

Curso Universitario

Fisiología de las Técnicas Respiratorias





## Curso Universitario Fisiología de las Técnicas Respiratorias

- » Modalidad: **online**
- » Duración: **6 semanas**
- » Titulación: **TECH Universidad ULAC**
- » Acreditación: **6 ECTS**
- » Horario: **a tu ritmo**
- » Exámenes: **online**

Acceso web: [www.techtitute.com/ciencias-del-deporte/curso-universitario/fisiologia-tecnicas-respiratorias](http://www.techtitute.com/ciencias-del-deporte/curso-universitario/fisiologia-tecnicas-respiratorias)

# Índice

01

Presentación

---

*pág. 4*

02

Objetivos

---

*pág. 8*

03

Dirección del curso

---

*pág. 12*

04

Estructura y contenido

---

*pág. 18*

05

Metodología

---

*pág. 22*

06

Titulación

---

*pág. 30*

# 01

# Presentación

La Fisiología de las Técnicas Respiratorias en el Yoga se basa en el control consciente y la manipulación del proceso respiratorio para influir en el funcionamiento del sistema nervioso autónomo y lograr un estado de equilibrio y calma. Por ello es fundamental para el profesional adquirir conocimientos sólidos que le permitan guiar a sus alumnos, ayudándoles a aprovechar al máximo los efectos positivos en la función pulmonar, el manejo del estrés y la promoción del bienestar. Y es así como nace este programa académico enfocado en la capacitación avanzada de la fisiología del sistema respiratorio y la manera en que este funciona durante la activación física. Además, se impartirá por medio de una metodología 100% online, beneficio que permitirá a sus participantes tener mayor control sobre su tiempo.







“

*Gracias a los contenidos de este Curso Universitario lograrás destacar como un experto en Técnicas Respiratorias dentro del campo del Yoga”*

En el Yoga se considera que la respiración es una herramienta poderosa para calmar la mente y controlar las emociones, lo que ayuda a mejorar la concentración, la relajación y la eficacia de las posturas. Por ello, es esencial que los profesionales de este campo tengan un amplio conocimiento sobre las Técnicas Respiratorias, ya que esto les permitirá obtener mejores resultados y aumentar el bienestar físico de sus estudiantes.

Con esto en mente, TECH ha elaborado un Curso Universitario que busca dotar a sus participantes con la comprensión especializada sobre la fisiología del sistema respiratorio y las acciones que realiza como neutralizador de emociones durante la práctica del yoga. Además, proporcionará el fortalecimiento de las competencias propias de esta labor, asegurando que puedan manejar con gran dominio los diferentes tipos de pranayamas.

Lo anterior se logrará por medio de un plan de estudios que ha sido realizado por los mejores expertos en este campo y quienes también forman parte del prestigioso cuadro docente de esta titulación. De esta forma, los alumnos aprenderán sobre los aspectos propios de la respiración, así como los beneficios que estos traen al estado físico de quien la práctica.

Y todo esto gracias a la metodología del *Relearning* que posibilita la culminación del plan de estudios de forma 100% online, sin restricciones horarias y en el confort del hogar de cada estudiante. Asimismo, los recursos multimedia disponibles facilitan la comprensión de los temas del itinerario de manera clara y accesible. Además, se analizarán casos prácticos que simulan situaciones reales con la finalidad de mejorar la capacidad de resolución de problemas del alumno.

Este **Curso Universitario en Fisiología de las Técnicas Respiratorias** contiene el programa científico más completo y actualizado del mercado. Sus características más destacadas son:

- ◆ El desarrollo de casos prácticos presentados por expertos en Fisiología de las Técnicas Respiratorias
- ◆ Los contenidos gráficos, esquemáticos y eminentemente prácticos con los que está concebido recogen una información científica y práctica sobre aquellas disciplinas indispensables para el ejercicio profesional
- ◆ Los ejercicios prácticos donde realizar el proceso de autoevaluación para mejorar el aprendizaje
- ◆ Su especial hincapié en metodologías innovadoras
- ◆ Las lecciones teóricas, preguntas al experto, foros de discusión de temas controvertidos y trabajos de reflexión individual
- ◆ La disponibilidad de acceso a los contenidos desde cualquier dispositivo fijo o portátil con conexión a internet



*Accede ahora a un Curso Universitario que te ofrece una experiencia educativa inmersiva y adaptada a tus necesidades de aprendizaje”*

“

*Profundiza en los tipos de respiración y fusiónalas en tus rutinas con el objetivo de conseguir resultados más efectivos”*

El programa incluye en su cuadro docente a profesionales del sector que vierten en esta capacitación la experiencia de su trabajo, además de reconocidos especialistas de sociedades de referencia y universidades de prestigio.

Su contenido multimedia, elaborado con la última tecnología educativa, permitirá al profesional un aprendizaje situado y contextual, es decir, un entorno simulado que proporcionará una capacitación inmersiva programada para entrenarse ante situaciones reales.

El diseño de este programa se centra en el Aprendizaje Basado en Problemas, mediante el cual el profesional deberá tratar de resolver las distintas situaciones de práctica profesional que se le planteen a lo largo del curso académico. Para ello, contará con la ayuda de un novedoso sistema de vídeo interactivo realizado por reconocidos expertos.

*Aprende a tu propio ritmo y sin la necesidad de trasladarte a un centro de estudios, gracias a la modalidad 100% online que te ofrece esta titulación académica.*

*¿Qué estás esperando para potenciar tu perfil profesional al siguiente nivel? Inicia ya este programa y descubre lo lejos que puedes llegar.*



# 02

## Objetivos

La finalidad con la que TECH ha diseñado este Curso Universitario es ofrecer una capacitación completa a los profesionales del Yoga en la que conozcan y actualicen sus conocimientos sobre las Técnicas Respiratorias. Del mismo modo, se persigue que puedan fortalecer sus habilidades en el control de esta acción, puesto que es de vital importancia durante el transcurso de la ejecución de esta actividad. Asimismo, este programa tiene como objetivo proporcionar a los alumnos una comprensión sólida de la Fisiología del sistema respiratorio y enseñarles las formas más efectivas de manejarlo.





“

*Obtendrás conocimientos avanzados sobre los tipos de pranayamas y podrás ayudar en el control de la respiración de las personas que estén practicando esta actividad”*



## Objetivos generales

---

- ◆ Incorporar los conocimientos y destrezas necesarios para el correcto desarrollo y aplicación de las técnicas de Yoga Terapéutico desde un punto de vista clínico
- ◆ Crear un programa de Yoga diseñado y basado en la evidencia científica
- ◆ Profundizar en las asanas más adecuadas atendiendo a las características de la persona y las lesiones que presente
- ◆ Ahondar en los estudios sobre biomecánica y su aplicación a las asanas de Yoga Terapéutico
- ◆ Describir la adaptación de las asanas de Yoga a las patologías de cada persona
- ◆ Profundizar en las bases Neurofisiológicas de las técnicas meditativas y de Relajación existentes



*Catapulta tu carrera profesional con las habilidades que adquirirás tras egresarte de esta titulación exclusiva de TECH*





## Objetivos específicos

---

- ◆ Describir la fisiología del sistema respiratorio y cómo se relaciona con la práctica de pranayama
- ◆ Ahondar en los diferentes tipos de respiración y cómo afectan el sistema respiratorio y el cuerpo en general
- ◆ Identificar los diferentes componentes de la respiración, como la inspiración, la espiración y las retenciones, y cómo cada uno de ellos afecta la fisiología del cuerpo
- ◆ Profundizar en los conceptos de los canales energéticos o nadis, y cómo se relacionan con la fisiología de la respiración y la práctica de pranayama
- ◆ Describir los diferentes tipos de pranayamas y cómo afectan la fisiología del cuerpo y la mente
- ◆ Identificar los conceptos básicos de mudras y cómo se relacionan con la fisiología de la respiración y la práctica de pranayama
- ◆ Ahondar en los efectos de la práctica de pranayama en la fisiología del cuerpo y cómo estos efectos pueden ayudar a mejorar la salud y el bienestar

# 03

## Dirección del curso

Con el objetivo de proporcionar una educación de calidad y garantizar el acceso inmediato a los mejores contenidos, TECH ha realizado de manera cuidadosa la selección del cuadro docente de esta titulación. De esta forma, los participantes tendrán la increíble oportunidad de aprender de los mejores expertos en este ámbito, quienes compartirán con ellos una amplia profundización sobre las Técnicas Respiratorias más utilizadas actualmente y la Fisiología de estas al momento de practicar Yoga.







“

*TECH te ofrece la oportunidad de aprender de los mejores profesionales en este campo. No esperes más y comienza ahora”*



## Directora Invitada Internacional

Siendo la **Directora de profesores** y **Jefa de formación** de instructores del Integral Yoga Institute de Nueva York, Dianne Galliano se posiciona como una de las figuras más importantes de este campo a nivel internacional. Su foco académico ha sido principalmente el **yoga terapéutico**, contando con más de 6.000 horas documentadas de enseñanza y formación continua.

Así, su labor ha sido la de tutorizar, desarrollar protocolos y criterios de formación y proporcionar educación continua a los instructores del Integral Yoga Institute. Compagina dicha labor con su papel como **terapeuta** e **instructora** en otras instituciones como The 14TH Street Y, Integral Yoga Institute Wellness Spa o la Educational Alliance: Center for Balanced Living.

Su trabajo también se extiende hacia la **creación y dirección de programas de yoga**, desarrollando ejercicios y evaluando los desafíos que puedan presentarse. Ha trabajado a lo largo de su carrera con diferentes perfiles de personas, incluyendo hombres y mujeres mayores y de mediana edad, individuos prenatales y postnatales, adultos jóvenes e incluso veteranos de guerra con una serie de problemas de salud física y mental.

Para cada uno de ellos realiza un trabajo cuidado y personalizado, habiendo tratado a personas con osteoporosis, en proceso de recuperación de cirugías cardíacas o post cáncer de mama, vértigo, dolores de espalda, Síndrome de Intestino Irritable y Obesidad. Cuenta con varias certificaciones, destacando la E-RYT 500 por Yoga Alliance, Soporte Vital Básico (SVB) por la American Health Training e Instructora de Ejercicio Certificado por el Centro de Movimiento Somático.



## Dña. Galliano, Dianne

---

- Directora del Instituto de Yoga Integral, Nueva York, Estados Unidos
- Instructora de Yoga Terapéutico en The 14TH Street Y
- Terapeuta de Yoga en Integral Yoga Institute Wellness Spa de Nueva York
- Instructora Terapéutica en Educational Alliance: Center for Balanced Living
- Licenciada en Educación Primaria por la State University of New York
- Máster en Yoga Terapéutico por la Universidad de Maryland

“

*Gracias a TECH podrás aprender con los mejores profesionales del mundo”*

## Dirección



### Dña. Escalona García, Zoraida

- ♦ Vicepresidenta de la Asociación Española de Yoga Terapéutico
- ♦ Fundadora del método Air Core (clases que combinan TRX y/o entrenamiento funcional con Yoga)
- ♦ Formadora en Yoga Terapéutico
- ♦ Máster en Investigación en Inmunología por la Universidad Complutense de Madrid
- ♦ Máster en Ciencias Forenses por la Universidad Autónoma de Madrid
- ♦ Licenciada en Ciencias Biológicas por la UAM
- ♦ Curso en Profesor de: Ashtanga Yoga Progresivo, FisiomYoga, Yoga Miofascial y Yoga y Cáncer
- ♦ Curso en Monitor Pilates Suelo
- ♦ Curso en Fitoterapia y nutrición
- ♦ Curso en Profesor de meditación

## Profesores

### Dña. Salvador Crespo, Inmaculada

- ♦ Coordinadora del Instituto Europeo de Yoga
- ♦ Profesora de Yoga y Meditación en IEY
- ♦ Especialista en Yoga Integral y Meditación
- ♦ Especialista en Vinyasa Yoga y *Power Yoga*
- ♦ Especialista en Yoga Terapéutico



# 04

## Estructura y contenido

Los mejores expertos en el campo del Yoga han recolectado los elementos más importantes sobre el control de la respiración y los han reunido en este increíble plan de estudios. De esta forma, los participantes de este Curso Universitario conseguirán una experiencia educativa de primera calidad a través de recursos multimedia que explican de forma detallada la forma correcta de ejecutar las Técnicas Respiratorias y su fisiología al momento de realizar esta actividad.





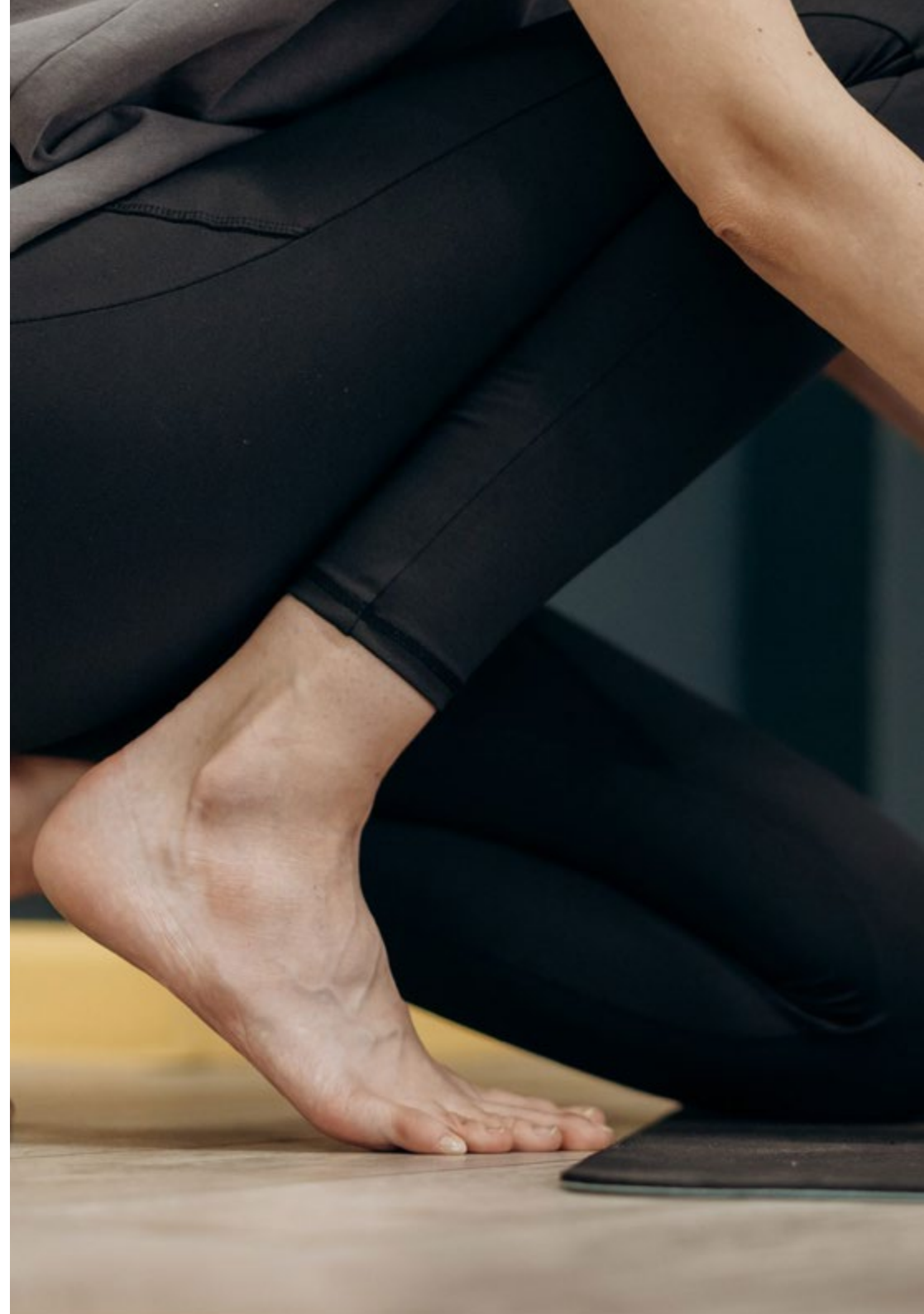


“

*Dominarás las técnicas de respiración gracias a un temario elaborado por los mejores expertos del sector”*

## Módulo 1. Técnicas Respiratorias

- 1.1. Pranayama
  - 1.1.1. Definición
  - 1.1.2. Origen
  - 1.1.3. Beneficios
  - 1.1.4. Concepto de prana
- 1.2. Tipos de respiración
  - 1.2.1. Abdominal
  - 1.2.2. Torácica
  - 1.2.3. Clavicular
  - 1.2.4. Respiración yoguica completa
- 1.3. Purificación de los conductos de energía pránica o nadis
  - 1.3.1. ¿Qué son los nadis?
  - 1.3.2. Sushuma
  - 1.3.3. Ida
  - 1.3.4. Pindala
- 1.4. Inspiración: puraka
  - 1.4.1. Inspiración abdominal
  - 1.4.2. Inspiración diafragmática/costal
  - 1.4.3. Consideraciones generales y contraindicaciones
  - 1.4.4. Relación con los bandhas
- 1.5. Espiración rechaka
  - 1.5.1. Espiración abdominal
  - 1.5.2. Espiración diafragmática/costal
  - 1.5.3. Consideraciones generales y contraindicaciones
  - 1.5.4. Relación con los bandhas
- 1.6. Retenciones: kumbakha
  - 1.6.1. Anthara Kumbhaka
  - 1.6.2. Bahya kumbhaka
  - 1.6.3. Consideraciones generales y contraindicaciones
  - 1.6.4. Relación con los bandhas



- 1.7. Pranayamas purificantes
  - 1.7.1. Douti
  - 1.7.2. Anunasika
  - 1.7.3. Nadi Shodana
  - 1.7.4. Bhramari
- 1.8. Pranayamas estimulantes y refrescantes
  - 1.8.1. Kapalabhati
  - 1.8.2. Bastrika
  - 1.8.3. Ujjayi,
  - 1.8.4. Shitali
- 1.9. Pranayamas regenerativos
  - 1.9.1. Surya bheda
  - 1.9.2. Kumbaka
  - 1.9.3. Samavritti
  - 1.9.4. Mridanga
- 1.10. Mudras
  - 1.10.1. ¿Qué son?
  - 1.10.2. Beneficios y cuando incorporarlos
  - 1.10.3. Significado de cada dedo
  - 1.10.4. Principales mudras que se emplean en una práctica

“ *TECH ha diseñado un programa que cuenta con todos los elementos necesarios para que continúes tu crecimiento profesional. Estás a un clic de conseguirlo*”





# 05 Metodología

Este programa de capacitación ofrece una forma diferente de aprender. Nuestra metodología se desarrolla a través de un modo de aprendizaje de forma cíclica: **el Relearning**.

Este sistema de enseñanza es utilizado, por ejemplo, en las facultades de medicina más prestigiosas del mundo y se ha considerado uno de los más eficaces por publicaciones de gran relevancia como el ***New England Journal of Medicine***.



“

*Descubre el Relearning, un sistema que abandona el aprendizaje lineal convencional para llevarte a través de sistemas cíclicos de enseñanza: una forma de aprender que ha demostrado su enorme eficacia, especialmente en las materias que requieren memorización”*



## Estudio de Caso para contextualizar todo el contenido

Nuestro programa ofrece un método revolucionario de desarrollo de habilidades y conocimientos. Nuestro objetivo es afianzar competencias en un contexto cambiante, competitivo y de alta exigencia.

“

*Con TECH podrás experimentar una forma de aprender que está moviendo los cimientos de las universidades tradicionales de todo el mundo”*



*Accederás a un sistema de aprendizaje basado en la reiteración, con una enseñanza natural y progresiva a lo largo de todo el temario.*



*El alumno aprenderá, mediante actividades colaborativas y casos reales, la resolución de situaciones complejas en entornos empresariales reales.*

## Un método de aprendizaje innovador y diferente

El presente programa de TECH es una enseñanza intensiva, creada desde 0, que propone los retos y decisiones más exigentes en este campo, ya sea en el ámbito nacional o internacional. Gracias a esta metodología se impulsa el crecimiento personal y profesional, dando un paso decisivo para conseguir el éxito. El método del caso, técnica que sienta las bases de este contenido, garantiza que se sigue la realidad económica, social y profesional más vigente.

“*Nuestro programa te prepara para afrontar nuevos retos en entornos inciertos y lograr el éxito en tu carrera*”

El método del caso ha sido el sistema de aprendizaje más utilizado por las mejores facultades del mundo. Desarrollado en 1912 para que los estudiantes de Derecho no solo aprendiesen las leyes a base de contenidos teóricos, el método del caso consistió en presentarles situaciones complejas reales para que tomaran decisiones y emitieran juicios de valor fundamentados sobre cómo resolverlas. En 1924 se estableció como método estándar de enseñanza en Harvard.

Ante una determinada situación, ¿qué debería hacer un profesional? Esta es la pregunta a la que nos enfrentamos en el método del caso, un método de aprendizaje orientado a la acción. A lo largo del programa, los estudiantes se enfrentarán a múltiples casos reales. Deberán integrar todos sus conocimientos, investigar, argumentar y defender sus ideas y decisiones.

## Relearning Methodology

TECH aúna de forma eficaz la metodología del Estudio de Caso con un sistema de aprendizaje 100% online basado en la reiteración, que combina 8 elementos didácticos diferentes en cada lección.

Potenciamos el Estudio de Caso con el mejor método de enseñanza 100% online: el Relearning.

*En 2019, obtuvimos los mejores resultados de aprendizaje de todas las universidades online en español en el mundo.*

En TECH se aprende con una metodología vanguardista concebida para capacitar a los directivos del futuro. Este método, a la vanguardia pedagógica mundial, se denomina Relearning.

Nuestra universidad es la única en habla hispana licenciada para emplear este exitoso método. En 2019, conseguimos mejorar los niveles de satisfacción global de nuestros alumnos (calidad docente, calidad de los materiales, estructura del curso, objetivos...) con respecto a los indicadores de la mejor universidad online en español.



En nuestro programa, el aprendizaje no es un proceso lineal, sino que sucede en espiral (aprender, desaprender, olvidar y reaprender). Por eso, se combinan cada uno de estos elementos de forma concéntrica. Con esta metodología se han capacitado a más de 650.000 graduados universitarios con un éxito sin precedentes en ámbitos tan distintos como la bioquímica, la genética, la cirugía, el derecho internacional, las habilidades directivas, las ciencias del deporte, la filosofía, el derecho, la ingeniería, el periodismo, la historia o los mercados e instrumentos financieros. Todo ello en un entorno de alta exigencia, con un alumnado universitario de un perfil socioeconómico alto y una media de edad de 43,5 años.

*El Relearning te permitirá aprender con menos esfuerzo y más rendimiento, implicándote más en tu capacitación, desarrollando el espíritu crítico, la defensa de argumentos y el contraste de opiniones: una ecuación directa al éxito.*

A partir de la última evidencia científica en el ámbito de la neurociencia, no solo sabemos organizar la información, las ideas, las imágenes y los recuerdos, sino que sabemos que el lugar y el contexto donde hemos aprendido algo es fundamental para que seamos capaces de recordarlo y almacenarlo en el hipocampo, para retenerlo en nuestra memoria a largo plazo.

De esta manera, y en lo que se denomina Neurocognitive context-dependent e-learning, los diferentes elementos de nuestro programa están conectados con el contexto donde el participante desarrolla su práctica profesional.

Este programa ofrece los mejores materiales educativos, preparados a conciencia para los profesionales:



#### Material de estudio

Todos los contenidos didácticos son creados por los especialistas que van a impartir el curso, específicamente para él, de manera que el desarrollo didáctico sea realmente específico y concreto.

Estos contenidos son aplicados después al formato audiovisual, para crear el método de trabajo online de TECH. Todo ello, con las técnicas más novedosas que ofrecen piezas de gran calidad en todos y cada uno los materiales que se ponen a disposición del alumno.



#### Clases magistrales

Existe evidencia científica sobre la utilidad de la observación de terceros expertos.

El denominado Learning from an Expert afianza el conocimiento y el recuerdo, y genera seguridad en las futuras decisiones difíciles.



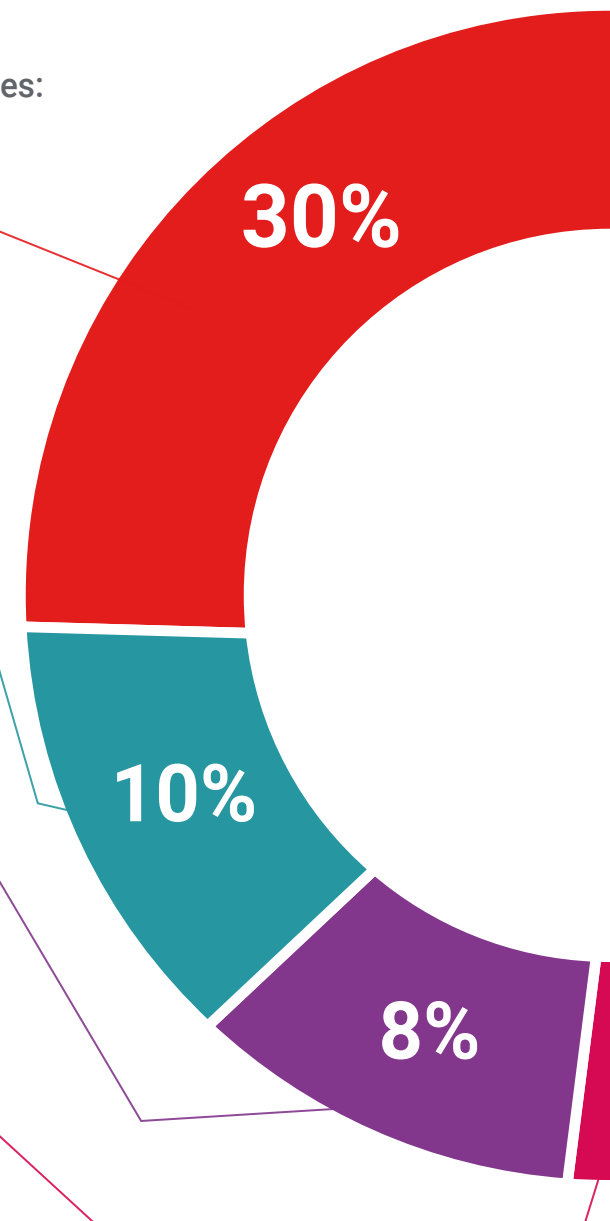
#### Prácticas de habilidades y competencias

Realizarán actividades de desarrollo de competencias y habilidades específicas en cada área temática. Prácticas y dinámicas para adquirir y desarrollar las destrezas y habilidades que un especialista precisa desarrollar en el marco de la globalización que vivimos.



#### Lecturas complementarias

Artículos recientes, documentos de consenso y guías internacionales, entre otros. En la biblioteca virtual de TECH el estudiante tendrá acceso a todo lo que necesita para completar su capacitación.







#### Case studies

Completarán una selección de los mejores casos de estudio elegidos expresamente para esta situación. Casos presentados, analizados y tutorizados por los mejores especialistas del panorama internacional.



#### Resúmenes interactivos

El equipo de TECH presenta los contenidos de manera atractiva y dinámica en píldoras multimedia que incluyen audios, vídeos, imágenes, esquemas y mapas conceptuales con el fin de afianzar el conocimiento.

Este exclusivo sistema educativo para la presentación de contenidos multimedia fue premiado por Microsoft como "Caso de éxito en Europa".



#### Testing & Retesting

Se evalúan y reevalúan periódicamente los conocimientos del alumno a lo largo del programa, mediante actividades y ejercicios evaluativos y autoevaluativos para que, de esta manera, el estudiante compruebe cómo va consiguiendo sus metas.



06

# Titulación

El Curso Universitario en Fisiología de las Técnicas Respiratorias garantiza, además de la capacitación más rigurosa y actualizada, el acceso a dos diplomas de Curso Universitario, uno expedido por TECH Global University y otro expedido por la Universidad Latinoamericana y del Caribe.



“

*Supera con éxito este programa y recibe tu titulación universitaria sin desplazamientos ni farragosos trámites”*

El programa del **Curso Universitario en Fisiología de las Técnicas Respiratorias** es el más completo del panorama académico actual. A su egreso, el estudiante recibirá un diploma universitario emitido por TECH Global University, y otro por la Universidad Latinoamericana y del Caribe.

Estos títulos de formación permanente y actualización profesional de TECH Global University y Universidad Latinoamericana y del Caribe garantizan la adquisición de competencias en el área de conocimiento, otorgando un alto valor curricular al estudiante que supere las evaluaciones y acredite el programa tras cursarlo en su totalidad.

Este doble reconocimiento, de dos destacadas instituciones universitarias, suponen una doble recompensa a una formación integral y de calidad, asegurando que el estudiante obtenga una certificación reconocida tanto a nivel nacional como internacional. Este mérito académico le posicionará como un profesional altamente capacitado y preparado para enfrentar los retos y demandas en su área profesional.

Título: **Curso Universitario en Fisiología de las Técnicas Respiratorias**

Modalidad: **online**

Duración: **6 semanas**

Acreditación: **6 ECTS**



\*Apostilla de La Haya. En caso de que el alumno solicite que su título en papel recabe la Apostilla de La Haya, TECH Universidad ULAC realizará las gestiones oportunas para su obtención, con un coste adicional.





**Curso Universitario**  
Fisiología de las Técnicas  
Respiratorias

- » Modalidad: online
- » Duración: 6 semanas
- » Titulación: TECH Universidad ULAC
- » Acreditación: 6 ECTS
- » Horario: a tu ritmo
- » Exámenes: online

Curso Universitario

Fisiología de las Técnicas Respiratorias