

**Diplomado**

Fisiología de las Técnicas  
Respiratorias



## Diplomado

### Fisiología de las Técnicas Respiratorias

- » Modalidad: No escolarizada (100% en línea)
- » Duración: 6 semanas
- » Titulación: TECH Universidad
- » Horario: a tu ritmo
- » Exámenes: online

Acceso web: [www.techtitute.com/fisioterapia/curso-universitario/fisiologia-tecnicas-respiratorias](http://www.techtitute.com/fisioterapia/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

Numerosos estudios afirman que la práctica regular de Yoga puede tener muchos beneficios en la respiración, incluyendo la mejora de la capacidad pulmonar, la reducción del estrés y la ansiedad, así como la mejora de la función cardiovascular. Por esta razón, esta disciplina se ha consolidado como una opción ideal para aquellos que necesitan hacer ejercicio sin sobrecargar su habilidad respiratoria. Teniendo en cuenta esto, se ha vuelto fundamental que los profesionales en fisioterapia estén actualizados en este campo y comprendan cómo las diversas técnicas de ventilación pulmonar afectan el cuerpo humano. Con este propósito, se ha diseñado una titulación con un formato 100% en línea que proporcionará un temario avanzado y materiales didácticos innovadores.



“

*Tendrás la oportunidad de actualizarte en Yoga y las técnicas respiratorias que puedes utilizar en pacientes con problemas cardiovasculares”*

La práctica de la Respiración Yóguica a corto plazo trae importantes beneficios para la salud, como la reducción del consumo de oxígeno en reposo, el fortalecimiento de los músculos respiratorios, la expansión del diafragma y los pulmones, así como la mejora de la elasticidad torácica. Estos beneficios son especialmente relevantes para pacientes con afecciones cardiovasculares, ansiedad y/o estrés.

Es por ello que los fisioterapeutas han incorporado el Yoga Terapéutico como complemento a los tratamientos convencionales, y deben mantenerse actualizados sobre los avances en este campo y cómo las diferentes técnicas de Respiración afectan al cuerpo. Por esta razón, TECH pone a disposición del estudiante un Diplomado que le permitirá actualizarse de forma integral y en un plazo corto de tan solo 6 semanas.

Este programa cuenta con expertos de primer nivel en el mundo del Yoga, incluyendo una *Masterclass* impartida por una instructora con amplia trayectoria internacional. Además, se incluyen materiales innovadores para profundizar en la fisiología de Pranayama, la Respiración Yóguica completa, las *Kumbhaka*, los *Bandhas* y la fisiología de Mudras.

El método de enseñanza utilizado por TECH conocido como el Relearning, basado en la reiteración, permite a los estudiantes enfocarse en los conceptos más importantes y consolidarlos de manera sencilla. El proceso de actualización es flexible y cómodo, ya que solo se necesita de un dispositivo con conexión a internet para acceder al contenido en cualquier momento del día. Esta opción es ideal para aquellos con responsabilidades exigentes que no puedan adaptarse a un horario fijo.

Este **Diplomado 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 Yoga
- ♦ 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



*Con los mejores materiales multimedia disponibles, te ofrecemos un programa completo sobre Yoga Terapéutico y cómo lo aplicarás a tu praxis laboral”*

“

*Tendrás una clase impartida por la directora de profesores y jefa de formación de instructores del Integral Yoga Institute de Nueva York”*

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.

*Profundizarás en la Respiración Yóguica completa y sus efectos en pacientes con enfermedades respiratorias.*

*Incluirás en tus sesiones terapéuticas las últimas evidencias en torno al uso de las Técnicas de Pranayama.*



# 02

## Objetivos

El objetivo de este Diplomado es proporcionar al fisioterapeuta un estudio a la vanguardia en las técnicas de Respiración utilizadas en el Yoga. Este programa se enfoca en una metodología teórico-práctica, lo que facilita su asimilación, y se complementa con casos de estudio clínico que mostrarán la aplicación directa en las sesiones terapéuticas del estudiante.







“

*Ahondarás en los diferentes tipos de Respiración Yóguica y su aplicación en pacientes con asma”*



## 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 los asanas más adecuados atendiendo a las características de la persona y las lesiones que presente
- ♦ Ahondar en los estudios sobre biomecánica y su aplicación a los asanas de Yoga Terapéutico
- ♦ Describir la adaptación de los asanas de Yoga a las patologías de cada persona
- ♦ Profundizar en las bases Neurofisiológicas de las técnicas meditativas y de Relajación existentes



*Esta titulación incluye los mejores materiales multimedia disponibles en técnicas de Respiración Kumbhaka”*





## 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 brindar una profundización de alta calidad al egresado, TECH ha elegido a un grupo de docentes experimentados y reconocidos en sociedades de referencia y universidades de prestigio. Por consiguiente, los estudiantes tendrán acceso a la información más precisa, impartida por instructores que vierten en esta capacitación la experiencia de su trabajo. Adicionalmente, se contará con una *Masterclass* ejecutada por una eminencia internacional en el campo del Yoga Terapéutico. De esta manera, gracias a los materiales elaborados con las últimas tecnologías educativas, permitirá al profesional un aprendizaje situado y contextual.





“

*Realizarás sesiones de terapia más eficientes gracias a la información más precisa sobre la Fisiología de Mudras”*

## 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

El plan de estudios está diseñado para que el egresado se familiarice con las investigaciones científicas sobre la práctica del Yoga y los beneficios que traen las técnicas respiratorias a la salud. Este itinerario académico está acompañado de los mejores materiales didácticos disponibles, como los resúmenes interactivos y las guías de acción rápida. Además, gracias al método *Relearning*, que se basa en la reiteración, el alumno podrá aprender con menos esfuerzo y más rendimiento. Se trata de una ocasión única que solamente TECH, la universidad digital más grande del mundo, puede ofrecer.





“

*Actualizarás nuevos conceptos como Puraka, Rechaka y Kumbhaka empleados con frecuencia en la práctica del Yoga”*

## 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



*Lograrás un aprendizaje efectivo sobre la Fisiología de las Técnicas Respiratorias aplicadas al Yoga a través de un formato pedagógico completamente virtual”*

# 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”*

## En TECH empleamos el Método del Caso

Ante una determinada situación, ¿qué debería hacer un profesional? A lo largo del programa, los estudiantes se enfrentarán a múltiples casos clínicos simulados, basados en pacientes reales en los que deberán investigar, establecer hipótesis y, finalmente, resolver la situación. Existe abundante evidencia científica sobre la eficacia del método. Los fisioterapeutas/kinesiólogos aprenden mejor, más rápido y de manera más sostenible en el tiempo.

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



Según el Dr. Gérvas, el caso clínico es la presentación comentada de un paciente, o grupo de pacientes, que se convierte en «caso», en un ejemplo o modelo que ilustra algún componente clínico peculiar, bien por su poder docente, bien por su singularidad o rareza. Es esencial que el caso se apoye en la vida profesional actual, intentando recrear los condicionantes reales en la práctica profesional de la fisioterapia.



“

*¿Sabías que este método fue desarrollado en 1912, en Harvard, para los estudiantes de Derecho? El método del caso consistía en presentarles situaciones complejas reales para que tomaran decisiones y justificasen cómo resolverlas. En 1924 se estableció como método estándar de enseñanza en Harvard”*

#### La eficacia del método se justifica con cuatro logros fundamentales:

1. Los fisioterapeutas/kinesiólogos que siguen este método no solo consiguen la asimilación de conceptos, sino un desarrollo de su capacidad mental, mediante ejercicios de evaluación de situaciones reales y aplicación de conocimientos.
2. El aprendizaje se concreta de una manera sólida en capacidades prácticas que permiten al fisioterapeuta/kinesiólogo una mejor integración en el mundo real.
3. Se consigue una asimilación más sencilla y eficiente de las ideas y conceptos, gracias al planteamiento de situaciones que han surgido de la realidad.
4. La sensación de eficiencia del esfuerzo invertido se convierte en un estímulo muy importante para el alumnado, que se traduce en un interés mayor en los aprendizajes y un incremento del tiempo dedicado a trabajar en el curso.



## 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.



*El fisioterapeuta/kinesiólogo aprenderá mediante casos reales y resolución de situaciones complejas en entornos simulados de aprendizaje. Estos simulacros están desarrollados a partir de software de última generación que permiten facilitar el aprendizaje inmersivo.*

Situado a la vanguardia pedagógica mundial, el método Relearning ha conseguido mejorar los niveles de satisfacción global de los profesionales que finalizan sus estudios, con respecto a los indicadores de calidad de la mejor universidad online en habla hispana (Universidad de Columbia).

Con esta metodología se han capacitado más de 65.000 fisioterapeutas/kinesiólogos con un éxito sin precedentes en todas las especialidades clínicas con independencia de la carga manual/práctica. Nuestra metodología pedagógica está desarrollada en un entorno de máxima 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.*

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.

La puntuación global que obtiene nuestro sistema de aprendizaje es de 8.01, con arreglo a los más altos estándares internacionales.



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 programa universitario, 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.



#### Técnicas y procedimientos de fisioterapia en vídeo

TECH acerca al alumno las técnicas más novedosas y los últimos avances educativos, al primer plano de la actualidad en técnicas y procedimientos de fisioterapia/ kinesioterapia. Todo esto, en primera persona, con el máximo rigor, explicado y detallado para contribuir a la asimilación y comprensión del estudiante. Y lo mejor, puedes verlos las veces que quieras.



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



#### 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.





#### Análisis de casos elaborados y guiados por expertos

El aprendizaje eficaz tiene, necesariamente, que ser contextual. Por eso, TECH presenta los desarrollos de casos reales en los que el experto guiará al alumno a través del desarrollo de la atención y la resolución de las diferentes situaciones: una manera clara y directa de conseguir el grado de comprensión más elevado.



#### 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.



#### 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.



#### Guías rápidas de actuación

TECH ofrece los contenidos más relevantes del curso en forma de fichas o guías rápidas de actuación. Una manera sintética, práctica y eficaz de ayudar al estudiante a progresar en su aprendizaje.



06

# Titulación

El Diplomado en Fisiología de las Técnicas Respiratorias garantiza, además de la capacitación más rigurosa y actualizada, el acceso a un título de Diplomado expedido por TECH Universidad.



“

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

Este **Diplomado en Fisiología de las Técnicas Respiratorias** contiene el programa científico más completo y actualizado del mercado.

Tras la superación de la evaluación, el alumno recibirá por correo postal\* con acuse de recibo su correspondiente título de **Diplomado** emitido por **TECH Universidad**.

Este título expedido por **TECH Universidad** expresará la calificación que haya obtenido en el Diplomado, y reunirá los requisitos comúnmente exigidos por las bolsas de trabajo, oposiciones y comités evaluadores de carreras profesionales.

Título: **Diplomado en Fisiología de las Técnicas Respiratorias**

Modalidad: **No escolarizada (100% en línea)**

Duración: **6 semanas**



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





## Diplomado

### Fisiología de las Técnicas Respiratorias

- » Modalidad: No escolarizada (100% en línea)
- » Duración: 6 semanas
- » Titulación: TECH Universidad
- » Horario: a tu ritmo
- » Exámenes: online

**Diplomado**

Fisiología de las Técnicas  
Respiratorias