

Curso

Aplicação de Técnicas Asanas e a sua Integração



Curso

Aplicação de Técnicas Asanas e a sua Integração

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

Acesso ao site: www.techtute.com/pt/fisioterapia/curso/aplicacao-tecnicas-asanas-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

Certificação

pág. 30

01

Apresentação

Aliviar o stress, a tensão muscular, melhorar a força e ajudar na digestão são apenas alguns dos benefícios do Yoga para a saúde física e mental. Estes benefícios são muito relevantes no contexto clínico, pois podem ser aplicados a diferentes doenças e patologias específicas. Por conseguinte, é essencial que os fisioterapeutas adquiram conhecimentos sobre as técnicas de asanas e a sua integração, a fim de adotarem uma abordagem multidisciplinar que promova a saúde e o bem-estar dos pacientes. Assim, a TECH desenvolveu um Curso 100%online destinado a atualizar os conhecimentos dos alunos e a melhorar as suas competências neste domínio. Tudo isto através de um plano de estudos abrangente ao qual terá acesso 24 horas por dia.





“

*Uma qualificação 100% online que o
irá manter atualizado e lhe dará as
competências necessárias para fazer a
diferença no bem-estar dos pacientes”*

São muitos os estudos que sustentam a eficácia do Yoga e a utilização das várias posturas associadas e esta disciplina na sua aplicação em fisioterapia. Em termos gerais, está provado que a prática regular desta disciplina e a aplicação de posturas podem melhorar a saúde física e mental dos pacientes, o que contribui para melhorar o tratamento de várias doenças e problemas, incluindo os relacionados com os sistemas cardiovascular, respiratório, músculo-esquelético e neurológico.

Estas novas abordagens mostram aos profissionais a importância de se manterem atualizados para poderem aplicar técnicas terapêuticas novas e eficazes como complemento dos tratamentos. Por esse motivo, a TECH desenvolveu este Curso de Aplicação de Técnicas Asanas e a sua Integração, com o objetivo de dar a conhecer aos fisioterapeutas as técnicas específicas das posturas e a sua aplicação na prática clínica diária.

Esta opção académica está perfeitamente adaptada às necessidades reais dos fisioterapeutas que procuram manter-se atualizados através de um Curso flexível e prático. Neste sentido, os alunos só precisam de um dispositivo com ligação à Internet para aceder ao plano de estudos, a qualquer hora e em qualquer lugar. Assim, trata-se da qualificação académica ideal para conciliar as atividades quotidianas mais exigentes com uma abordagem inovadora.

Além disso, a participação de uma especialista de renome internacional na matéria é uma vantagem considerável para os especialistas que pretendem aprofundar os seus conhecimentos na aplicação das Técnicas de Asanas e a sua Integração. Os alunos irão beneficiar da sua vasta experiência e conhecimentos avançados numa masterclass exclusiva da TECH.

Este **Curso de Aplicação de Técnicas Asanas e a sua Integração** conta com o conteúdo científico mais completo e atualizado do mercado. As suas principais características são:

- ◆ O desenvolvimento de casos práticos apresentados por especialistas em Yoga
- ◆ O conteúdo gráfico, esquemático e eminentemente prático com o qual foi concebido fornece uma informação avançada e prática sobre as disciplinas indispensáveis à prática profissional
- ◆ Os exercícios práticos onde o processo de autoavaliação pode ser levado a cabo a fim de melhorar a aprendizagem
- ◆ A sua ênfase especial em metodologias inovadoras
- ◆ Aulas 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



Será capaz de otimizar a digestão através da utilização de posturas de flexão e da sua aplicação em pacientes com problemas gastrointestinais”

“

Terá acesso a um plano de estudos exclusivo criado por profissionais de renome em diferentes meios audiovisuais e, além disso, poderá descarregá-lo!”

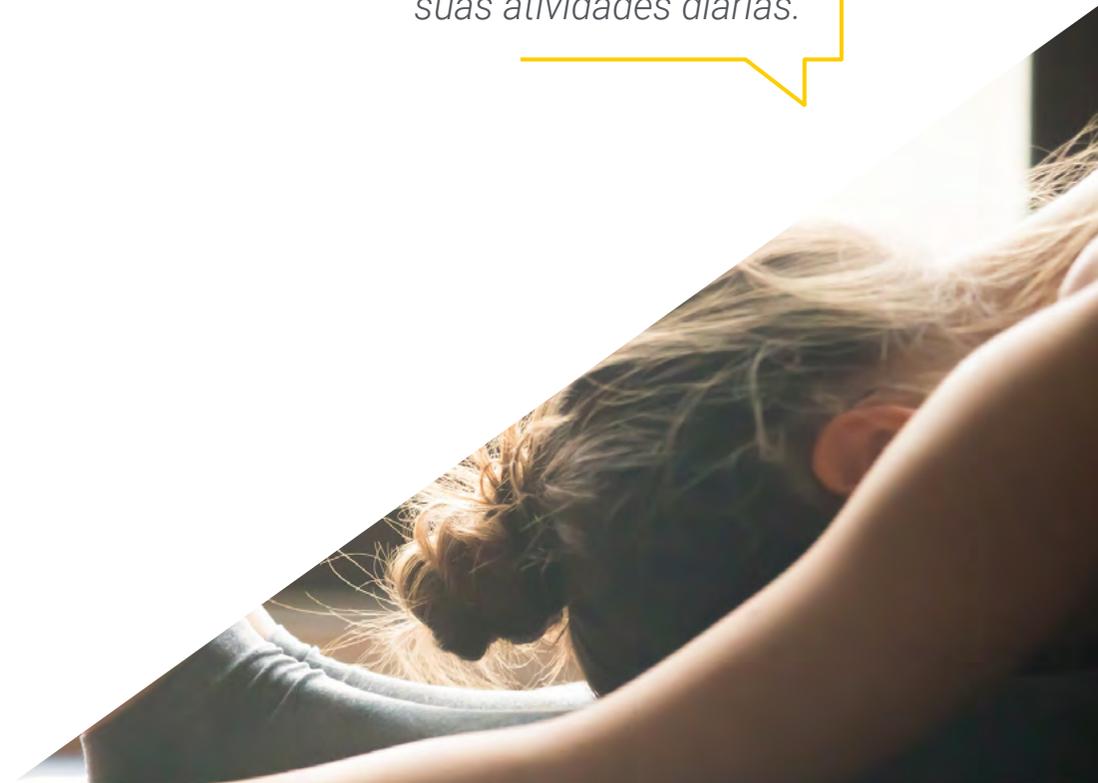
O corpo docente do Curso inclui profissionais do setor que trazem a sua experiência profissional para esta qualificação, para além de especialistas reconhecidos de sociedades de referência e universidades de prestígio.

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.

Está perante a oportunidade única de se tornar um fisioterapeuta atualizado que leva a Aplicação das Técnicas de Asanas e a sua Integração para o nível seguinte.

A TECH oferece-lhe uma opção flexível para atualizar as suas competências profissionais sem negligenciar as suas atividades diárias.



02

Objetivos

O objetivo desta qualificação é oferecer uma atualização das técnicas terapêuticas do yoga aos fisioterapeutas para que possam aplicar as técnicas de asanas e a sua integração na prática clínica. Assim, após a conclusão deste Curso, os alunos terão uma compreensão completa da aplicação corretada asanas. Tudo isto está disponível em materiais didáticos 100%online, o que permite uma atualização constante sem ter de se adaptar a horários pré-definidos.





“

Explore de forma aprofundada os benefícios das asanas em inclinação lateral para pacientes com anomalias da coluna vertebral, através materiais didáticos de excelência”



Objetivos gerais

- ♦ Integrar os conhecimentos e as competências necessários para o correto desenvolvimento e aplicação das técnicas de Yoga Terapêutico a partir de um ponto de vista clínico
- ♦ Criar um programa de Yoga concebido e baseado em evidências científicas
- ♦ Aprofundar conhecimentos sobre as asanas mais adequadas em função das características da pessoa e das lesões que apresenta
- ♦ Analisar os estudos sobre biomecânica e a sua aplicação às asanas do Yoga terapêutico
- ♦ Descrever a adaptação das asanas do Yoga às patologias de cada pessoa
- ♦ Aprofundar as bases neurofisiológicas das técnicas de meditação e de relaxamento existentes





Objetivos específicos

- ◆ Aprofundar o contributo filosófico e fisiológico das diferentes asanas
- ◆ Identificar os princípios da ação mínima: sthira, sukham e asanam
- ◆ Aprofundar o conceito de asanas em pé
- ◆ Descrever os benefícios e as contraindicações das asanas de extensão
- ◆ Indicar os benefícios e as contraindicações das asanas de rotação e inclinação lateral
- ◆ Descrever as contraposturas e quando devem ser utilizadas
- ◆ Aprofundar os bandhas e a sua aplicação no Yoga terapêutico

“

Irá dominar as técnicas de meditação e de relaxamento mais eficazes para dar ao paciente uma maior estabilidade psicofísica graças às ferramentas oferecidas por este Curso”

03

Direção do curso

No seu compromisso com a educação de elite e para desenvolver o plano de estudos desta qualificação, a TECH selecionou cuidadosamente os professores responsáveis pela sua concepção. Desta forma, criaram um plano de estudos exaustivo baseado nos seus anos de experiência profissional e condensaram-no neste Curso com uma duração de apenas 6 semanas. Além disso, prepararam diferentes recursos didáticos em vários meios audiovisuais para facilitar a aprendizagem, maximizando o tempo de estudo do aluno.





“

A TECH dá-lhe a oportunidade de contar com a presença de uma especialista de renome internacional em Yoga e Aplicação de Asanas”

Diretora convidada internacional

Como diretora de professores e responsável pela formação de instrutores do Integral Yoga Institute de Nova Iorque, Dianne Galliano posiciona-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 6000 horas documentadas de ensino e formação contínua.

Assim, tem vindo a orientar, a desenvolver protocolos e critérios de formação e a dar formação contínua aos instrutores do Integral Yoga Institute. Este trabalho é conciliado com o papel de terapeuta e instrutora noutras instituições, como o 14TH Street Y, o Integral Yoga Institute Wellness Spa ou a Educational Alliance: Center for Balanced Living.

O seu trabalho abrange também a **criação e direção de programas de yoga**, desenvolvendo exercícios e avaliando os desafios que possam surgir. Ao longo da sua carreira, trabalhou com diferentes perfis de pessoas, incluindo homens e mulheres adultos 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 cirurgias cardíacas ou pós-câncer da mama, vertigens, dores de costas, síndrome do intestino irritável e obesidade. Tem várias certificações, incluindo E-RYT 500 da Yoga Alliance, Basic Life Support (BLS) da American Health Training e Certified Exercise Instructor do Centro de Movimento Somático.



Dra. Galliano, Dianne

- Diretora de Professores do Integral Yoga Institute - Nova Iorque, EUA
- Instrutora de Yoga Terapêutico no 14TH Street Y
- Terapeuta de Yoga no Integral Yoga Institute Wellness Spa em 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. Escalona García, Zoraida

- ♦ Vice-presidente da Associação Espanhola de Yoga Terapêutico
- ♦ Fundadora do método Air Core (aulas que combinam TRX e treino funcional com Yoga)
- ♦ Formadora de Yoga Terapêutico
- ♦ Licenciatura em Ciências Biológicas pela Universidade Autónoma de Madrid
- ♦ Curso de Professor de: Ashtanga Yoga Progressivo, FisiomYoga, Yoga Miofascial, Yoga e Câncer
- ♦ Curso de Monitor de Pilates no Solo
- ♦ Curso de Fitoterapia e Nutrição
- ♦ Curso de Professor de Meditação

Professores

Dra. Villalba, Vanessa

- ♦ Instrutora em Gimnasios 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 grávidas e pós-parto no IEY Sevilha
- ♦ Instrutora de Yoga Nidra, Yoga Terapêutico e Shamanic Yoga
- ♦ Instrutora de Pilates Base pela FEDA
- ♦ Instrutora de Pilates no Solo com Acessórios
- ♦ Técnica Avançada de Fitness e Treino Pessoal pela FEDA
- ♦ Instrutora de Spinning Start I pela Federação Espanhola de Spinning
- ♦ Instrutora de Power Dumbell pela Aerobic and Fitness Association
- ♦ Quiroprática em Quiromassagem pela Escola Superior de Quiromassagem e Terapias
- ♦ Formação em Drenagem Linfática pela PRAXIS, Sevilha



04

Estrutura e conteúdo

Esta qualificação inclui um plano de estudos avançado que abrange as principais técnicas de asanas e a sua integração, bem como os seus benefícios e limitações. Tudo isto em apenas 6 semanas e com materiais didáticos apresentados em diferentes suportes audiovisuais para uma melhor assimilação por parte do aluno. Além disso, os alunos poderão aceder livremente à biblioteca de recursos didáticos disponíveis para descarga a qualquer momento e em qualquer lugar.



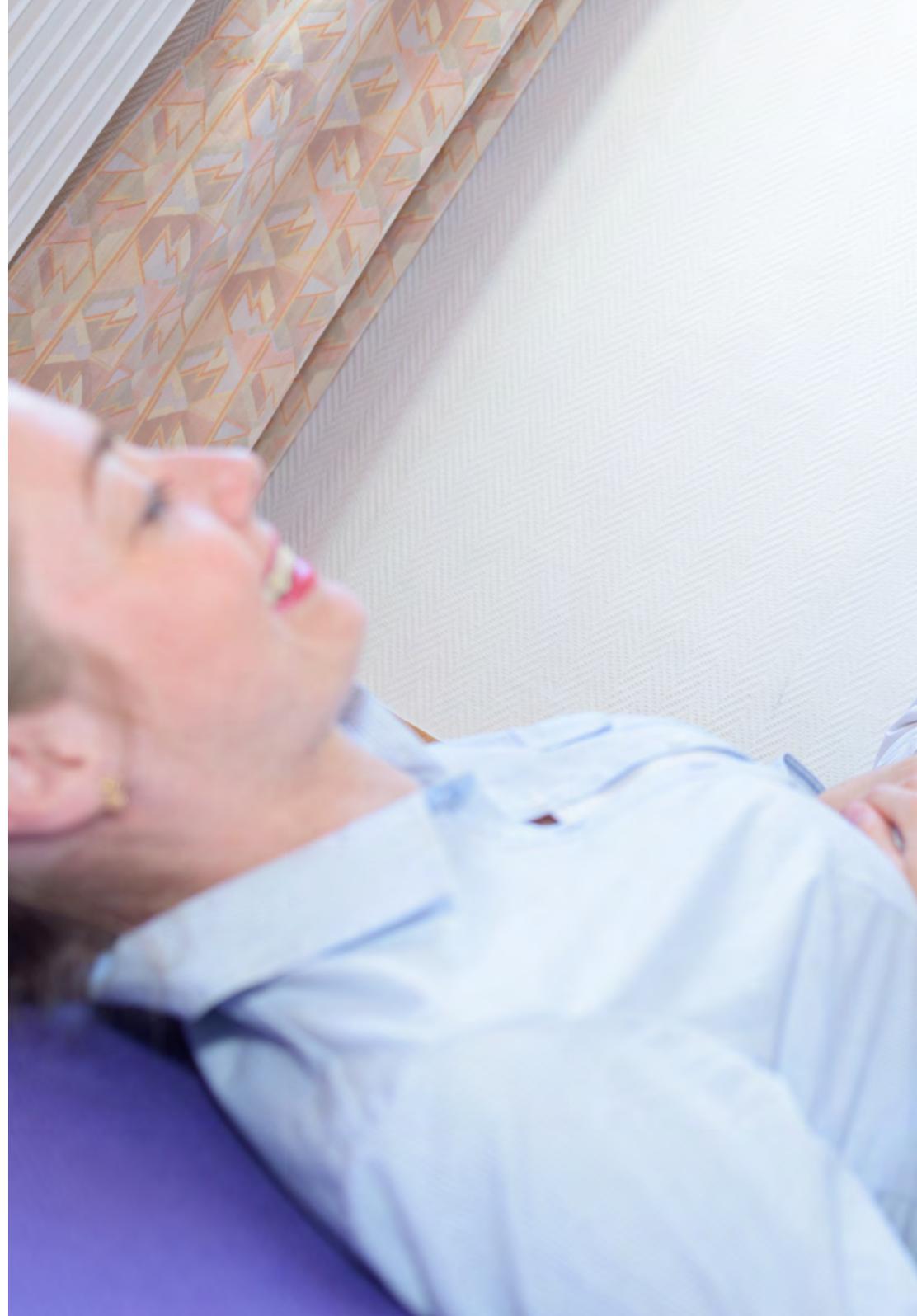


“

Irá aprofundar os seus conhecimentos sobre os princípios da ação mínima com um plano de estudos único desenvolvido por profissionais de renome”

Módulo 1. Aplicação de Técnicas Asanas e a sua Integração

- 1.1. Asana
 - 1.1.1. Definição de asana
 - 1.1.2. Asana nos Yoga sutras
 - 1.1.3. Propósito mais profundo das asanas
 - 1.1.4. Asanas e alinhamento
- 1.2. Princípio da ação mínima
 - 1.2.1. Sthira Sukham Asanam
 - 1.2.2. Como aplicar este conceito à prática?
 - 1.2.3. Teoria das gunas
 - 1.2.4. Influência das gunas na prática
- 1.3. Asanas em pé
 - 1.3.1. A importância das asanas em pé
 - 1.3.2. Como trabalhá-las?
 - 1.3.3. Benefícios
 - 1.3.4. Contraindicações e considerações
- 1.4. Asanas em posição sentada e em supino
 - 1.4.1. Importância das asanas em posição sentada
 - 1.4.2. Asanas em posição sentada para a meditação
 - 1.4.3. Asanas em supino: definição
 - 1.4.4. Benefícios das posturas em supino
- 1.5. Asanas de extensão
 - 1.5.1. Porque é que as extensões são importantes?
 - 1.5.2. Como trabalhá-las em segurança
 - 1.5.3. Benefícios
 - 1.5.4. Contraindicações
- 1.6. Asanas em flexão
 - 1.6.1. Importância da flexão da coluna vertebral
 - 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 em 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 utilizadas
- 1.10. Bandhas
 - 1.10.1. Definição
 - 1.10.2. Principais bandhas
 - 1.10.3. Quando utilizá-las
 - 1.10.4. Bandhas e yoga terapêutico



Uma opção acadêmica flexível que se adapta às suas necessidades pessoais e profissionais para que possa manter-se na vanguarda da sua profissão”

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***.





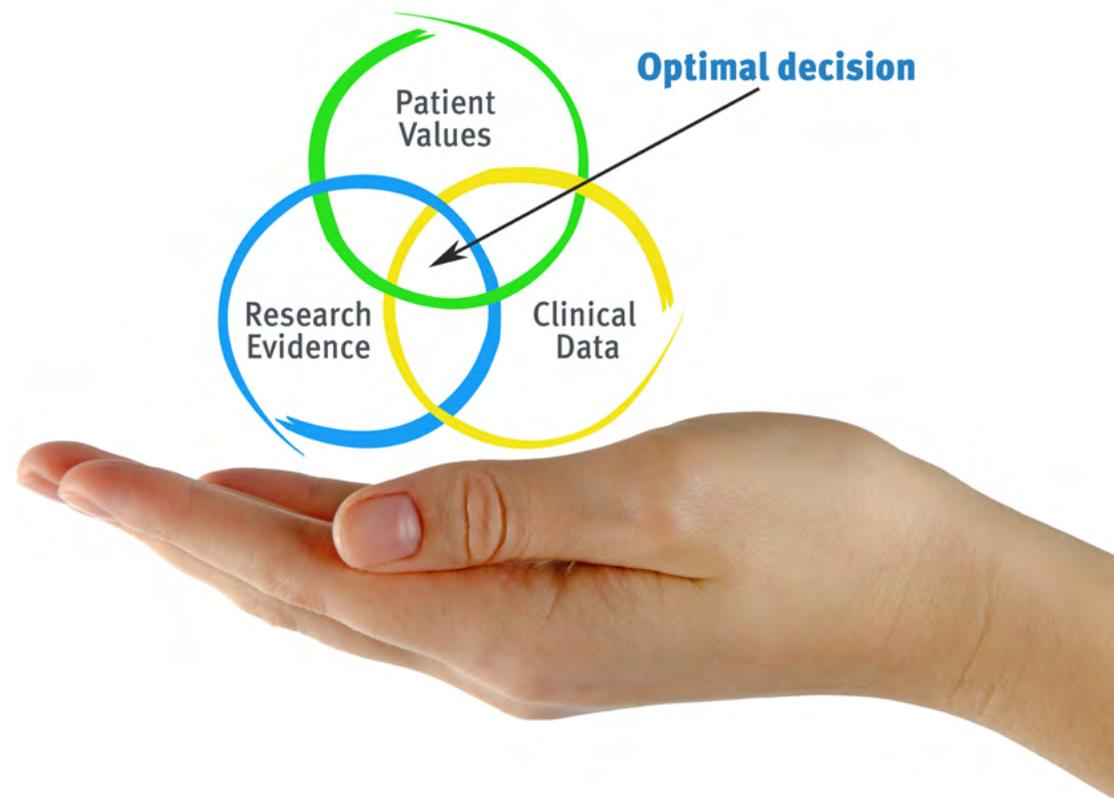
“

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/cinesiólogistas 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/cinesiólogista 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

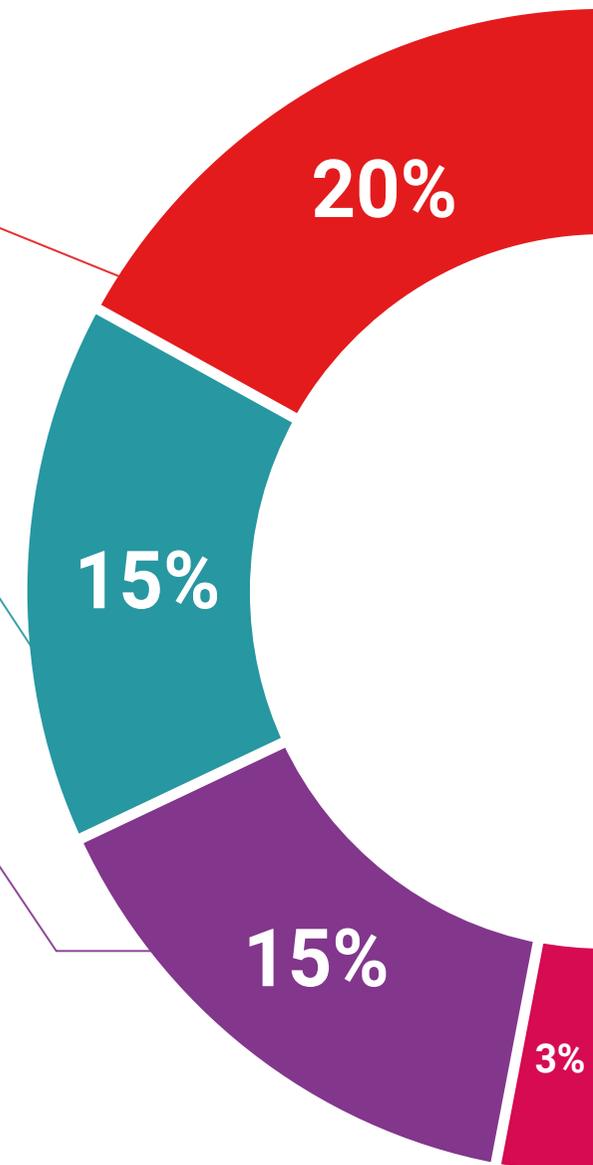
A equipa da TECH apresenta os conteúdos de uma forma atrativa e dinâmica em comprimidos multimédia que incluem áudios, vídeos, imagens, diagramas e mapas conceituais a fim de reforçar o conhecimento.

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 Aplicação de Técnicas Asanas e a sua Integração 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 Aplicação de Técnicas Asanas e a sua Integração** 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 Aplicação de Técnicas Asanas e a sua Integração**

Modalidade: **online**

Duração: **6 semanas**

ECTS: **6**



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

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

tech universidade
tecnológica

Curso

Aplicação de Técnicas
Asanas e a sua Integração

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

Curso

Aplicação de Técnicas Asanas e a sua Integração

