

Curso Universitario

Fisiología de las Técnicas Respiratorias



Curso Universitario Fisiología de las Técnicas Respiratorias

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

Acceso web: www.techtitute.com/medicina/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

Diversos estudios han demostrado los beneficios del yoga en pacientes con problemas cardiorrespiratorios gracias a las técnicas de respiración practicadas en cada sesión. De esta forma, esta actividad física se ha convertido en una alternativa idónea para pacientes que requieren de ejercicio sin poner al límite su cuerpo. Por esta razón, es esencial que los profesionales médicos estén al tanto de los avances en este campo, así como de la acción que ejerce sobre el cuerpo las diferentes técnicas respiratorias. Así, nace esta titulación que ofrece a través de un formato pedagógico 100% online un temario avanzado con un material didáctico innovador y accesible las 24 horas del día, desde cualquier dispositivo digital con conexión a internet.



“

Lograrás una efectiva actualización sobre la Fisiología de las Técnicas Respiratorias aplicadas al Yoga a través de un formato pedagógico online”

La práctica a corto plazo de la respiración yóguica genera importantes beneficios para las personas, ya que disminuye el consumo de oxígeno en reposo, fortalece los músculos respiratorios, aumenta así las excursiones del diafragma y los pulmones junto con una mayor elasticidad torácica. Unas bondades que repercuten en pacientes con problemas cardiovasculares y también en aquellos que presentan ansiedad o estrés.

Ante este escenario, los médicos han optado por incluir el Yoga Terapéutico como complemento a los tratamientos más convencionales. Así, es preciso que estén al tanto de los progresos en este campo, así como la acción que ejercen sobre el cuerpo las diferentes técnicas de respiración utilizadas. Por esta razón, surge este Curso Universitario que facilita una puesta al día en tan solo 6 semanas de duración.

Un programa que se distingue, además, por contar con profesionales de primer nivel en el mundo del Yoga, que ofrece al egresado material de primera calidad. Entre este se encuentra una *Masterclass* impartida por una instructora con una trayectoria nacional e internacional que aporta la información más rigurosa y técnica sobre esta actividad física.

Además, gracias al numeroso material didáctico innovador, el egresado profundizará de forma dinámica en la fisiología de Pranayama, la respiración yóguica completa, las *Kumbhaka*, la relación con los *Bandhas* o la fisiología de Mudras. Un itinerario académico que no requerirá de largas horas de estudio y memorización, ya que gracias al método *Relearning*, empleado por TECH, el egresado podrá focalizarse en los conceptos más determinantes y afianzarlos de forma mucho más sencilla.

Un proceso de actualización que se caracteriza, además, por su flexibilidad y comodidad. Y es que el alumnado tan solo necesita de un dispositivo digital con conexión a internet para visualizar, en cualquier momento del día, el contenido alojado en la plataforma virtual. Una opción idónea para conciliar las responsabilidades más exigentes con una titulación vanguardista.

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 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



Ahonda en los conceptos prana, nadi y pindala empleados con frecuencia en la práctica del Yoga”

“

Un itinerario académico de 6 semanas de duración con la información más rigurosa sobre la Fisiología de Pranayamas regenerativos”

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.

El método Relearning de TECH favorece la consolidación de conceptos y reduce las largas horas de estudio.

Indaga en los diferentes tipos de respiración trabajadas en las sesiones de Yoga y su aplicación en pacientes con asma.



02

Objetivos

Este Curso Universitario ha sido diseñado con la finalidad de ofrecer al profesional médico una completa puesta al día sobre las Técnicas Respiratorias empleadas en yoga. Un proceso de actualización que será mucho más fácil de conseguir gracias al enfoque teórico-práctico de esta titulación y a los casos de estudio clínico, que le permitirá apreciar las metodologías utilizadas y su aplicación directa en su praxis terapéutica.



“

Incorpora a tu praxis clínica las últimas evidencias en torno al uso de las Técnicas Respiratorias aplicadas al Yoga”



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

“

Ahonda en los diferentes tipos de pranayama y sus efectos en pacientes con enfermedades respiratorias”





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

En aras de ofrecer al egresado una titulación universitaria de primer nivel, TECH ha seleccionado a un equipo docente que se distingue por su elevado dominio y prestigio dentro del mundo del Yoga. De esta manera, el egresado obtendrá la información más rigurosa de la mano de instructores con un excelente bagaje en su sector. Además, gracias a su cercanía, el alumnado podrá resolver cualquier duda que tenga sobre el contenido de este programa.





“Visualiza cuando y donde desee
la Master Class impartida por
una profesional de prestigio en
el mundo del Yoga”

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, 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

Esta titulación universitaria consta de un temario confeccionado por instructores de Yoga de prestigio internacional. Un plan de estudios que llevará al egresado a estar al tanto de las evidencias científicas en torno a la práctica del Yoga y los beneficios para la salud de la práctica de técnicas respiratorias. Todo esto, aglutinado en un programa de 180 horas lectivas y con el mejor material pedagógico. Una oportunidad única que tan solo ofrece TECH, la universidad digital más grande del mundo.





“

Un completo programa sobre Yoga Terapéutico con el mejor material didáctico disponible en el mercado académico universitario actual”

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

“ *Una oportunidad única de realizar una puesta al día en Yoga, las técnicas respiratorias y sus beneficios en pacientes con problemas cardiovasculares*”

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 especialistas 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 del médico.

“

¿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 alumnos 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 alumno 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 profesional 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 250.000 médicos con un éxito sin precedentes en todas las especialidades clínicas con independencia de la carga en cirugía. 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 especialización, 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 el sistema de aprendizaje de TECH 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 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.



Técnicas quirúrgicas y procedimientos en vídeo

TECH acerca al alumno las técnicas más novedosas, los últimos avances educativos y al primer plano de la actualidad en técnicas médicas. Todo esto, en primera persona, con el máximo rigor, explicado y detallado para contribuir a la asimilación y comprensión del estudiante. Y lo mejor de todo, pudiéndolo ver las veces que quiera.



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".



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 Curso Universitario en Fisiología de las Técnicas Respiratorias garantiza, además de la capacitación más rigurosa y actualizada, el acceso a un título de Curso Universitario expedido por TECH Global University.



“

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

Este programa te permitirá obtener el título propio de **Curso Universitario en Fisiología de las Técnicas Respiratorias** avalado por **TECH Global University**, la mayor Universidad digital del mundo.

TECH Global University, es una Universidad Oficial Europea reconocida públicamente por el Gobierno de Andorra (*boletín oficial*). Andorra forma parte del Espacio Europeo de Educación Superior (EEES) desde 2003. El EEES es una iniciativa promovida por la Unión Europea que tiene como objetivo organizar el marco formativo internacional y armonizar los sistemas de educación superior de los países miembros de este espacio. El proyecto promueve unos valores comunes, la implementación de herramientas conjuntas y fortaleciendo sus mecanismos de garantía de calidad para potenciar la colaboración y movilidad entre estudiantes, investigadores y académicos.

Este título propio de **TECH Global University**, es un programa europeo de formación continua y actualización profesional que garantiza la adquisición de las competencias en su área de conocimiento, confiriendo un alto valor curricular al estudiante que supere el programa.

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

Modalidad: **online**

Duración: **6 semanas**

Acreditación: **6 ECTS**





Curso Universitario
Fisiología de las
Técnicas Respiratorias

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

Curso Universitario

Fisiología de las Técnicas Respiratorias