

# Curso

## Aplicação das Técnicas de Asana e sua Integração



## Curso

### Aplicação das Técnicas de Asana e sua Integração

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

Acesso ao site: [www.techtute.com/br/fisioterapia/curso/aplicacao-tecnicas-asana-integracao](http://www.techtute.com/br/fisioterapia/curso/aplicacao-tecnicas-asana-integracao)

# Índice

01

Apresentação

---

*pág. 4*

02

Objetivos

---

*pág. 8*

03

Direção do curso

---

*pág. 12*

04

Estrutura e conteúdo

---

*pág. 18*

05

Metodologia

---

*pág. 22*

06

Certificado

---

*pág. 30*

# 01

# Apresentação

O alívio do estresse, da tensão muscular, a melhora da força e a ajuda na digestão são apenas alguns dos benefícios que o Yoga proporciona à saúde física e mental das pessoas. Esses benefícios são altamente relevantes no cenário clínico, uma vez que poderão ser aplicados especificamente a diferentes afecções e patologias. Portanto, é fundamental que o fisioterapeuta adquira conhecimentos sobre as técnicas de asana e sua integração a fim de adotar uma abordagem multidisciplinar para promover a saúde e o bem-estar de seus pacientes. Desta forma, a TECH desenvolveu um programa 100% online, projetado para atualizar o conhecimento dos graduados e aprimorar suas habilidades nesta área. Tudo isso por meio de um plano de estudos abrangente ao qual o aluno terá acesso 24 horas por dia.





“

*Uma capacitação 100% online que irá mantê-lo atualizado e fornecerá as competências necessárias para fazer diferença no bem-estar de seus pacientes”*

Inúmeros estudos comprovam a eficácia do Yoga e o uso de várias posturas adotadas nessa disciplina em sua aplicação na fisioterapia. Em termos gerais, tem-se comprovado que a prática habitual desta disciplina e a aplicação das posturas podem melhorar a saúde física e mental dos pacientes, o que contribui para a melhora do tratamento de diversas doenças e condições, incluindo aquelas relacionadas aos sistemas cardiovascular, respiratório, musculoesquelético e neurológico.

Essas novas abordagens mostram aos profissionais a importância de se manterem atualizados para poderem aplicar técnicas terapêuticas inovadoras e eficazes como complemento aos tratamentos. É por isso que a TECH desenvolveu este Curso de Aplicação das Técnicas de Asana e sua Integração, com o objetivo de que os fisioterapeutas estejam a par das técnicas específicas de posturas e sua implementação na prática clínica diária.

Essa opção acadêmica se adapta perfeitamente às necessidades reais dos fisioterapeutas que buscam se manter atualizados através de um programa flexível e conveniente. Nesse sentido, os alunos precisam apenas de um dispositivo com conexão à internet para acessar o conteúdo em qualquer momento do dia e de qualquer lugar. Trata-se, portanto, de um programa acadêmico ideal para conciliar as atividades diárias mais exigentes com uma abordagem inovadora.

Além disso, a inclusão de um especialista de prestígio internacional sobre este tema no plano de estudos será uma vantagem extraordinária para os especialistas que pretendam aprofundar seus conhecimentos na aplicação das Técnicas de Asana e sua Integração. Os alunos se beneficiarão de sua ampla experiência e conhecimento avançado em uma exclusiva *Masterclass* da TECH.

Este **Curso de Aplicação das Técnicas de Asana e sua Integração** conta com o conteúdo científico mais completo e atualizado do mercado. Suas principais características são:

- ◆ O desenvolvimento de estudos de caso apresentados por especialistas em Yoga
- ◆ O conteúdo científico e prático fornece 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, seja fixo ou móvel, com conexão à Internet



*Você poderá otimizar a digestão por meio do uso de posturas de flexão e sua aplicação em pacientes com afecções gastrointestinais"*

“

*Você terá acesso a um plano de estudos exclusivo elaborado por profissionais renomados em diferentes mídias audiovisuais e, além disso, poderá baixá-lo!"*

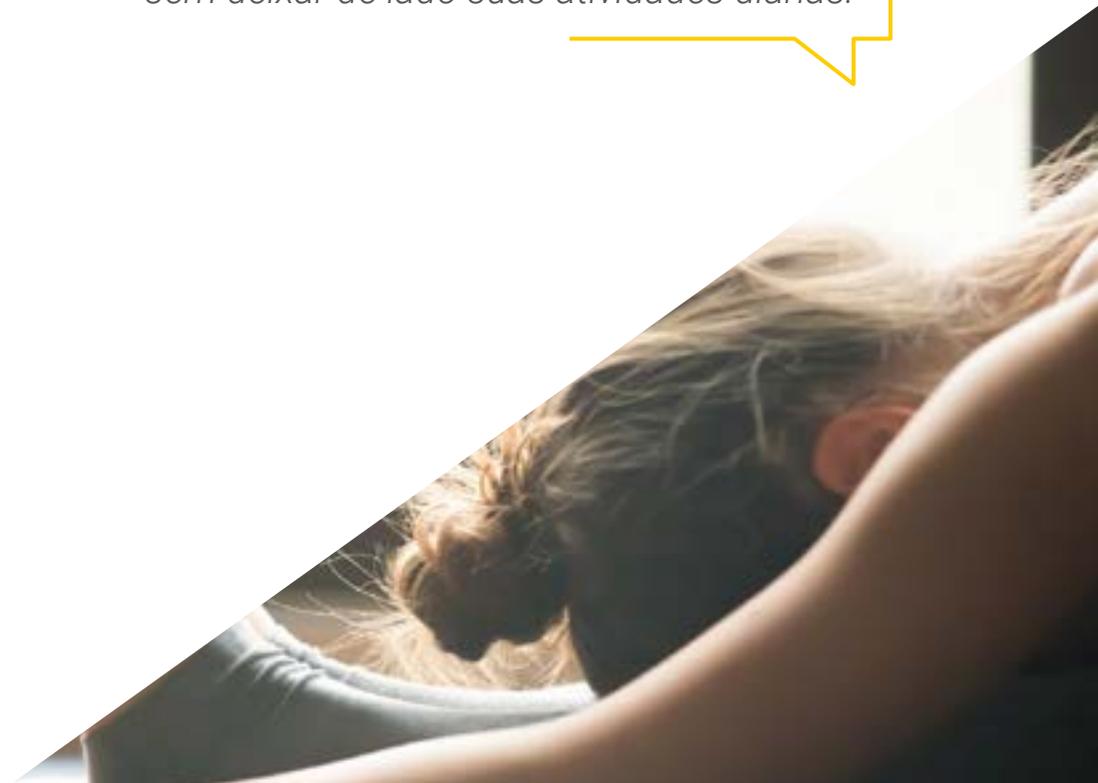
O corpo docente deste curso inclui profissionais da área que transferem a experiência do seu trabalho para esta capacitação, além de especialistas reconhecidos de sociedades científicas de referência e universidades de prestígio.

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.

O formato deste programa de estudos se concentra na Aprendizagem Baseada em Problemas, através da qual o profissional 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.

*Aproveite esta oportunidade única de se tornar um fisioterapeuta atualizado e aprimore a Aplicação das Técnicas de Asana e sua Integração.*

*A TECH apresenta uma opção flexível para que você atualize suas habilidades profissionais sem deixar de lado suas atividades diárias.*



# 02

## Objetivos

O objetivo desta capacitação é oferecer uma atualização sobre as técnicas terapêuticas do yoga aos fisioterapeutas, para que possam aplicar as técnicas de asana e sua integração na prática clínica. Portanto, ao finalizar este curso, os alunos terão uma compreensão profunda sobre a aplicação adequada das asanas. Tudo isso está disponível em um material didático 100% online, que permite uma atualização constante sem a necessidade de se adaptar a horários predefinidos.





“

*Por meio de um excelente material didático, você poderá explorar os benefícios das Asanas em Inclinação Lateral em pacientes com anomalias na coluna vertebral”*



## Objetivos gerais

---

- ◆ Incorporar os conhecimentos e habilidades necessários para o correto desenvolvimento e aplicação das técnicas de Yoga Terapêutico do ponto de vista clínico
- ◆ Criar um programa de Yoga projetado e baseado em evidências científicas
- ◆ Explorar as posturas (asanas) mais adequadas de acordo com as características da pessoa e suas lesões
- ◆ Explorar os estudos sobre biomecânica e sua aplicação às posturas (asanas) do Yoga Terapêutico
- ◆ Descrever a adaptação das posturas (asanas) do Yoga para as patologias de cada pessoa
- ◆ Explorar as bases neurofisiológicas das técnicas meditativas e de relaxamento existentes





## Objetivos específicos

---

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



*Você dominará as técnicas mais eficazes de meditação e relaxamento para dar ao paciente maior estabilidade psicofísica com as ferramentas disponibilizadas neste programa"*

# 03

## Direção do curso

Em seu compromisso com o ensino de elite e no desenvolvimento da grade curricular para esse curso, a TECH selecionou cuidadosamente os professores responsáveis por sua elaboração. Dessa forma, criaram um conteúdo abrangente com base em seus anos de trajetória profissional e o condensaram neste Curso de apenas 6 semanas de duração. Além disso, prepararam diferentes recursos didáticos em diversos suportes audiovisuais para facilitar a aprendizagem, maximizando o tempo de estudo dos graduados.





“

*A TECH disponibiliza a presença de um especialista de prestígio internacional na Aplicação de Asanas e no Yoga"*

## 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
- Formada em Ciências Biológicas pela Universidade Autônoma de Madrid
- Curso de Professor de: Ashtanga Yoga Progressivo, FisiomYoga, Yoga Miofascial e Yoga e Câncer
- Curso de Monitor de Pilates Solo
- Curso em 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

“

*Aproveite a oportunidade para conhecer os últimos avanços nesta área e aplicá-los à sua prática diária”*

# 04

## Estrutura e conteúdo

Esta capacitação inclui um plano de estudos avançado que abrange as principais técnicas de asanas e sua integração, assim como seus benefícios e limitações. Tudo isso, em apenas 6 semanas e com materiais didáticos apresentados em diversos suportes audiovisuais para uma melhor assimilação por parte do estudante. Além disso, os graduados poderão acessar livremente a biblioteca de recursos didáticos para download a qualquer momento e de qualquer lugar.





“

*Você compreenderá de forma mais abrangente os princípios da ação mínima com um plano de estudos exclusivo desenvolvido por profissionais de prestígio”*

## Módulo 1. Aplicação de Técnicas Asana e sua Integração

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





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

“

*Uma opção acadêmica flexível que se adapta às suas necessidades pessoais e profissionais, permitindo permanecer na vanguarda da sua profissão”*

# 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 fisioterapeutas/profissionais de cinesiologia 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 estudado seja fundamentado na vida profissional atual, recriando as condições reais da prática profissional da fisioterapia.

“

*Você sabia que este método foi desenvolvido em 1912, em Harvard, para os alunos de Direito? O método do caso consistia em apresentar situações reais e complexas 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 fisioterapeutas/profissionais de cinesiologia 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 através das habilidades práticas, permitindo ao fisioterapeuta/profissional de cinesiologia uma melhor integração com o mundo real.
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 fisioterapeuta/profissional de cinesiologia aprenderá através de casos reais e da resolução de situações complexas em ambientes simulados de aprendizagem. Estes simulados são realizados através de 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).

Esta metodologia já capacitou mais de 65.000 fisioterapeutas/profissionais de cinesiologia com um sucesso sem precedentes, em todas as especialidades clínicas, independentemente da carga manual/prática. 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 lhe permitirá aprender com menos esforço e mais desempenho, fazendo com que você se envolva mais na sua capacitação, desenvolvendo seu espírito crítico e sua capacidade de defender argumentos e contrastar opiniões, ou seja, 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 pontuação geral do nosso sistema de aprendizagem é 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 didático foi criado especialmente para o programa pelos especialistas que irão ministrá-lo, o que permite que o desenvolvimento didático seja realmente específico e concreto.

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 e procedimentos de fisioterapia em vídeo

A TECH aproxima o aluno das técnicas mais recentes, dos últimos avanços educacionais e da vanguarda dos procedimentos atuais de fisioterapia/cinesioterapia. Tudo isso, explicado detalhadamente para sua total assimilação e compreensão. E o melhor de tudo, você poderá assistí-los quantas vezes quiser.



#### Resumos interativos

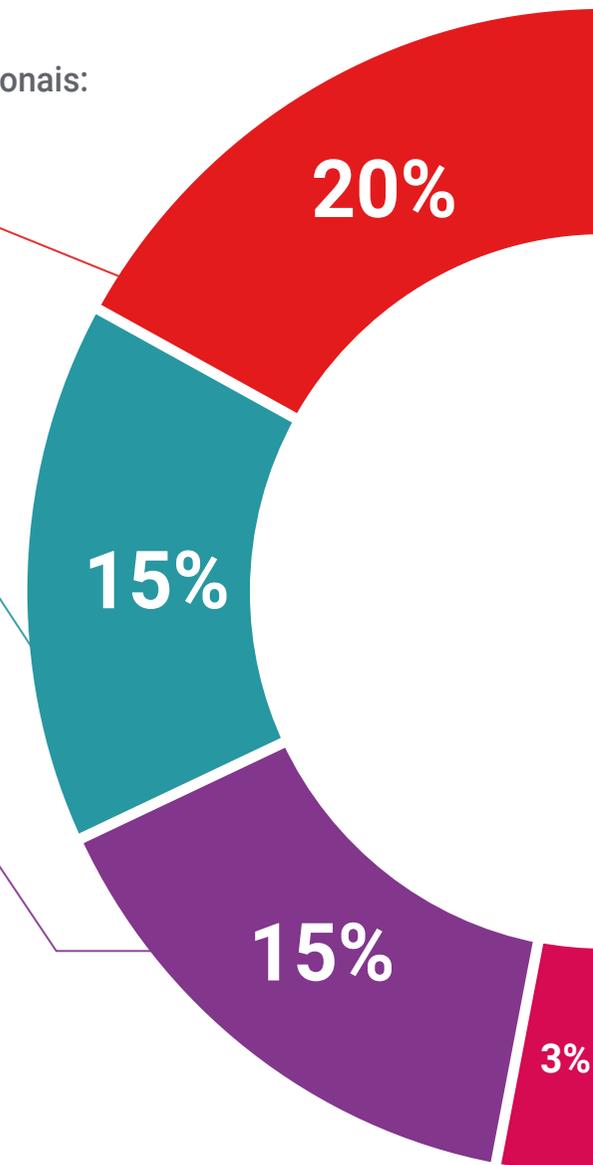
A equipe da TECH apresenta o conteúdo de forma atraente e dinâmica através de pílulas multimídia que incluem áudios, vídeos, imagens, gráficos e mapas conceituais para consolidar o conhecimento.

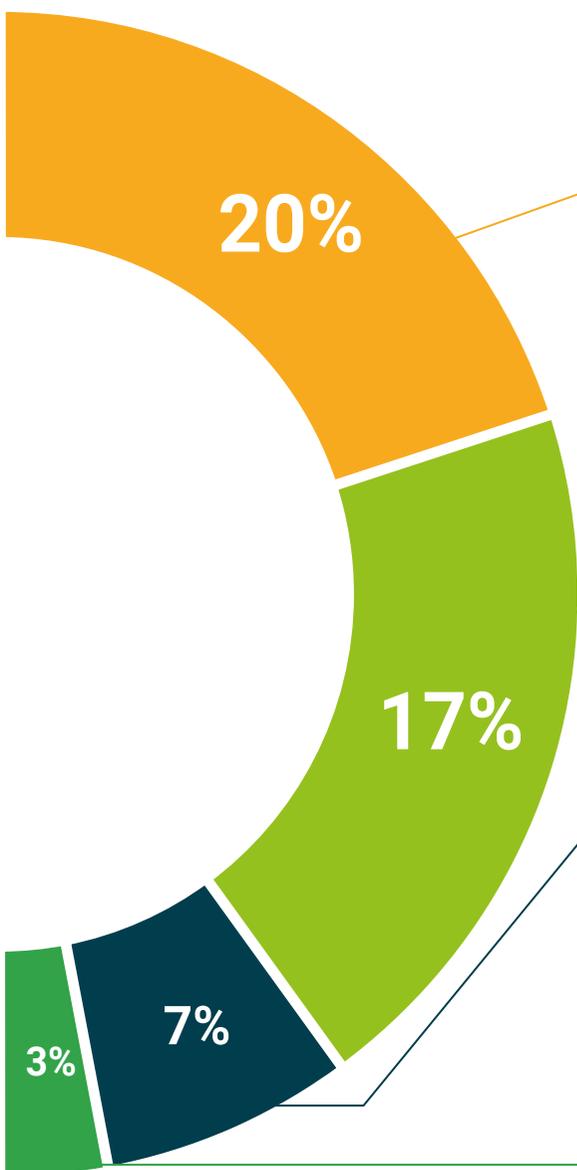
Este sistema exclusivo para a apresentação de conteúdo multimídia foi premiado pela Microsoft como "Caso de sucesso na Europa".



#### 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 apresentamos casos reais em que o especialista guia 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, além de gerar segurança para a tomada de decisões difíceis no futuro.



#### Guias rápidos de ação

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



06

# Certificado

O Curso de Aplicação das Técnicas de Asana e sua Integração garante, além da capacitação mais rigorosa e atualizada, acesso ao certificado do Curso emitido pela TECH Universidade Tecnológica.



“

*Conclua este programa de estudos com sucesso e receba o seu certificado sem sair de casa e sem burocracias”*

Este **Curso de Aplicação das Técnicas de Asana e sua Integração** conta com o conteúdo científico mais completo e atualizado do mercado.

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

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

Título: **Curso de Aplicação das Técnicas de Asana e sua Integração**

Modalidade: **online**

Duração: **6 semanas**



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

futuro  
saúde confiança pessoas  
informação orientadores  
educação certificação ensino  
garantia aprendizagem  
instituições tecnologia  
comunidade compreensão  
atenção personalizada  
conhecimento inovação  
presente qualidade  
desenvolvimento sustentabilidade

**tech** universidade  
tecnológica

### Curso

Aplicação das Técnicas  
de Asana e sua Integração

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

## Curso

# Aplicação das Técnicas de Asana e sua Integração

