

Curso

Fisiologia das Técnicas Respiratórias





Curso

Fisiologia das Técnicas Respiratórias

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

Acesso ao site: www.techtute.com/br/ciencias-do-esporte/curso/fisiologia-tecnicas-respiratorias

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

A Fisiologia das Técnicas Respiratórias no Yoga é baseada no controle consciente e na manipulação do processo respiratório para influenciar o funcionamento do sistema nervoso autônomo e alcançar um estado de equilíbrio e calma. Portanto, é fundamental que o praticante adquira conhecimentos sólidos que lhe permitam orientar seus alunos, contribuindo para que possam aproveitar ao máximo os efeitos positivos da função pulmonar, do controle do estresse e da promoção do bem-estar. Este programa acadêmico se concentra na capacitação avançada da fisiologia do sistema respiratório e em como ele funciona durante a ativação física. Além disso, o curso é ministrado por meio de uma metodologia 100% online, uma vantagem que permite que os participantes tenham maior controle sobre seu tempo.





“

Graças ao conteúdo deste curso, você poderá se destacar como um especialista em Técnicas Respiratórias no campo do Yoga"

No Yoga, a respiração é considerada uma ferramenta poderosa para acalmar a mente e controlar as emoções, o que ajuda a melhorar a concentração, o relaxamento e a eficácia das posturas. Portanto, é essencial que os profissionais dessa área tenham um amplo conhecimento das Técnicas de Respiração, pois isso lhes permitirá obter melhores resultados e aumentar o bem-estar físico de seus alunos.

Pensando nisso, a TECH desenvolveu um curso que oferece aos participantes uma compreensão especializada da fisiologia do sistema respiratório e das ações que ele desempenha como neutralizador das emoções durante a prática do yoga. Além disso, proporcionará o fortalecimento das habilidades envolvidas neste trabalho, garantindo a possibilidade de manejar os diferentes tipos de pranayamas com grande maestria.

Isso será alcançado por meio de um plano de estudos desenvolvido pelos melhores especialistas da área, que também fazem parte da prestigiada equipe de professores deste curso. Dessa forma, os alunos aprenderão sobre os aspectos da respiração, bem como os benefícios proporcionados por ela ao estado físico de quem a pratica.

E tudo isso graças à metodologia do *Relearning* que possibilita a conclusão do plano de estudos 100% online, sem restrições de horário e no conforto da casa de cada aluno. Além disso, os recursos multimídia disponíveis facilitam a compreensão dos temas do itinerário de forma clara e acessível. Também serão analisados casos práticos que simulam situações da vida real para aprimorar as habilidades do aluno na resolução de problemas.

Este **Curso de Fisiologia das Técnicas Respiratórias** conta com o conteúdo mais completo e atualizado do mercado. Suas principais características são:

- ◆ O desenvolvimento de casos práticos apresentados por especialistas em Fisiologia das Técnicas Respiratórias
- ◆ O conteúdo gráfico, esquemático e extremamente útil fornece informações científicas e práticas sobre aquelas disciplinas indispensáveis para o exercício da profissão
- ◆ Exercícios práticos onde 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, fixo ou portátil, com conexão à Internet



Tenha acesso a um curso que oferece uma experiência educacional imersiva e adaptada às suas necessidades de aprendizagem"

“

Saiba mais sobre os tipos de respiração para incorporá-los à sua rotina e obter resultados mais eficazes”

O curso conta com profissionais do setor que trazem para esta capacitação toda a experiência adquirida ao longo de suas carreiras, além de especialistas reconhecidos de sociedades 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.

A estrutura deste programa se concentra na Aprendizagem Baseada em Problemas, através da qual o profissional deverá resolver as diferentes situações de prática profissional que surgirem ao longo do curso acadêmico. Para isso, contará com a ajuda de um inovador sistema de vídeo interativo realizado por especialistas reconhecidos neste setor.

Aprenda no seu próprio ritmo e sem a necessidade de se deslocar até um centro de estudos, graças à modalidade 100% online oferecida por este programa acadêmico.

O que você está esperando para dar um novo impulso ao seu perfil profissional? Comece este programa agora e veja até onde você pode chegar.



02

Objetivos

O objetivo da TECH ao desenvolver este Curso é oferecer um programa de capacitação completo aos profissionais do Yoga, possibilitando a aprendizagem e a atualização do conhecimento sobre as Técnicas Respiratórias. Da mesma forma, a intenção é fortalecer as habilidades no controle dessa ação, visto que é de vital importância durante a execução dessa atividade. Além disso, o programa visa proporcionar aos alunos um entendimento sólido da fisiologia do sistema respiratório, bem como ensinar as melhores maneiras de gerenciá-lo.



“

Você obterá um conhecimento avançado sobre os tipos de pranayamas e poderá ajudar no controle da respiração das pessoas que praticam essa atividade”



Objetivos gerais

- ◆ Incorporar o conhecimento e as habilidades necessárias para o correto desenvolvimento e aplicação das técnicas de Yoga Terapêutico a partir do ponto de vista clínico
- ◆ Criar um programa de Yoga projetado e baseado em evidências científicas
- ◆ Aprofundar-se nos asanas mais adequados de acordo com as características da pessoa e das lesões apresentadas
- ◆ Aprofundar no estudo da biomecânica e sua aplicação nos asanas de Yoga Terapêutico
- ◆ Descrever a adaptação dos asanas do Yoga às patologias de cada pessoa
- ◆ Aprofundar as bases neurofisiológicas das técnicas existentes de meditação e relaxamento

“

Impulsione sua carreira profissional com as habilidades adquiridas ao concluir esta capacitação exclusiva da TECH”





Objetivos específicos

- ◆ Descrever a fisiologia do sistema respiratório e como ela se relaciona com a prática de pranayama
- ◆ Aprofundar nos diferentes tipos de respiração e como afetam o sistema respiratório e o corpo em geral
- ◆ Identificar os diferentes componentes da respiração, como inspiração, expiração e retenções, e como cada um deles afeta a fisiologia do corpo
- ◆ Aprofundar nos conceitos dos canais energéticos ou nadis e como eles se relacionam com a fisiologia da respiração e a prática do pranayama
- ◆ Descrever os diferentes tipos de pranayamas e como eles afetam a fisiologia do corpo e da mente
- ◆ Identificar os conceitos básicos dos mudras e como eles se relacionam com a fisiologia da respiração e a prática do pranayama
- ◆ Aprofundar nos efeitos da prática de pranayama na fisiologia do corpo e como esses efeitos podem ajudar a melhorar a saúde e o bem-estar

03

Direção do curso

Para oferecer um ensino de qualidade e garantir o acesso imediato ao melhor conteúdo, a TECH selecionou cuidadosamente a equipe de professores para este curso. Dessa forma, os participantes têm uma oportunidade incrível de aprender com os melhores especialistas da área, que irão compartilhar um conhecimento abrangente das técnicas de respiração mais usadas e sua fisiologia na prática do Yoga.





“

A TECH oferece a oportunidade de aprender com os melhores profissionais da área. Não perca mais tempo e comece agora mesmo"

Diretora Internacional Convidada

Como Diretora de professores e Chefe de formação de instrutores do Integral Yoga Institute de Nova York, Dianne Galliano é uma das figuras mais importantes desse campo no âmbito internacional. Seu foco acadêmico foi principalmente o **yoga terapêutico**, com mais de 6.000 horas documentadas de ensino e formação contínua.

Assim, foi orientadora, desenvolvendo protocolos e critérios de formação e fornecendo educação continuada aos instrutores do Integral Yoga Institute. Combina esse trabalho com seu cargo 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.

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 em período pré-natal e pós-natal, adultos jovens e até mesmo veteranos de guerra com uma série de problemas de saúde física e mental.

Para cada um deles, ela realiza um trabalho cuidadoso e personalizado, tendo tratado pessoas com osteoporose, em recuperação de cirurgia cardíaca ou pós-câncer de mama, vertigem, dor nas costas, Síndrome do Intestino Irritável e obesidade. Possui várias certificações, incluindo E-RYT 500 pela Yoga Alliance, Suporte Básico de Vida (SBV) pela American Health Training e Instrutora de Exercícios Certificada pelo Somatic Movement Center.



Sra. Dianne Galliano

- Diretora do Instituto de Yoga Integral, Nova York, EUA
- Instrutora de Yoga Terapêutica no 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 de Yoga Terapêutico
- ♦ Formada em Ciências Biológicas pela Universidade Autônoma de Madri
- ♦ Curso de Professor de: Ashtanga Yoga Progressivo, FisiomYoga, Yoga Miofascial e Yoga e Câncer
- ♦ Curso de Instrutor de Pilates de Chão
- ♦ Curso de Fitoterapia e Nutrição
- ♦ Curso de professor de meditação

Professores

Sra. Inmaculada Salvador Crespo

- ♦ Coordenadora do Instituto Europeu de Yoga
- ♦ Professora de Yoga e Meditação no IEY
- ♦ Especialista em Yoga Integral e Meditação
- ♦ Especialista em Vinyasa Yoga e Power Yoga
- ♦ Especialista em Yoga Terapêutico



04

Estrutura e conteúdo

Os melhores especialistas no campo do Yoga reuniram os elementos mais importantes do controle da respiração para compor este incrível plano de estudos. Dessa forma, os participantes deste Curso terão uma experiência educacional de alto nível por meio de recursos multimídia que explicam detalhadamente a maneira correta de executar as Técnicas Respiratórias e sua fisiologia ao realizar esta atividade.



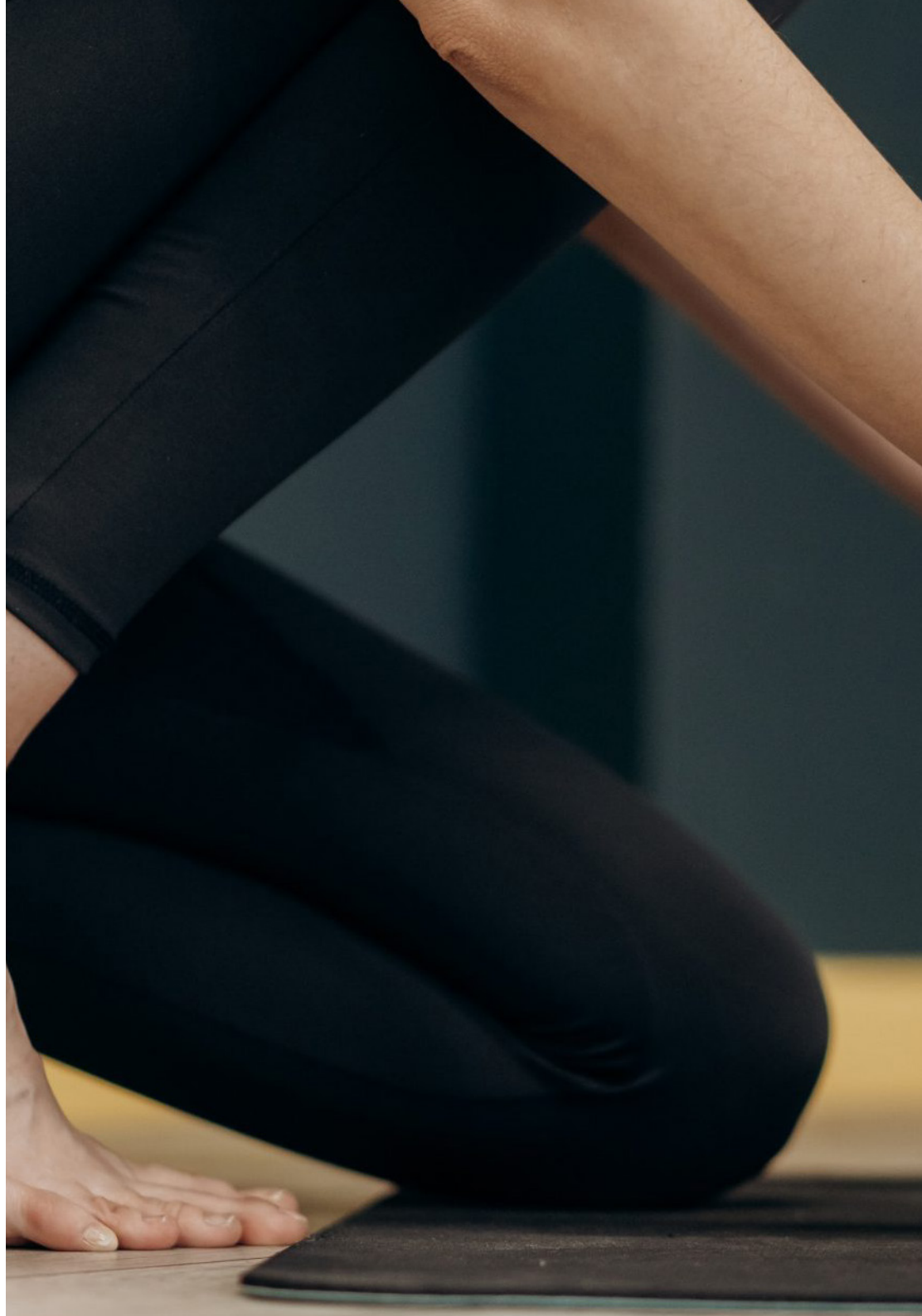


“

Você dominará as técnicas de respiração graças a um programa de estudos desenvolvido pelos melhores especialistas do setor”

Módulo 1. Técnicas respiratórias

- 1.1. Pranayama
- 1.2. Tipos de respiração
- 1.3. Purificação dos condutores de energia prânica ou nadis
- 1.4. Inspiração: puraka
- 1.5. Expiração: rechaka
- 1.6. Retenções: kumbakha
- 1.7. Pranayamas purificadores
- 1.8. Pranayamas estimulantes e refrescantes
- 1.9. Pranayamas regenerativos
- 1.10. Mudras





“

A TECH elaborou um programa que contém todos os elementos necessários para que você continue a crescer profissionalmente. Você está a um click de consegui-lo”

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”

Estudo de caso para contextualizar todo o conteúdo

Nosso programa oferece um método revolucionário para desenvolver as habilidades e o conhecimento. Nosso objetivo é fortalecer as competências em um contexto de mudança, competitivo e altamente exigente.

“

Com a TECH você irá experimentar uma forma de aprender que está revolucionando as bases das universidades tradicionais em todo o mundo”



Você terá acesso a um sistema de aprendizagem baseado na repetição, por meio de um ensino natural e progressivo ao longo de todo o programa.



Um método de aprendizagem inovador e diferente

Este curso da TECH é um programa de ensino intensivo, criado do zero, que propõe os desafios e decisões mais exigentes nesta área, em âmbito nacional ou internacional. Através desta metodologia, o crescimento pessoal e profissional é impulsionado em direção ao sucesso. O método do caso, técnica que constitui a base deste conteúdo, garante que a realidade econômica, social e profissional mais atual seja adotada.

“*Nosso programa prepara você para enfrentar novos desafios em ambientes incertos e alcançar o sucesso na sua carreira*”

Através de atividades de colaboração e casos reais, o aluno aprenderá a resolver situações complexas em ambientes reais de negócios.

O método do caso é o sistema de aprendizagem mais utilizado pelas melhores faculdades do mundo. Desenvolvido em 1912 para que os estudantes de Direito não aprendessem a lei apenas com base no conteúdo teórico, o método do caso consistia em apresentar-lhes situações realmente complexas para que tomassem decisões conscientes e julgassem a melhor forma de resolvê-las. Em 1924 foi estabelecido como o método de ensino padrão em Harvard.

Em uma determinada situação, o que um profissional deveria fazer? Esta é a pergunta que abordamos no método do caso, um método de aprendizagem orientado para a ação. Ao longo do programa, os alunos irão se deparar com diversos casos reais. Terão que integrar todo o conhecimento, pesquisar, argumentar e defender suas ideias e decisões.

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.

Em 2019, entre todas as universidades online do mundo, alcançamos os melhores resultados de aprendizagem.

Na TECH o aluno aprende através de uma metodologia de vanguarda, desenvolvida para capacitar os diretores do futuro. Este método, na vanguarda da pedagogia mundial, se chama Relearning.

Nossa universidade é uma das únicas que possui a licença para usar este método de sucesso. Em 2019 conseguimos melhorar os níveis de satisfação geral dos nossos alunos (qualidade de ensino, qualidade dos materiais, estrutura dos curso, objetivos, entre outros) com relação aos indicadores da melhor universidade online.



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. Esta metodologia já capacitou mais de 650 mil universitários com um sucesso sem precedentes em campos tão diversos como a bioquímica, a genética, a cirurgia, o direito internacional, habilidades administrativas, ciência do esporte, filosofia, direito, engenharia, jornalismo, história, mercados e instrumentos financeiros. Tudo isso 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 permitirá uma aprendizagem com menos esforço e mais desempenho, fazendo com que você se envolva mais em sua especialização, desenvolvendo o espírito crítico e sua capacidade de defender argumentos e contrastar opiniões: uma equação de sucesso.

A partir das últimas evidências científicas no campo da neurociência, sabemos como organizar informações, ideias, imagens, memórias, mas sabemos também que o lugar e o contexto onde aprendemos algo é fundamental para nossa capacidade de lembrá-lo e armazená-lo no hipocampo, para mantê-lo em nossa memória a longo prazo.

Desta forma, no que se denomina Neurocognitive context-dependent e-learning, os diferentes elementos do nosso programa estão ligados ao contexto onde o aluno desenvolve sua prática profissional.

Neste programa, oferecemos o melhor material educacional, preparado especialmente para os profissionais:



Material de estudo

Todo o conteúdo foi criado especialmente para o curso pelos especialistas que irão ministrá-lo, o que faz com que o desenvolvimento didático seja realmente específico e concreto.

Posteriormente, esse conteúdo é adaptado ao formato audiovisual, para criar o método de trabalho online da TECH. Tudo isso, com as técnicas mais inovadoras que proporcionam alta qualidade em todo o material que é colocado à disposição do aluno.



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.



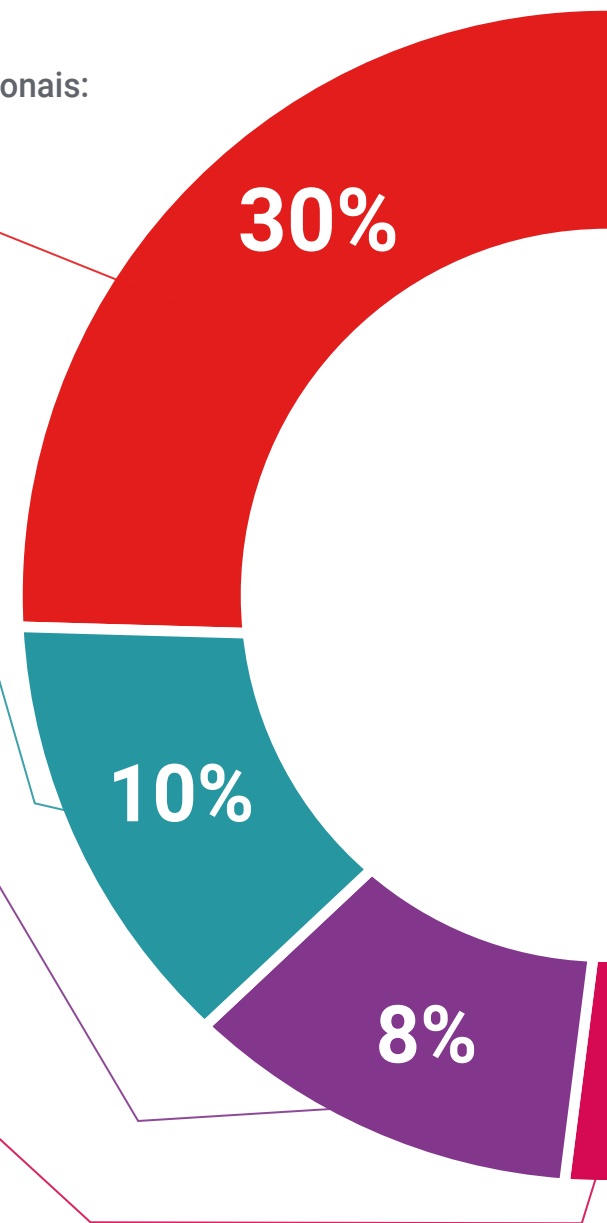
Práticas de habilidades e competências

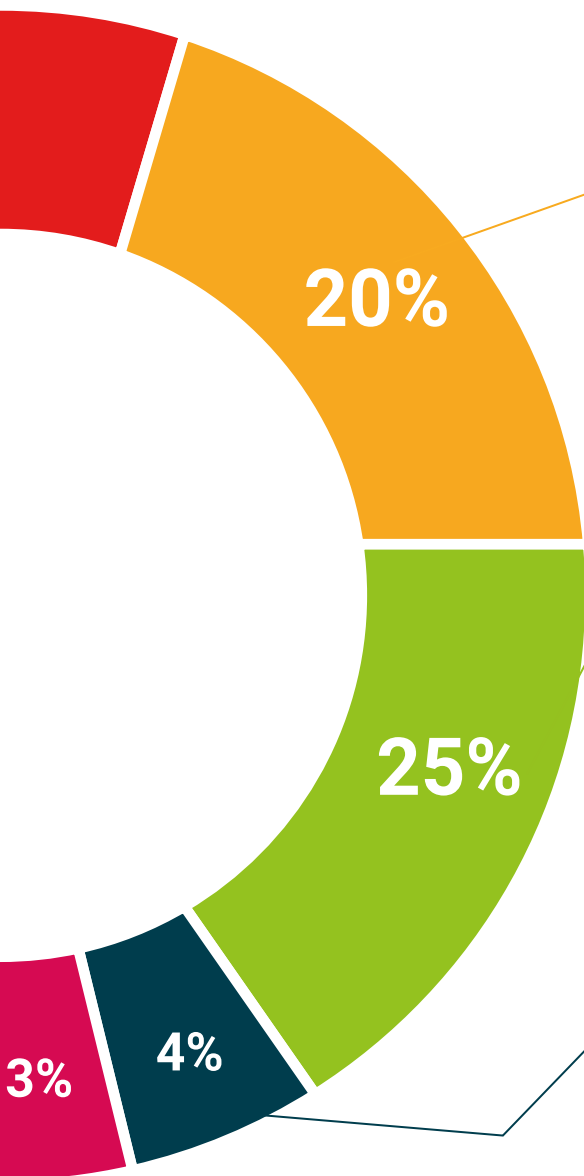
Serão realizadas atividades para desenvolver competências e habilidades específicas em cada área temática. Práticas e dinâmicas para adquirir e ampliar as competências e habilidades que um especialista precisa desenvolver no contexto globalizado em que vivemos.



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 caso

Será realizada uma seleção dos melhores estudos de caso escolhidos especificamente para esta situação. Casos apresentados, analisados e orientados pelos melhores especialistas do cenário internacional.



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 de capacitação por meio da apresentação de conteúdo multimídia foi premiado pela Microsoft como "Caso de sucesso na Europa".



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.



06

Certificado

O Curso de Fisiologia das Técnicas Respiratórias 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 Fisiologia das Técnicas Respiratórias** conta com o conteúdo mais completo e atualizado do mercado.

Uma vez aprovadas as avaliações, o aluno receberá por correio o certificado* correspondente ao título de **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 Fisiologia das Técnicas Respiratórias**

Modalidade: **online**

Duração: **6 semanas**



*Apostila de Haia: Caso o aluno solicite que seu certificado seja apostilado, a TECH EDUCATION 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

Fisiologia das Técnicas
Respiratórias

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

Curso

Fisiologia das Técnicas Respiratórias