

Certificat

Physiologie des Techniques de Respiration





Certificat

Physiologie des Techniques de Respiration

- » Modalité: en ligne
- » Durée: 6 semaines
- » Qualification: TECH Université Technologique
- » Horaire: à votre rythme
- » Examens: en ligne

Accès au site web: www.techtitute.com/fr/science-du-sport/cours/physiologie-techniques-respiration

Sommaire

01

Présentation

page 4

02

Objectifs

page 8

03

Direction de la formation

page 12

04

Structure et contenu

page 18

05

Méthodologie

page 22

06

Diplôme

page 30

01

Présentation

La Physiologie des Techniques Respiratoires dans le Yoga est basée sur le contrôle conscient et la manipulation du processus respiratoire afin d'influencer le fonctionnement du système nerveux autonome et d'atteindre un état d'équilibre et de calme. Il est donc essentiel pour le praticien d'acquérir des connaissances solides qui lui permettront de guider ses élèves, en les aidant à maximiser les effets positifs sur la fonction pulmonaire, la gestion du stress et la promotion du bien-être. C'est ainsi qu'est né ce programme académique, axé sur la formation avancée à la physiologie du système respiratoire et à son fonctionnement lors de l'activation physique. De plus, il sera enseigné à travers une méthodologie 100% en ligne, un avantage qui permettra aux participants d'avoir un plus grand contrôle sur leur temps.





“

Grâce au contenu de ce Certificat Avancé, vous pourrez vous distinguer en tant qu'expert en techniques respiratoires dans le domaine du Yoga"

Dans le Yoga, la respiration est considérée comme un outil puissant pour calmer l'esprit et contrôler les émotions, ce qui permet d'améliorer la concentration, la relaxation et l'efficacité des postures. Il est donc essentiel que les praticiens dans ce domaine aient une large connaissance des Techniques Respiratoires, car cela leur permettra d'obtenir de meilleurs résultats et d'accroître le bien-être physique de leurs élèves.

Dans cette optique, TECH a mis au point un Certificat qui vise à fournir à ses participants une compréhension spécialisée de la physiologie du système respiratoire et des actions qu'il effectue en tant que neutralisateur des émotions pendant la pratique du yoga. En outre, il permettra de renforcer les compétences de ce travail, en veillant à ce qu'ils puissent gérer les différents types de pranayamas avec une grande maîtrise.

Cet objectif sera atteint grâce à un programme élaboré par les meilleurs experts dans ce domaine, qui font également partie de la prestigieuse équipe d'enseignants de ce diplôme. Les étudiants apprendront ainsi les aspects de la respiration, ainsi que les avantages qu'elle apporte à la condition physique de ceux qui la pratiquent.

Et tout cela grâce à la méthodologie *Relearning* qui permet de compléter le plan d'étude 100% en ligne, sans restriction de temps et dans le confort du domicile de chaque étudiant. En outre, les ressources multimédias disponibles facilitent la compréhension des thèmes de l'itinéraire d'une manière claire et accessible. En outre, des études de cas simulant des situations réelles seront analysées afin d'améliorer les compétences de l'étudiant en matière de résolution de problèmes.

Ce **Certificat en Physiologie des Techniques de Respiration** contient le programme scientifique le plus complet et le plus actualisé du marché. Ses caractéristiques sont les suivantes:

- ◆ L'élaboration de cas pratiques présentés par des experts en Physiologie des Techniques Respiratoires
- ◆ Les contenus graphiques, schématiques et éminemment pratiques avec lesquels ils sont conçus fournissent des informations scientifiques et sanitaires essentielles à la pratique professionnelle
- ◆ Des exercices pratiques où effectuer le processus d'auto-évaluation pour améliorer l'apprentissage
- ◆ Il met l'accent sur les méthodologies innovantes
- ◆ Cours théoriques, questions à l'expert, forums de discussion sur des sujets controversés et travail de réflexion individuel
- ◆ Il est possible d'accéder aux contenus depuis tout appareil fixe ou portable doté d'une connexion à internet



Accédez dès maintenant à un Certificat qui vous offre une expérience éducative immersive adaptée à vos besoins d'apprentissage"

“

Approfondissez votre compréhension des types de respiration et intégrez-les dans vos routines afin d'obtenir des résultats plus efficaces”

Le programme comprend dans son corps enseignant des professionnels du secteur qui apportent à cette formation l'expérience de leur travail, ainsi que des spécialistes reconnus de grandes sociétés et d'universités prestigieuses.

Grâce à son contenu multimédia développé avec les dernières technologies éducatives, les spécialistes bénéficieront d'un apprentissage situé et contextuel, c'est-à-dire un environnement simulé qui fournira une formation immersive programmée pour s'entraîner dans des situations réelles.

La conception de ce programme est axée sur l'Apprentissage par les Problèmes, grâce auquel le professionnel doit essayer de résoudre les différentes situations de la pratique professionnelle qui se présentent tout au long du programme académique. Pour ce faire, vous bénéficierez de l'aide d'un nouveau système vidéo interactif réalisé par des experts reconnus.

Apprenez à votre rythme et sans avoir à vous déplacer dans un centre d'études, grâce au mode 100% en ligne proposé par ce titre académique.

Qu'attendez-vous pour faire passer votre profil professionnel au niveau supérieur? Commencez ce programme dès maintenant et découvrez jusqu'où vous pouvez aller.



02 Objectifs

L'objectif de TECH a conçu ce Certificat est d'offrir une formation complète aux professionnels du Yoga dans laquelle ils peuvent apprendre et mettre à jour leurs connaissances sur les Techniques de Respiration. De même, l'objectif est de renforcer leurs compétences dans le contrôle de cette action, puisqu'elle est d'une importance vitale au cours de l'exécution de cette activité. Ce programme vise également à fournir aux étudiants une solide compréhension de la Physiologie du système respiratoire et à leur enseigner les moyens les plus efficaces de le gérer.



“

Vous acquerez des connaissances avancées sur les types de pranayamas et vous serez en mesure d'aider les personnes qui pratiquent cette activité à contrôler leur respiration”



Objectifs généraux

- ◆ Intégrer les connaissances et les compétences nécessaires au développement et à l'application corrects des techniques de Thérapie par le Yoga d'un point de vue clinique
- ◆ Créer un programme de yoga conçu et fondé sur des preuves scientifiques
- ◆ Approfondir les asanas les plus appropriés en fonction des caractéristiques de la personne et des blessures qu'elle présente
- ◆ Approfondir les études sur la biomécanique et son application aux asanas de la Thérapie par le Yoga
- ◆ Décrire l'adaptation des asanas du Yoga aux pathologies de chaque personne
- ◆ Approfondir les bases Neurophysiologiques des techniques de méditation et de Relaxation existantes



Catapultez votre carrière professionnelle grâce aux compétences que vous acquerrez après avoir obtenu cette qualification TECH exclusive"





Objectifs spécifiques

- ◆ Décrire la physiologie du système respiratoire et son lien avec la pratique du pranayama
- ◆ Approfondir les différents types de respiration et la façon dont ils affectent le système respiratoire et le corps en général
- ◆ Identifier les différentes composantes de la respiration, telles que l'inspiration, l'expiration et la rétention, et la façon dont chacune affecte la physiologie du corps
- ◆ Approfondir les concepts des canaux énergétiques ou nadis, et leur relation avec la physiologie de la respiration et la pratique du pranayama
- ◆ Décrire les différents types de pranayama et comment ils affectent la physiologie du corps et de l'esprit
- ◆ Identifier les concepts de base des mudras et leur lien avec la physiologie de la respiration et la pratique du pranayama
- ◆ Approfondir les effets de la pratique du pranayama sur la physiologie du corps et la façon dont ces effets peuvent contribuer à améliorer la santé et le bien-être

03

Direction de la formation

Dans le but de fournir un enseignement de qualité et de garantir un accès immédiat au meilleur contenu, TECH a soigneusement sélectionné le personnel enseignant pour cette qualification. Ainsi, les participants auront l'incroyable opportunité d'apprendre des meilleurs experts dans ce domaine, qui partageront avec eux une connaissance approfondie des Techniques de Respiration les plus couramment utilisées et de leur Physiologie lors de la pratique du Yoga.





“

TECH vous offre la possibilité d'apprendre auprès des meilleurs professionnels du secteur. N'attendez plus et commencez dès maintenant"

Directeur invité international

En tant que Directrice des enseignants et Responsable de la formation des instructeurs à l'Institut de Yoga Integral de New York, Dianne Galliano est l'une des figures les plus importantes dans ce domaine au niveau international. Son travail académique s'est principalement concentré sur le **yoga thérapeutique**, avec plus de 6 000 heures documentées d'enseignement et de formation continue.

Son travail comprend le mentorat, l'élaboration de protocoles et de critères de formation et la formation continue des instructeurs de l'Integral Yoga Institute. Elle combine ce travail avec son rôle de **thérapeute** et d'**instructrice** dans d'autres institutions telles que le 14TH Street Y, l'Integral Yoga Institute Wellness Spa et l' Educational Alliance: Center for Balanced Living.

Son travail s'étend également à la **création** et à la **direction de programmes de yoga**, à l'élaboration d'exercices et à l'évaluation des difficultés qui peuvent survenir. Tout au long de sa carrière, elle a travaillé avec des profils de personnes très différents, notamment des hommes et des femmes âgés ou d'âge moyen, des personnes en période prénatale ou postnatale, des jeunes adultes et même des vétérans de guerre souffrant de divers problèmes de santé physique et mentale.

Pour chacun d'entre eux, elle effectue un travail minutieux et personnalisé, ayant traité des personnes souffrant d'ostéoporose, se remettant d'une opération cardiaque ou d'un cancer du sein, souffrant de vertiges, de douleurs dorsales, du syndrome de l'Intestin Irritable et d'Obésité. Elle est titulaire de plusieurs certifications, dont E-RYT 500 de Yoga Alliance, Basic Life Support (BLS) d' American Health Training et Instructrice D' Exercice Certifié du Centre de Mouvement Somatique.



Mme Galliano, Dianne

- Directrice de l'Integral Yoga Institute, New York, États-Unis
- Instructrice de Thérapie par le Yoga au 14TH Street Y
- Thérapeute en Yoga à l' Integral Yoga Institute Wellness Spa à New York City
- Instructrice Thérapeutique à l' Educational Alliance: Center for Balanced Living
- Licence en Éducation Élémentaire de l' Université de l' État de New York
- Master en Thérapie par le Yoga de l' Université du Maryland

“

Grâce à TECH, vous pourrez apprendre avec les meilleurs professionnels du monde”

Direction



Mme Escalona García, Zoraida

- ♦ Vice-présidente de l' Association Espagnole de Yoga Thérapeutique
- ♦ Fondatrice de la méthode *Air Core* (cours combinant le TRX et l' Entraînement Fonctionnel avec le Yoga)
- ♦ Formatrice en Thérapie par le Yoga
- ♦ Licence en Sciences Biologiques à l' Université Autonome de Madrid
- ♦ Professeure de cours de: Ashtanga Yoga Progressif, FisiomYoga, Yoga Myofascial, Yoga et Cancer
- ♦ Cours d' Instructrice de Pilates au Sol
- ♦ Cours de Phytothérapie et de Nutrition
- ♦ Cours de Professeur de Méditation

Professeurs

Mme Salvador Crespo, Inmaculada

- ♦ Coordinatrice de l'Institut Européen de Yoga
- ♦ Professeure de yoga et de méditation à l'IEY
- ♦ Spécialiste en Yoga Intégral et Méditation
- ♦ Spécialiste en Vinyasa Yoga et Power Yoga
- ♦ Spécialiste en Yoga Thérapeutique



04

Structure et contenu

Les meilleurs experts dans le domaine du Yoga ont rassemblé les éléments les plus importants du contrôle de la respiration et les ont réunis dans cet incroyable programme d'études. Ainsi, les participants à ce Certificat bénéficieront d'une expérience éducative de premier ordre grâce à des ressources multimédias qui expliquent en détail la manière correcte d'exécuter les Techniques Respiratoires et leur physiologie lors de l'exécution de cette activité.



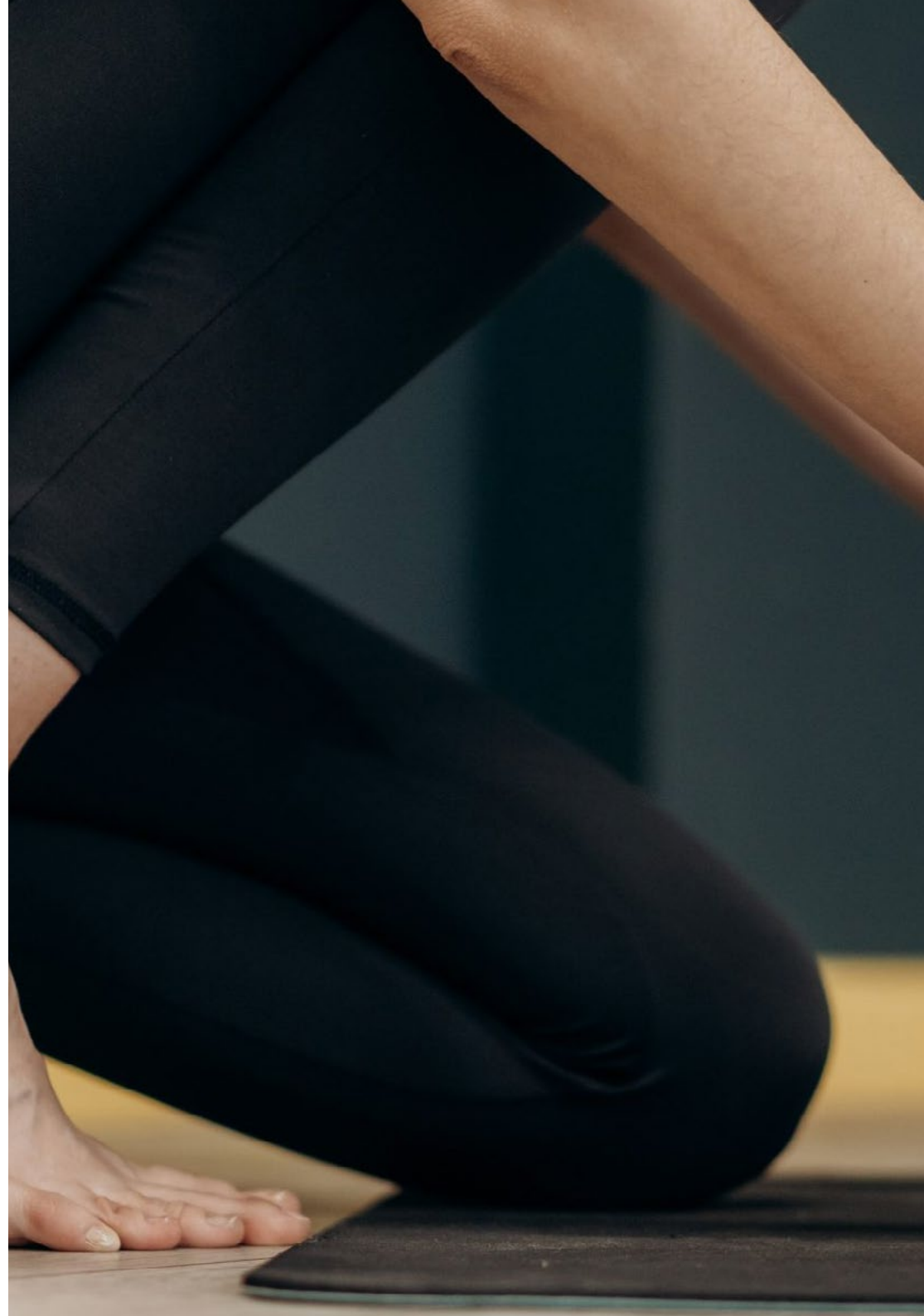


“

Vous maîtriserez les techniques de respiration grâce à un programme élaboré par les meilleurs experts du secteur”

Module 1. Techniques Respiratoires

- 1.1. Pranayama
 - 1.1.1. Définition
 - 1.1.2. Origine
 - 1.1.3. Bénéfices
 - 1.1.4. Concept de prana
- 1.2. Types de respiration
 - 1.2.1. Abdominale
 - 1.2.2. Thoracique
 - 1.2.3. Claviculaire
 - 1.2.4. Respiration yogique complète
- 1.3. Purification des conduits d'énergie pranique ou nadis
 - 1.3.1. Que sont les nadis?
 - 1.3.2. Sushuma
 - 1.3.3. Ida
 - 1.3.4. Pindala
- 1.4. Inspiration: puraka
 - 1.4.1. La respiration abdominale
 - 1.4.2. Inspiration diaphragmatique /costale
 - 1.4.3. Considérations générales et contre-indications
 - 1.4.4. Relation avec les bandhas
- 1.5. L'expiration Rejaka
 - 1.5.1. La respiration abdominale
 - 1.5.2. Expiration diaphragmatique/costale
 - 1.5.3. Considérations générales et contre-indications
 - 1.5.4. Relation avec les bandhas
- 1.6. Rétentions: kumbakha
 - 1.6.1. Anthara Kumbhaka
 - 1.6.2. Bahya kumbhaka
 - 1.6.3. Considérations générales et contre-indications
 - 1.6.4. Relation avec les bandhas





- 1.7. Pranayamas purifiants
 - 1.7.1. Douti
 - 1.7.2. Anunasika
 - 1.7.3. Nadi Shodana
 - 1.7.4. Bhramari
- 1.8. Pranayamas stimulants et rafraîchissants
 - 1.8.1. Kapalabhat
 - 1.8.2. Bastrika
 - 1.8.3. Ujjayi,
 - 1.8.4. Shitali
- 1.9. Pranayamas régénérateurs
 - 1.9.1. Surya bheda
 - 1.9.2. Kumbaka
 - 1.9.3. Samavritti
 - 1.9.4. Mridanga
- 1.10. Mudras
 - 1.10.1. Qu'est-ce que c'est?
 - 1.10.2. Bénéfices et moment de les incorporer
 - 1.10.3. Signification de chaque doigt
 - 1.10.4. Principaux mudras utilisés dans une pratique



TECH a conçu un programme qui contient tous les éléments nécessaires pour vous permettre de poursuivre votre croissance professionnelle. Vous n'êtes qu'à un clic de là"

05 Méthodologie

Ce programme propose une manière différente d'apprendre. Notre méthodologie est développée à travers un mode d'apprentissage cyclique: **Le Relearning**.

Ce système d'enseignement s'utilise, notamment, dans les écoles de médecine les plus prestigieuses du monde et a été considéré comme l'un des plus efficaces par des publications de premier plan telles que le **New England Journal of Medicine**.





“

Découvrez Relearning, un système qui renonce à l'apprentissage linéaire conventionnel pour vous emmener à travers des systèmes d'enseignement cycliques: une façon d'apprendre qui s'est avérée extrêmement efficace, en particulier dans les matières qui exigent la mémorisation”

À TECH, nous utilisons la méthode des cas

Le programme offre une méthode révolutionnaire de développement des compétences et des connaissances. Notre objectif est de renforcer les compétences dans un contexte changeant, compétitif et hautement exigeant.

“

Avec TECH, vous pourrez découvrir une façon d'apprendre qui fait avancer les fondations des universités traditionnelles du monde entier”



Vous bénéficierez d'un système d'apprentissage basé sur la répétition, avec un enseignement naturel et progressif sur l'ensemble du cursus.



L'étudiant apprendra, par des activités collaboratives et des cas réels, à résoudre des situations complexes dans des environnements commerciaux réels.

Une méthode d'apprentissage innovante et différente

Cette formation TECH est un programme d'enseignement intensif, créé de toutes pièces, qui propose les défis et les décisions les plus exigeants dans ce domaine, tant au niveau national qu'international. Grâce à cette méthodologie, l'épanouissement personnel et professionnel est stimulé, faisant ainsi un pas décisif vers la réussite. La méthode des cas, technique qui constitue la base de ce contenu, permet de suivre la réalité économique, sociale et professionnelle la plus actuelle.

“

Nous sommes la seule université en ligne qui propose des documents de Harvard comme matériel pédagogique dans ses cours”

La méthode des cas a été le système d'apprentissage le plus utilisé par les meilleures facultés du monde. Développée en 1912 à Harvard pour que les étudiants en Droit n'apprennent pas uniquement sur la base d'un contenu théorique, la méthode des cas consistait à leur présenter des situations réelles complexes pour que les apprenants s'entraînent à les résoudre et à prendre des décisions. En 1924, elle a été établie comme méthode d'enseignement standard à Harvard.

Face à une situation donnée, que doit faire un professionnel? C'est la question à laquelle nous vous confrontons dans la méthode des cas, une méthode d'apprentissage orientée vers l'action. Tout au long du programme, vous serez confronté à de multiples cas réels. Ils devront intégrer toutes leurs connaissances, faire des recherches, argumenter et défendre leurs idées et leurs décisions.

Relearning Methodology

TECH combine efficacement la méthodologie des études de cas avec un système d'apprentissage 100% en ligne basé sur la répétition, qui associe 8 éléments didactiques différents dans chaque leçon.

Nous enrichissons l'Étude de Cas avec la meilleure méthode d'enseignement 100% en ligne: le Relearning.

En 2019, nous avons obtenu les meilleurs résultats d'apprentissage de toutes les universités en ligne du monde.

À TECH, vous apprenez avec une méthodologie de pointe conçue pour former les managers du futur. Cette méthode, à la pointe de la pédagogie mondiale, est appelée Relearning.

Notre université est la seule université hispanophone autorisée à utiliser cette méthode efficace. En 2019, nous avons réussi à améliorer les niveaux de satisfaction globale de nos étudiants (qualité de l'enseignement, qualité des supports, structure des cours, objectifs...) par rapport aux indicateurs de la meilleure université en ligne.





Dans notre programme, l'apprentissage n'est pas un processus linéaire, mais se déroule en spirale (apprendre, désapprendre, oublier et réapprendre). Par conséquent, chacun de ces éléments est combiné de manière concentrique. Cette méthodologie a permis de former plus de 650.000 diplômés universitaires avec un succès sans précédent dans des domaines aussi divers que la biochimie, la génétique, la chirurgie, le droit international, les compétences en gestion, les sciences du sport, la philosophie, le droit, l'ingénierie, le journalisme, l'histoire, les marchés financiers et les instruments. Tout cela dans un environnement très exigeant, avec un corps étudiant universitaire au profil socio-économique élevé et dont l'âge moyen est de 43,5 ans.

Le Relearning vous permettra d'apprendre plus facilement et de manière plus productive tout en développant un esprit critique, en défendant des arguments et en contrastant des opinions: une équation directe vers le succès.

D'après les dernières données scientifiques dans le domaine des neurosciences, non seulement nous savons comment organiser les informations, les idées, les images et les souvenirs, mais nous savons aussi que le lieu et le contexte dans lesquels nous avons appris quelque chose sont fondamentaux pour notre capacité à nous en souvenir et à le stocker dans l'hippocampe, pour le conserver dans notre mémoire à long terme.

De cette façon, et dans ce que l'on appelle Neurocognitive context-dependent e-learning les différents éléments de notre programme sont liés au contexte dans lequel le participant développe sa pratique professionnelle.

Ce programme offre le meilleur matériel pédagogique, soigneusement préparé pour les professionnels:



Support d'étude

Tous les contenus didactiques sont créés par les spécialistes qui enseignent les cours. Ils ont été conçus en exclusivité pour la formation afin que le développement didactique soit vraiment spécifique et concret.

Ces contenus sont ensuite appliqués au format audiovisuel, pour créer la méthode de travail TECH en ligne. Tout cela, élaboré avec les dernières techniques afin d'offrir des éléments de haute qualité dans chacun des supports qui sont mis à la disposition de l'apprenant.



Cours magistraux

Il existe des preuves scientifiques de l'utilité de l'observation par un tiers expert.

La méthode "Learning from an Expert" renforce les connaissances et la mémoire, et donne confiance dans les futures décisions difficiles.



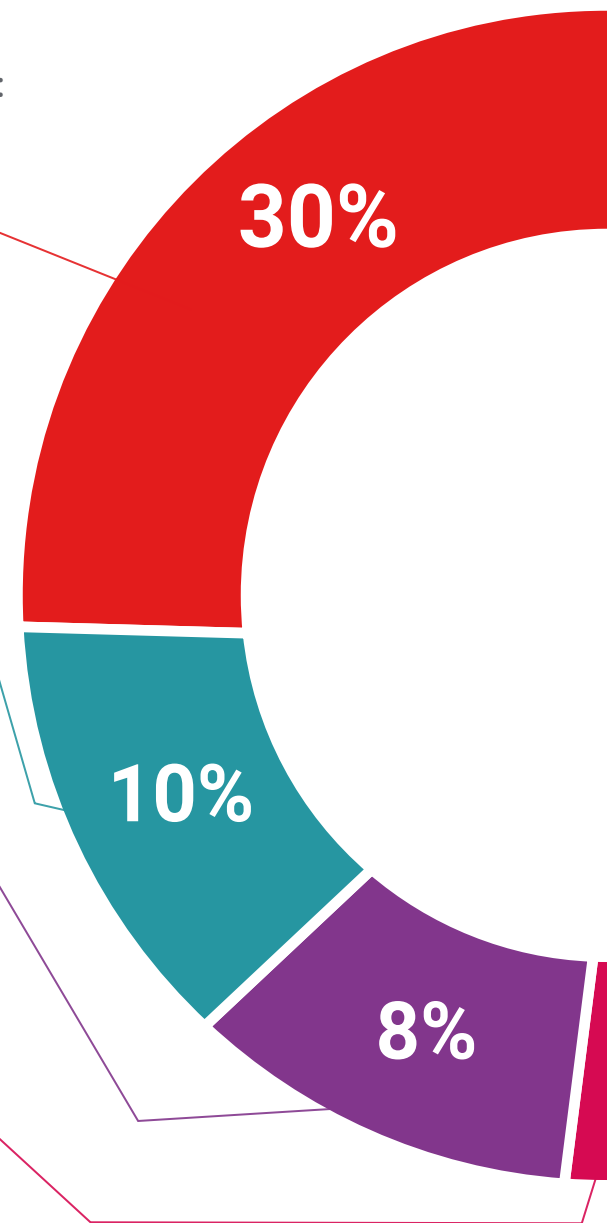
Pratique des aptitudes et des compétences

Ils réaliseront des activités visant à développer des compétences et des aptitudes spécifiques dans chaque domaine. Pratiques et dynamiques pour acquérir et développer les compétences et les capacités qu'un spécialiste doit développer dans le cadre de la mondialisation dans laquelle nous vivons.



Bibliographie complémentaire

Articles récents, documents de consensus et directives internationales, entre autres. Dans la bibliothèque virtuelle de TECH, l'étudiant aura accès à tout ce dont il a besoin pour compléter sa formation.





Case Studies

Ils réaliseront une sélection des meilleures études de cas choisies spécifiquement pour ce diplôme. Des cas présentés, analysés et tutorés par les meilleurs spécialistes de la scène internationale.



Résumés interactifs

Nous présentons les contenus de manière attrayante et dynamique dans des dossiers multimédias comprenant des fichiers audios, des vidéos, des images, des diagrammes et des cartes conceptuelles afin de consolider les connaissances.

Ce système éducatif unique pour la présentation de contenu multimédia a été récompensé par Microsoft en tant que "European Success Story".



Testing & Retesting

Les connaissances de l'étudiant sont périodiquement évaluées et réévaluées tout au long du programme, par le biais d'activités et d'exercices d'évaluation et d'auto-évaluation, afin que l'étudiant puisse vérifier comment il atteint ses objectifs.



06 Diplôme

Le Certificat en Physiologie des Techniques de Respiration garantit, outre la formation la plus rigoureuse et la plus actualisée, l'accès à un diplôme de Certificat délivré par TECH Université Technologique.



“

*Terminez ce programme avec succès
et recevez votre diplôme sans avoir
à vous soucier des déplacements ou
des formalités administratives”*

Ce **Certificat en Physiologie de Techniques Respiratoires** contient le programme scientifique le plus complet et actualisé du marché.

Après avoir passé l'évaluation, l'étudiant recevra par courrier* avec accusé de réception son diplôme de **Certificat** délivrée par **TECH Université Technologique**.

Le diplôme délivré par **TECH Université Technologique** indiquera la note obtenue lors du Certificat, et répond aux exigences communément demandées par les bourses d'emploi, les concours et les commissions d'évaluation des carrières professionnelles.

Diplôme: **Certificat en Physiologie de Techniques Respiratoires**

Modalité: **en ligne**

Durée: **6 semaines**

Approuvé par la NBA



*Si l'étudiant souhaite que son diplôme version papier possède l'Apostille de La Haye, TECH EDUCATION fera les démarches nécessaires pour son obtention moyennant un coût supplémentaire.

future

santé confiance personnes

éducation information tuteurs

garantie accréditation enseignement

institutions technologie apprentissage

communauté engagement

service personnalisé innovation

connaissance présent qualité

en ligne formation

développement institutions

classe virtuelle langues

tech université
technologique

Certificat

Physiologie des
Techniques de Respiration

- » Modalité: en ligne
- » Durée: 6 semaines
- » Qualification: TECH Université Technologique
- » Horaire: à votre rythme
- » Examens: en ligne

Certificat

Physiologie des Techniques de Respiration