

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/medicina/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

Libertar o stress e a tensão, fortalecer os músculos e ajudar a digestão são apenas alguns dos benefícios que o Yoga traz à saúde física e mental das pessoas. Estas vantagens constituem um incentivo para as suas orientações clínicas, em função da doença e da patologia existentes. Para tal, o médico deve conhecer os diferentes Asanas e a sua aplicação. Este programa 100% online, concebido pela TECH para facilitar uma atualização neste domínio e aumentar as competências dos médicos nesta área, está em conformidade com este objetivo. Tudo isto através de um programa de estudos 100% online e com acesso flexível e conveniente a partir de qualquer dispositivo eletrónico com ligação à Internet e a qualquer hora do dia.





“

*Um Curso 100% online que permitir-
lhe-á estar atualizado na Aplicação de
Técnicas Asanas e a sua Integração”*

Desde a prevenção de doenças, à redução de problemas musculares e à melhoria dos movimentos corporais, o Yoga provou ser uma atividade física com amplos benefícios para a saúde física e mental das pessoas. Por esta razão, a sua prática é cada vez mais frequente e recomendada pelos profissionais de saúde.

Uma realidade que leva os profissionais médicos a atualizarem constantemente os seus conhecimentos nesta área, de modo a integrá-la nos seus procedimentos terapêuticos. Neste sentido, a TECH criou este Curso de Aplicação das Técnicas Asanas e a sua Integração num formato pedagógico exclusivamente online.

Por esta razão, é essencial que o praticante esteja consciente dos benefícios do Yoga Terapêutico, bem como do impacto das suas técnicas no corpo humano. Nesta linha reside o conceito deste Curso 100% online de 150 horas letivas, preparado por formadores de renome nesta disciplina.

Um programa com uma perspetiva teórico-prática que se distingue pela qualidade dos materiais didáticos multimédia, pelos numerosos recursos complementares e por um programa de estudos exaustivo que permitirá ao graduado atualizar eficazmente os seus conhecimentos neste domínio. Além disso, graças ao método *Relearning*, os alunos não terão de investir um grande número de horas a estudar e a memorizar, uma vez que a repetição contínua dos conteúdos lhes permite consolidar os conceitos de forma rápida e fácil.

A presença de uma professora internacional altamente respeitada no programa universitário é uma vantagem distinta para todos os especialistas que desejam aprofundar os seus conhecimentos sobre a Aplicação das Técnicas Asanas e a sua Integração. Os alunos beneficiarão da sua vasta experiência e conhecimentos avançados, uma vez que ela é uma das instrutoras de Yoga mais experientes na sua área.

Uma opção académica que também responde às necessidades reais dos médicos interessados em manter-se atualizados através de um programa flexível e cómodo. Por conseguinte, para aceder a este programa, o aluno apenas necessita de um dispositivo digital com ligação à Internet, com o qual pode consultar o programa de estudos deste curso a qualquer hora do dia. Uma opção ideal para conciliar as atividades diárias mais exigentes com uma proposta vanguardista.

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
- ♦ Os conteúdos gráficos, esquemáticos e eminentemente práticos com que está concebido, fornecem informações científicas e práticas sobre as disciplinas que são essenciais para a prática profissional
- ♦ Os exercícios práticos onde o processo de autoavaliação pode ser levado a cabo a fim de melhorar a aprendizagem
- ♦ O seu foco especial em metodologias inovadoras
- ♦ As aulas teóricas, perguntas ao especialista, fóruns de discussão sobre temas controversos e atividades de reflexão individual
- ♦ A disponibilidade de acesso aos conteúdos a partir de qualquer dispositivo fixo ou portátil com ligação à Internet



Uma opção académica flexível que se adapta à agenda dos profissionais e à sua necessidade de atualização contínua"

“

Aprofunde em qualquer parte do mundo e com o conforto do seu Tablet com ligação à internet nos vários Asanas existentes e a sua aplicação"

O corpo docente do programa inclui profissionais do sector que trazem a experiência do seu trabalho para esta formação, bem como especialistas reconhecidos das principais sociedades e universidades de prestígio.

Os seus conteúdos multimédia, desenvolvidos com a mais recente tecnologia educativa, permitirão ao profissional uma aprendizagem situada e contextual, ou seja, um ambiente simulado que proporcionará uma formação imersiva programada para treinar em situações reais.

O design deste programa foca-se na Aprendizagem Baseada em Problemas, através da qual o profissional deverá tentar resolver as diferentes situações da atividade profissional que surgem ao longo do curso. Para tal, contará com a ajuda de um sistema inovador de vídeo interativo desenvolvido por especialistas reconhecidos.

Aprofunde a melhoria da digestão através das Asanas de flexão e a sua aplicação em pacientes com problemas gastrointestinais.

Um itinerário académico que o levará a aprofundar a técnica da Asana de extensão e os seus benefícios para o fortalecimento da coluna vertebral.



02

Objetivos

O objetivo deste Curso é facilitar o processo de atualização dos profissionais de saúde na Aplicação das Técnicas Asanas e a sua Integração. Assim, no final desta qualificação, os alunos obterão uma visão global do corpo e da sua biomecânica, bem como das vantagens e desvantagens da realização de determinadas técnicas no Yoga Terapêutico. Um processo de atualização que será muito mais fácil de realizar graças à abordagem teórica e prática do programa e à sua aplicação direta na prática clínica.





“

Obtenha uma visão teórica e prática das Técnicas Asanas e integre-as nos seus procedimentos terapêuticos”



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 provas científicas.
- ♦ Focar-se nas 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 às Asanas do Yoga Terapêutico
- ♦ Descrever a adaptação das Asanas do yoga às patologias de cada pessoa
- ♦ Aprofundar os conceitos neurofisiológicos base das técnicas meditativas e de relaxamento existentes.





Objetivos específicos

- ♦ Analisar a contribuição filosófica e fisiológica das diferentes Asanas
- ♦ Identificar os princípios da ação mínima: *Sthira*, *Sukham* e *Asanam*
- ♦ Analisar o conceito de Asanas em pé
- ♦ Descrever os benefícios e as contraindicações das Asanas de alongamento
- ♦ Indicar os benefícios e as contraindicações das asanas de rotação e de inclinação lateral
- ♦ Descrever as contraposições quando as utilizar
- ♦ Estudar os *Bandhas* e a sua aplicação no yoga Terapêutico



Com as pílulas multimédia, poderá aprofundar os princípios da ação mínima: *Sthira*, *Sukham* e *Asanam*”

03

Direção do curso

A TECH está empenhada em proporcionar aos estudantes uma qualificação de qualidade. Para o efeito, realiza um processo de seleção rigoroso de todos e cada um dos professores que lecionam os programas. Desta forma, o licenciado terá acesso a um programa de estudos elaborado por autênticos especialistas em Yoga com uma trajetória consolidada neste sector. Além disso, a proximidade da equipa pedagógica permitirá aos licenciados resolver as dúvidas que possam ter sobre os conteúdos ao longo deste percurso académico.





“

*Está perante um Curso constituído
pelos melhores especialistas no
Yoga Terapêutico”*

Diretor Internacional Convidado

Sendo a Diretora de professores e Chefe de formação instrutora do Integral Yoga Institute de Nueva York, Dianne Galliano posicionou-se como uma das figuras mais importantes neste domínio a nível internacional. O seu foco académico tem sido principalmente o **Yoga terapêutico**, com mais de 6 mil 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. Combina este trabalho com o seu papel de **terapeuta e instrutora** em outras instituições como o The 14TH Street Y, o Integral Yoga Institute Wellness Spa ou a Educational Alliance: Center for Balanced Living.

O seu trabalho estende-se também à **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 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-câncer 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.



Sra. Dianne Galliano

- Diretora do Instituto de Yoga Integral, Nova Iorque, Estados Unidos
- 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
- Licenciada 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



Sra. Zoraida Escalona García

- ♦ 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
- ♦ Mestrado em Investigação em Imunologia pela Universidade Complutense de Madrid
- ♦ Mestrado em Ciências Forenses pela Universidade Autónoma de Madrid
- ♦ Licenciada em Ciências Biológicas pela UAM
- ♦ Curso de Professora de Ashtanga yoga Progressivo, FisiomYoga, yoga Miofascial, Yoga e Cancro
- ♦ Curso de Monitora de Pilates de Chão
- ♦ Curso de Fisioterapia e Nutrição
- ♦ Curso de Professora de Meditação



Professores

Sra. Vanessa Villalba

- ◆ Instrutora nos Gimnasios Villalba
- ◆ Instrutora de Vinyasa Yoga e *Power Yoga* no Instituto Europeu de Yoga (IEI), Sevilha
- ◆ Instrutora de yoga Aéreo, Sevilha
- ◆ Instrutora de yoga Integral no IEI Sevilha
- ◆ *Body Intelligence TM Yoga Level* no IEI Huelva
- ◆ Instrutora de yoga para mulheres grávidas e pós-parto no IEI Sevilha
- ◆ Instrutora de yoga Nidra, yoga Terapêutico e *Shamanic Yoga*
- ◆ Instrutora de Pilates Base pela FEDA
- ◆ Instrutor de Pilates de Chão com implementos
- ◆ Técnica Avançada em Fitness e Personal Training pela FEDA
- ◆ Instrutora de *Spinning Start I* pela Federação Espanhola de Spinning
- ◆ Instrutora de *Power Dumbell* pela Aerobic and Fitness Association
- ◆ Quiromassagista em Quirotema pela Escola Superior de Quiromassagem e Terapias
- ◆ Formação em Drenagem Linfática pela PRAXIS, Sevilha

“

Uma experiência de aprendizagem única, fundamental e decisiva para impulsionar o seu desenvolvimento profissional”

04

Estrutura e conteúdo

O plano de estudos deste curso consiste num programa avançado sobre as principais técnicas de Asana e a sua integração, benefícios e contra-indicações. Um conteúdo que levará os alunos a uma atualização completa em apenas 6 semanas e através do melhor material didático. Além disso, a biblioteca de recursos didáticos permitirá aos alunos consultar o programa de estudos sempre que o desejarem.





“

Trata-se de um programa que reúne em 150 horas letivas a informação mais rigorosa sobre as Técnicas Asanas e a a sua aplicação em pacientes com diversas patologias”

Módulo 1. Aplicação de Técnicas Asanas e sua integração

- 1.1. Asanas
 - 1.1.1. Definição de Asanas
 - 1.1.2. Asana nos Yoga sutras
 - 1.1.3. Objetivo 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 na prática?
 - 1.2.3. Teoria dos gunas
 - 1.2.4. A influência dos gunas na prática
- 1.3. Asanas em pé
 - 1.3.1. A importância das Asanas em pé
 - 1.3.2. Como trabalhá-los
 - 1.3.3. Benefícios
 - 1.3.4. Contraindicações e considerações
- 1.4. Asanas sentadas e supina
 - 1.4.1. Importância das Asanas sentadas
 - 1.4.2. Asanas sentados para meditação
 - 1.4.3. Asanas supinos: definição
 - 1.4.4. Benefícios das poses supinas
- 1.5. Asanas extensão
 - 1.5.1. Porque é que as extensões são importantes?
 - 1.5.2. Como as trabalhar em segurança
 - 1.5.3. Benefícios
 - 1.5.4. Contraindicações
- 1.6. Asanas flexão
 - 1.6.1. Importância da flexão da coluna
 - 1.6.2. Execução
 - 1.6.3. Benefícios
 - 1.6.4. Erros comuns e como evitá-los





- 1.7. Asanas rotação: torções
 - 1.7.1. Mecânica de torção
 - 1.7.2. Como fazê-lo 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 contraposições
 - 1.9.1. O que são?
 - 1.9.2. Quando realizá-las
 - 1.9.3. Benefícios durante a prática
 - 1.9.4. Contraposições mais utilizadas
- 1.10. Bandhas
 - 1.10.1. Definição
 - 1.10.2. Principais Bandhas
 - 1.10.3. Quando aplicá-los
 - 1.10.4. Bandhas e Yoga Terapêutico



Aprenda com o melhor material didático sobre as Asanas em inclinação lateral e os seus benefícios para os pacientes com anomalias da Coluna Vertebral"

05

Metodologia

Este curso oferece um método diferente de aprendizagem. A nossa metodologia foi desenvolvida através de um modo de aprendizagem cíclica: **o Relearning**.

Este sistema de ensino é utilizado, por exemplo, nas faculdades de medicina mais prestigiadas do mundo, sendo considerado um dos mais eficazes por grandes publicações, tais como o ***New England Journal of Medicine***.



“

Descubra o Relearning, um sistema que abandona a aprendizagem linear convencional para o guiar através de sistemas de ensino cíclicos: uma forma de aprendizagem que se revelou extremamente eficaz, especialmente com matérias 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 especialistas 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 seja fundamentado na vida profissional actual, tentando recriar as condições reais da prática profissional do médico.

“

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 Os estudantes que seguem este método não só conseguem a assimilação de conceitos, mas 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 educador integrar melhor o conhecimento na prática diária.
- 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 profissional 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).

Utilizando esta metodologia, mais de 250.000 médicos foram formados com sucesso sem precedentes em todas as especialidades clínicas, independentemente da carga cirúrgica. 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 cirúrgicas e procedimentos em vídeo

A TECH traz as técnicas mais inovadoras, com os últimos avanços educacionais, para a vanguarda da atualidade em enfermagem. 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.

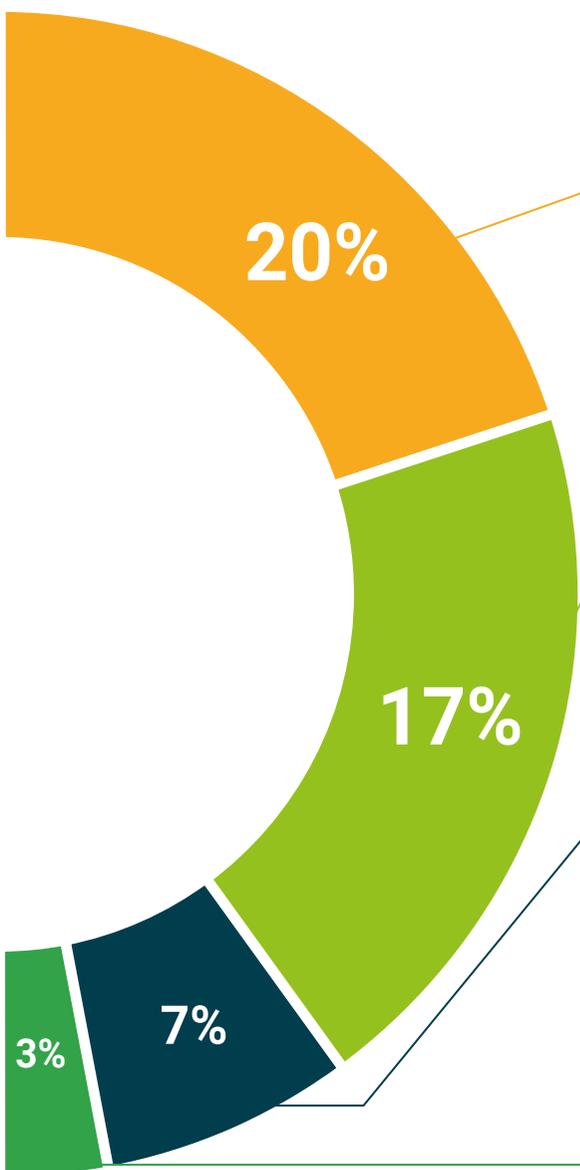
Este sistema educativo único para a apresentação de conteúdos multimédia foi premiado pela Microsoft como uma "História de Sucesso Europeu".



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

Há provas científicas sobre a utilidade da observação de peritos terceiros: Learning from an Expert fortalece o conhecimento e a recordação, e constrói 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 Aplicação** 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 Aplicação**

Modalidade: **online**

Duração: **6 semanas**

Créditos: **6 ECTS**



*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 comunidade

atenção personalizada

conhecimento

presente

desenvolvimento

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

