso

# Bases Neurológicas nas Técnicas de Meditação e Relaxamento

- » 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/fisioterapia/curso/bases-neuologicas-tecnicas-meditacao-relaxamento](http://www.techtitute.com/pt/fisioterapia/curso/bases-neuologicas-tecnicas-meditacao-relaxamento)

# 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

A prática regular do Yoga ajuda na prevenção de lesões e evita disfunções fasciais, o que tem levado os fisioterapeutas a recomendá-lo e mesmo a aplicá-lo cada vez mais como complemento ao tratamento terapêutico tradicional. Tendo esta realidade como premissa, a TECH concebeu um Curso acadêmico 100% online, que permite aos fisioterapeutas atualizarem os seus conhecimentos sobre o Bases Neurológicas nas Técnicas de Meditação e Relaxamento com o máximo rigor científico e utilizando o material didático mais moderno, que pode ser consultado a partir de qualquer dispositivo eletrônico com ligação à internet, para ser revisto onde e como quiser.





“

*Um percurso académico pelas diferentes posições do Yoga e a sua aplicação ao Bases Neurológicas nas Técnicas de Meditação e Relaxamento"*

O atual estilo de vida pouco saudável leva a um aumento de lesões no Bases Neurológicas nas Técnicas de Meditação e Relaxamento. No entanto, a prática de uma atividade física comoo Yoga contribui significativamente para a redução da dor e para a correção da postura. Éuma alternativa às terapias tradicionais e complementa perfeitamenteos tratamentos de certas patologias. É por esta razão que muitos fisioterapeutas incorporam esta disciplina na sua prática profissional com alguns pacientes.

Para responder a esta necessidade, foi criado este Curso de seis semanas sobre o Bases Neurológicas nas Técnicas de Meditação e Relaxamento, com o conteúdo didáticomais inovador do mercado académico atual. O Curso incluir um plano de estudosavançado e uma Masterclass dada por uma das mais importantes instrutoras de Yoga do mundo. Além disso, graças aos recursos didáticos multimédia, às leituras especializadas e aos estudos de casos, os alunos poderão aprender com maior facilidade o que são a Fáschia, as Cadeias Miofasciais, as Posições Ativas e Passivas e os principais desequilíbrios.

Esta qualificação universitária de qualidade é uma excelente oportunidade para atualizar os conhecimentos do fisioterapeuta. Além disso, é compatível com as mais elevadas responsabilidades, uma vez que o aluno apenas necessita de um dispositivo eletrónico e de uma ligação à rede para aceder à vasta gama de conteúdos oferecidos pela TECH.

Este **Curso de Bases Neurológicas nas Técnicas de Meditação e Relaxamento** conta com o conteúdo científico mais completo e atualizado do mercado. As características que mais se destacam no são:

- ◆ O desenvolvimento de casos práticos apresentados por especialistas em Yoga
- ◆ O conteúdo gráfico, esquemático e eminentemente prático destes reúne informações científicas e práticas sobre as disciplinas essenciais para o exercício profissional
- ◆ Os exercícios práticos onde o processo de autoavaliação pode ser efetuadoa fim de melhorar a aprendizagem
- ◆ A sua ênfase especial em metodologias inovadoras
- ◆ Palestras teóricas, perguntas ao especialista, fóruns de discussão sobre questões controversas e atividades de reflexão individual
- ◆ A disponibilidade de acesso ao conteúdo a partir de qualquer dispositivo fixo ou portátil com ligação à Internet



*Uma alternativa académica que irá melhorar as suas competências no diagnóstico e tratamento das doenças que afetam a fáschia"*

“

*Explore, em qualquer altura, as variedades de mecanorreceptores e a sua importância para os diferentes tipos de Yoga”*

O corpo docente do Curso inclui profissionais do setor que trazem a sua experiência profissional para esta capacitação, para além de especialistas reconhecidos de sociedades de referência e universidades de prestígio.

Graças ao seu conteúdo multimédia, desenvolvido com a mais recente tecnologia educativa, o profissional terá acesso a uma aprendizagem situada e contextual, isto é, um ambiente de simulação que proporcionará uma educação imersiva, programada para praticar em situações reais.

A conceção desta qualificação centra-se na Aprendizagem Baseada em Problemas, através da qual o especialista deve tentar resolver as diferentes situações da prática profissional que surgem ao longo do Curso. Para tal, contará com a ajuda de um sistema inovador de vídeo interativo desenvolvido por especialistas reconhecidos.

*Reduzirá o tempo de estudo e consolidará os conceitos essenciais com facilidade graças à metodologia Relearning, um sistema pioneiro na TECH.*

*Uma alternativa que lhe dá a possibilidade de aumentar as suas competências no diagnóstico e tratamento de perturbações do sistema músculo-esquelético através da utilização do Yoga.*

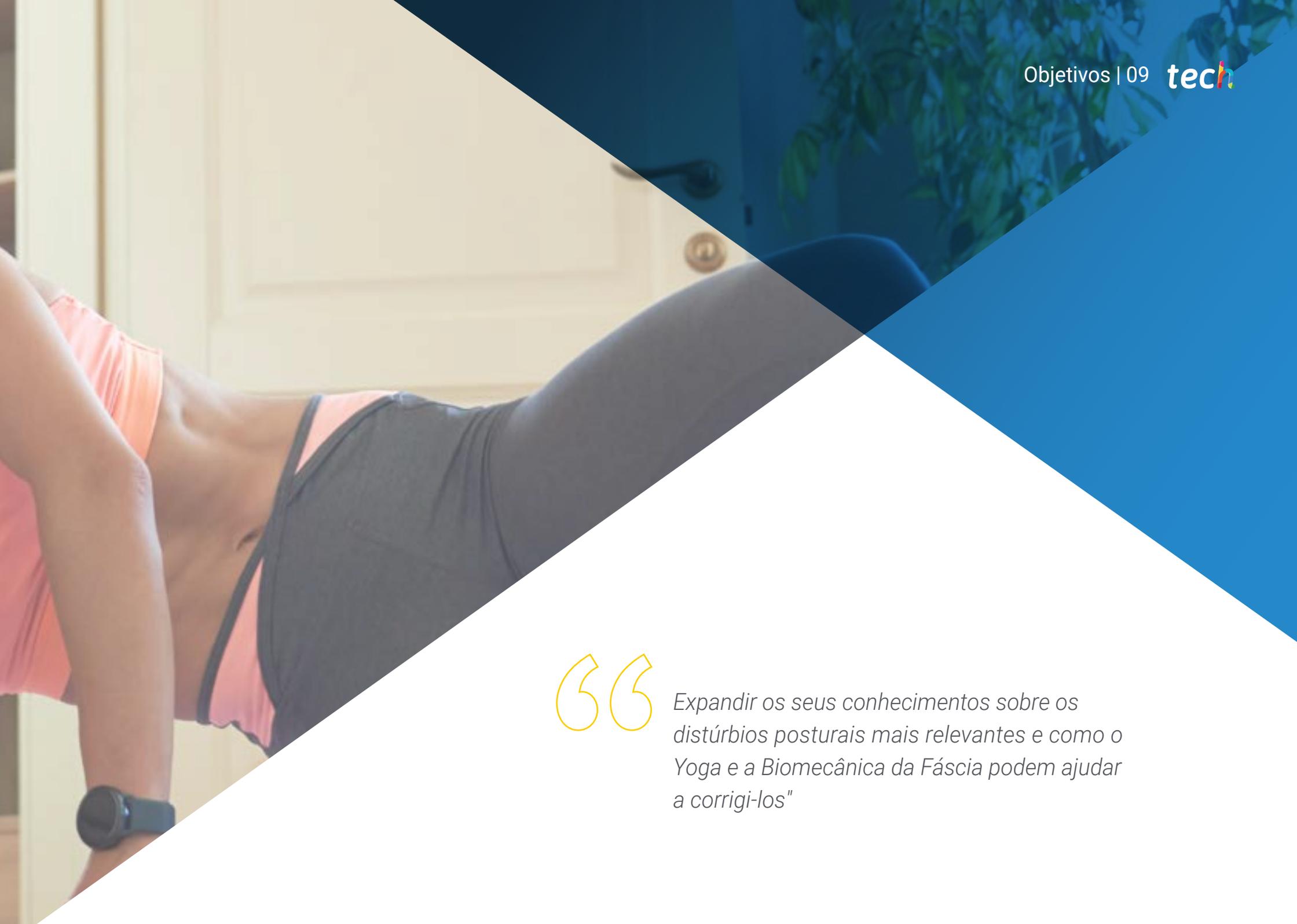


# 02

## Objetivos

TECH oferece os recursos didáticos mais inovadores, que contam com a mais recente tecnologia aplicada neste campo, com o objetivo de levar à vanguarda o conhecimento sobre o Bases Neurológicas nas Técnicas de Meditação e Relaxamento, bem como aprofundar a sua história, conceito e relevância na prática desta disciplina. Para além disso, a abordagem teórico-prática deste Curso permitirá ao fisioterapeuta incluir Yoga Terapêutico como tratamento complementar na abordagem de diversas patologias, nomeadamente na área do Bases Neurológicas nas Técnicas de Meditação e Relaxamento.





“

*Expandir os seus conhecimentos sobre os distúrbios posturais mais relevantes e como o Yoga e a Biomecânica da Fáscia podem ajudar a corrigi-los”*



## 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 evidências científicas
- ◆ Focar-se nos 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 aos asanas do Yoga Terapêutico
- ◆ Descrever a adaptação dos asanas do Yoga às patologias de cada pessoa
- ◆ Aprofundar os conceitos neurofisiológicos base das técnicas meditativas e de relaxamento existentes



*Um Curso que reúne as evidências científicas relacionadas com o Bases Neurológicas nas Técnicas de Meditação e Relaxamento e a sua utilização no Yoga Terapêutico"*





## Objetivos específicos

---

- ◆ Estudar a história e o conceito de fáscia, e a sua importância na prática do Yoga
- ◆ Aprofundar os diferentes tipos de mecanorreceptores da fáscia e como aplicá-los nos diferentes estilos de Yoga
- ◆ Apontar 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 a sua aplicação prática no Yoga
- ◆ Identificar as diferentes vias miofasciais e as posições 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 através da prática do Yoga e da Biomecânica da Fáscia

# 03

## Direção do curso

Um fator que distingue este Curso é o seu excelente corpo docente, composto por especialistas de renome internacional na área do Yoga Terapêutico. Desta forma, a TECH reuniu um grupo excepcional que irá transmitir os seus vastos conhecimentos nesta disciplina e garantir um plano de estudos de excelência, baseado nas mais recentes investigações científicas. Além disso, a proximidade dos professores dá aos estudantes a oportunidade de esclarecerem as suas dúvidas sobre o conteúdo do Curso.



“

*Terá acesso à extensa biblioteca digital e a recursos didáticos de grande qualidade para se manter atualizado"*

## Diretora Convidada Internacional

Como diretora de professores e responsável pela formação de instrutores do Integral Yoga Institute de Nova Iorque, Dianne Galliano afirmou-se como uma das figuras mais importantes da área a nível internacional. O seu foco académico tem sido principalmente o **Yoga terapêutico**, com mais de 6.000 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. Concilia este trabalho com o seu papel de terapeuta e instrutora noutras instituições como o The 14TH Street Y, o Integral Yoga Institute Wellness Spa ou a Educational Alliance: Center for Balanced Living.

O seu trabalho também se estende à **criação e condução de programas de Yoga**, desenvolvendo exercícios e avaliando os desafios que possam surgir. Ao longo da sua carreira, trabalhou com diferentes perfis de pessoas, incluindo homens e mulheres idosos e de meia-idade, indivíduos em período pré-natal e pós-natal, jovens adultos e até veteranos de guerra com diversos problemas de saúde física e mental.

Para cada um deles desenvolve um trabalho cuidado e personalizado, tendo tratado pessoas com osteoporose, em processo de recuperação de cirurgia cardíaca ou pós-cancro da mama, vertigens, dores de costas, síndrome do intestino irritável e obesidade. Possui várias certificações, incluindo E-RYT 500 da Yoga Alliance, Basic Life Support (BLS) da American Health Training e Instrutora de Exercício Certificada pelo Centro de Movimento Somático.



## Dra. Dianne Galliano

---

- Diretora de Professores no Integral Yoga Institute – Nova Iorque, EUA
- 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
- Licenciatura 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



### Dra. Zoraida Escalona García

- ♦ Vice-presidente Associação Espanhola de Yoga Terapêutico
- ♦ Fundadora do método Air Core (aulas que combinam TRX e / Treino Funcional com Yoga)
- ♦ Formadora de Yoga Terapêutico
- ♦ Licenciatura em Ciências Biológicas pela UAM
- ♦ Curso de Professora de: Ashtanga Yoga Progressivo, FisiomYoga, Yoga Miofascial, Yoga eCáncer
- ♦ Curso de Monitora de Pilates de Chão
- ♦ Curso de Fisioterapia e Nutrição
- ♦ Curso de Professora de Meditação

## Professores

### Dr. Óscar Losada

- ♦ Professor de Vinyasa Yoga e Power Yoga e Osteopata no centro El Árbol de la Vida
- ♦ Formador de Vinyasa Yoga e Yoga Coach no Instituto Europeu de Yoga (IEI), Madrid
- ♦ Formador de Yin Yoga no IEI, Barcelona
- ♦ Professor de Vinyasa Yoga e Power Yoga no Gimnasio Fitness, Madrid
- ♦ Osteopata e Massagista Desportivo no Gimnasio Fitness, Madrid
- ♦ Especialista em Rocket Yoga pelo IEI Huelva
- ♦ Especialista em Yoga Terapêutico, Yin Yoga e FásCIAS pelo IEI Huelva
- ♦ Especialista em Yoga para crianças pelo IEI Alicante
- ♦ Osteopata Estrutural II por Kabat
- ♦ Massagem Desportiva e Quiromassagem pela Orthos



# 04

## Estrutura e conteúdo

O Curso irá proporcionar ao estudante uma imersão no Bases Neurológicas nas Técnicas de Meditação e Relaxamento e a sua aplicação no Yoga Terapêutico. Trata-se de um percurso académico de seis semanas, que proporciona aos estudantes ferramentas pedagógicas de alta qualidade, tais como conteúdos multimédia, leituras especializadas e estudos de casos. Tudo isto disponível 24 horas por dia, a partir de qualquer dispositivo digital com ligação à Internet.





“

*Terá acesso à extensa biblioteca digital e a recursos didáticos de grande qualidade para se manter atualizado”*

## Módulo 1. Bases Neurológicas nas Técnicas de Meditação e Relaxamento

- 1.1. Fáschia
  - 1.1.1. História
  - 1.1.2. Fáschia vs. Aponeurose
  - 1.1.3. Tipos
  - 1.1.4. Funções
- 1.2. Tipos de mecanorreceptores e a sua importância nos diferentes estilos de Yoga
  - 1.2.1. Importância
  - 1.2.2. Golgi
  - 1.2.3. Paccini
  - 1.2.4. Ruffini
- 1.3. Cadeias miofasciais
  - 1.3.1. Definição
  - 1.3.2. Importância no Yoga
  - 1.3.3. Conceito de tensegridade
  - 1.3.4. Os três diafragmas
- 1.4. LSP: Linha Superficial Posterior
  - 1.4.1. Definição
  - 1.4.2. Trilhos anatômicos
  - 1.4.3. Posturas passivas
  - 1.4.4. Posturas ativas
- 1.5. LSA: Linha Superficial Anterior
  - 1.5.1. Definição
  - 1.5.2. Trilhos anatômicos
  - 1.5.3. Posturas passivas
  - 1.5.4. Posturas ativas
- 1.6. LL: Linha Lateral
  - 1.6.1. Definição
  - 1.6.2. Trilhos anatômicos
  - 1.6.3. Posturas passivas
  - 1.6.4. Posturas ativas





- 1.7. LE: Linha Espiral
  - 1.7.1. Definição
  - 1.7.2. Trilhos anatômicos
  - 1.7.3. Posturas passivas
  - 1.7.4. Posturas ativas
- 1.8. Linhas funcionais
  - 1.8.1. Definição
  - 1.8.2. Trilhos anatômicos
  - 1.8.3. Posturas passivas
  - 1.8.4. Posturas ativas
- 1.9. Linhas dos braços
  - 1.9.1. Definição
  - 1.9.2. Trilhos anatômicos
  - 1.9.3. Posturas passivas
  - 1.9.4. Posturas ativas
- 1.10. Principais desequilíbrios
  - 1.10.1. Padrão ideal
  - 1.10.2. Grupo de flexão e extensão
  - 1.10.3. Grupo de abertura e encerramento
  - 1.10.4. Padrão inspiratório e expiratório



*Atualize-se acerca do Bases Neurológicas nas Técnicas de Meditação e Relaxamento e a sua aplicação no mundo do Yoga Terapêutico através deste Curso 100% online”*

# 05

# Metodologia

Este programa de capacitação oferece uma forma diferente de aprendizagem. A nossa metodologia é desenvolvida através de um modo de aprendizagem cíclico: **o Relearning**. Este sistema de ensino é utilizado, por exemplo, nas escolas médicas mais prestigiadas do mundo e tem sido considerado um dos mais eficazes pelas principais publicações, tais como a ***New England Journal of Medicine***.





“

*Descubra o Relearning, um sistema que abandona a aprendizagem linear convencional para o levar através de sistemas de ensino cíclicos: uma forma de aprendizagem que provou ser extremamente eficaz, especialmente em disciplinas 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 fisioterapeutas/cinesiologistas 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 se baseie na vida profissional atual, tentando recriar as condições reais na prática profissional de enfermagem.

“

*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 Fisioterapeutas/cinesiologistas que seguem este método não só conseguem a assimilação de conceitos, como 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 fisioterapeuta/cinesiologista integrar-se melhor no mundo real.
- 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 educador 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).

Esta metodologia já formou mais de 65.000 fisioterapeutas/cinesiólogistas com sucesso sem precedentes em todas as especialidades clínicas, independentemente da carga manual/prática. 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 e procedimentos de fisioterapia em vídeo

A TECH traz as técnicas mais recentes e os últimos avanços educacionais para a vanguarda das técnicas e procedimentos atuais de fisioterapia/cinesiologia. 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

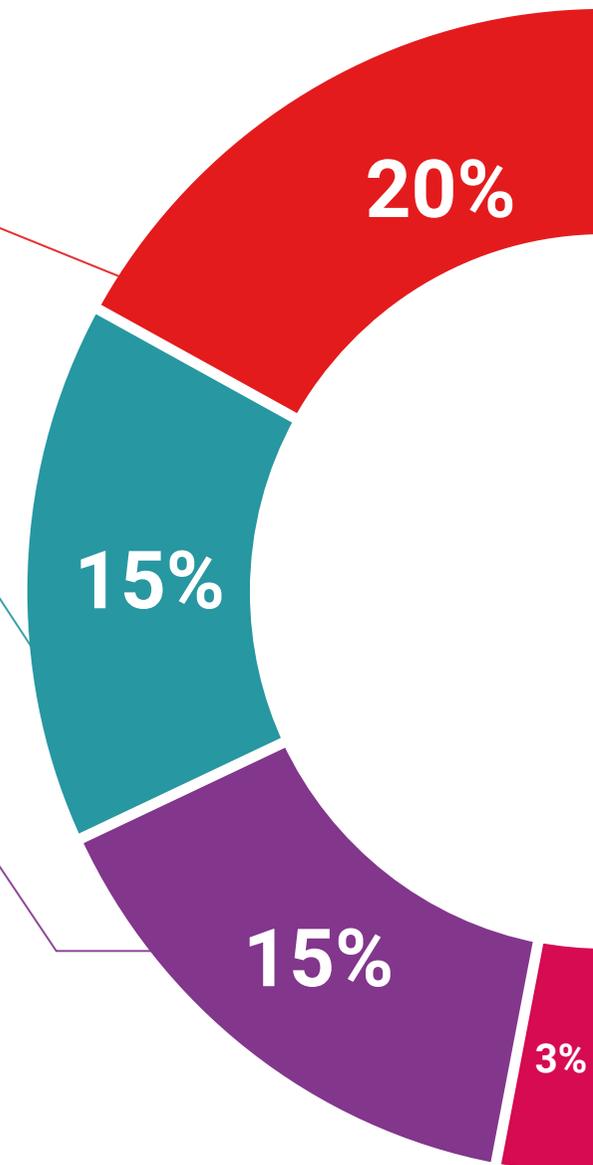
A equipa da TECH apresenta os conteúdos de uma forma atrativa e dinâmica em comprimidos multimédia que incluem áudios, vídeos, imagens, diagramas e mapas conceituais a fim de reforçar o conhecimento.

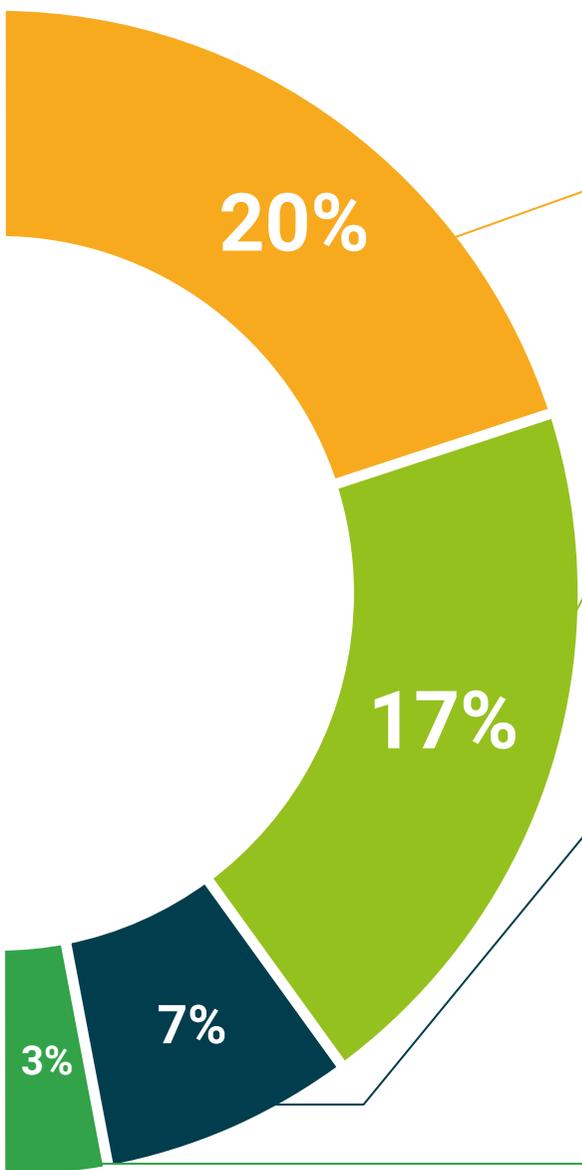
Este sistema para a apresentação de conteúdos multimédia foi premiado pela Microsoft como uma "História de Sucesso Europeu".



#### 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

Existem provas científicas sobre a utilidade da observação por terceiros especializada. O denominado Learning from an Expert constrói conhecimento e memória, e gera 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 Bases Neurológicas nas Técnicas de Meditação e Relaxamento 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 Bases Neurológicas nas Técnicas de Meditação e Relaxamento** 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 Bases Neurológicas nas Técnicas de Meditação e Relaxamento**

ECTS: **6**

Carga horária: **150 horas**



\*Apostila de Haia: Caso o aluno solicite que o seu certificado seja apostilado, a TECH EDUCATION providenciará a obtenção do mesmo a um custo adicional.



## Curso

Bases Neurológicas nas  
Técnicas de Meditação  
e Relaxamento

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

# Curso

## Bases Neurológicas nas Técnicas de Meditação e Relaxamento

