

# Certificat

## Physiologie des Techniques de Respiration





## Certificat

### Physiologie des Techniques de Respiration

- » Modalité: en ligne
- » Durée: 6 semaines
- » Qualification: TECH Université Technologique
- » Intensité: 16h/semaine
- » Horaire: à votre rythme
- » Examens: en ligne

Accès au site web: [www.techtitute.com/fr/sciences-du-sport/cours/physiologie-techniques-respiration](http://www.techtitute.com/fr/sciences-du-sport/cours/physiologie-techniques-respiration)

# Accueil

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 de Respiration 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 permettent de guider ses élèves, en les aidant à tirer le meilleur parti des effets positifs sur la fonction pulmonaire, la gestion du stress et la promotion du bien-être. Ce programme académique se concentre sur la formation avancée de la physiologie du système respiratoire et de son fonctionnement lors de l'activation physique. En outre, il sera enseigné par une méthodologie 100% en ligne, ce qui permettra aux participants d'avoir un meilleur contrôle de leur temps.





“

*Grâce au contenu de ce Certificat, vous pourrez vous distinguer en tant qu'expert en Techniques de Respiration 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 contribue à 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 de Respiration, car cela leur permettra d'obtenir de meilleurs résultats et d'accroître le bien-être physique de leurs élèves.

C'est dans cette optique que TECH a mis au point un Certificat qui vise à doter ses participants d'une compréhension spécialisée de la physiologie du système respiratoire et des actions qu'il accomplit en tant que neutralisateur d'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 d'études élaboré par les meilleurs experts dans ce domaine, qui font également partie de la prestigieuse équipe enseignante de cette formation. Ainsi, les étudiants apprendront les aspects de la respiration, ainsi que les bénéfices qu'ils apportent à l'état physique du pratiquant.

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

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

- ◆ Le développement de cas pratiques présentés par des experts en Physiologie et des Techniques de Respiration
- ◆ Les contenus graphiques, schématiques et éminemment pratiques avec lesquels ils sont conçus fournissent des informations scientifiques et sanitaires essentielles à la pratique professionnelle
- ◆ Les 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 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, ainsi, ils se formeront dans un environnement simulé qui leur permettra d'apprendre en immersion et de 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 cette qualification 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 afin d'offrir une formation complète aux professionnels du Yoga, leur permettant d'apprendre et d'actualiser 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 basé sur des preuves scientifiques
- ◆ Approfondir les asanas les plus appropriées en fonction des caractéristiques de la personne et des blessures qu'elle présente
- ◆ Approfondir les études sur la biomécanique et son application aux asanas du Yoga Thérapeutique
- ◆ Décrire l'adaptation des asanas de Yoga aux pathologies de chaque personne
- ◆ Étudier en profondeur les bases Neurophysiologiques des techniques de méditation et de Relaxation existantes



*Catapultez votre carrière professionnelle grâce aux compétences que vous acquerez après avoir obtenu cette qualification de 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 manière dont ils affectent le système respiratoire et le corps dans son ensemble
- ◆ Identifier les différentes composantes de la respiration, telles que l'inspiration, l'expiration et les rétentions, 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 pranayamas et la manière dont 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

Afin 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.



A person wearing a blue short-sleeved shirt and white long-sleeved pants is captured in a dynamic pose, performing a high kick. The person's right leg is extended upwards and forward, with the foot pointing towards the top right of the frame. The background is a blurred gym setting with stacks of blue and black equipment. The image is partially obscured by a large white diagonal shape that contains text.

“

*TECH vous offre la possibilité d'apprendre auprès des meilleurs professionnels dans ce domaine. N'attendez plus et commencez dès maintenant"*

## Directrice Internationale Invitée

En tant que **directrice des enseignants et responsable de la formation** des instructeurs à l'Integral Yoga Institute de New York, Dianne Galliano est l'une des personnalités les plus en vue 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'institutrice 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 Certified Exercise Instructor du Somatic Movement Centre.



## Mme Galliano, Dianne

- Instructrice de Yoga Thérapeutique 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 Yoga Thérapeutique 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 TRX et Functional Training avec le yoga)
- ◆ Formatrice en Yoga Thérapeutique
- ◆ Licenciée en Sciences Biologiques, Université Autonome de Madrid
- ◆ Cours de Professeur en Ashtanga Yoga Progressif, FisiomYoga, Yoga Myofascial, Yoga et Cancer
- ◆ Cours d'Instructeur 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 Méditation à l'IEY
- ◆ Spécialiste du 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 de Respiration et leur physiologie lors de la réalisation de cette activité.



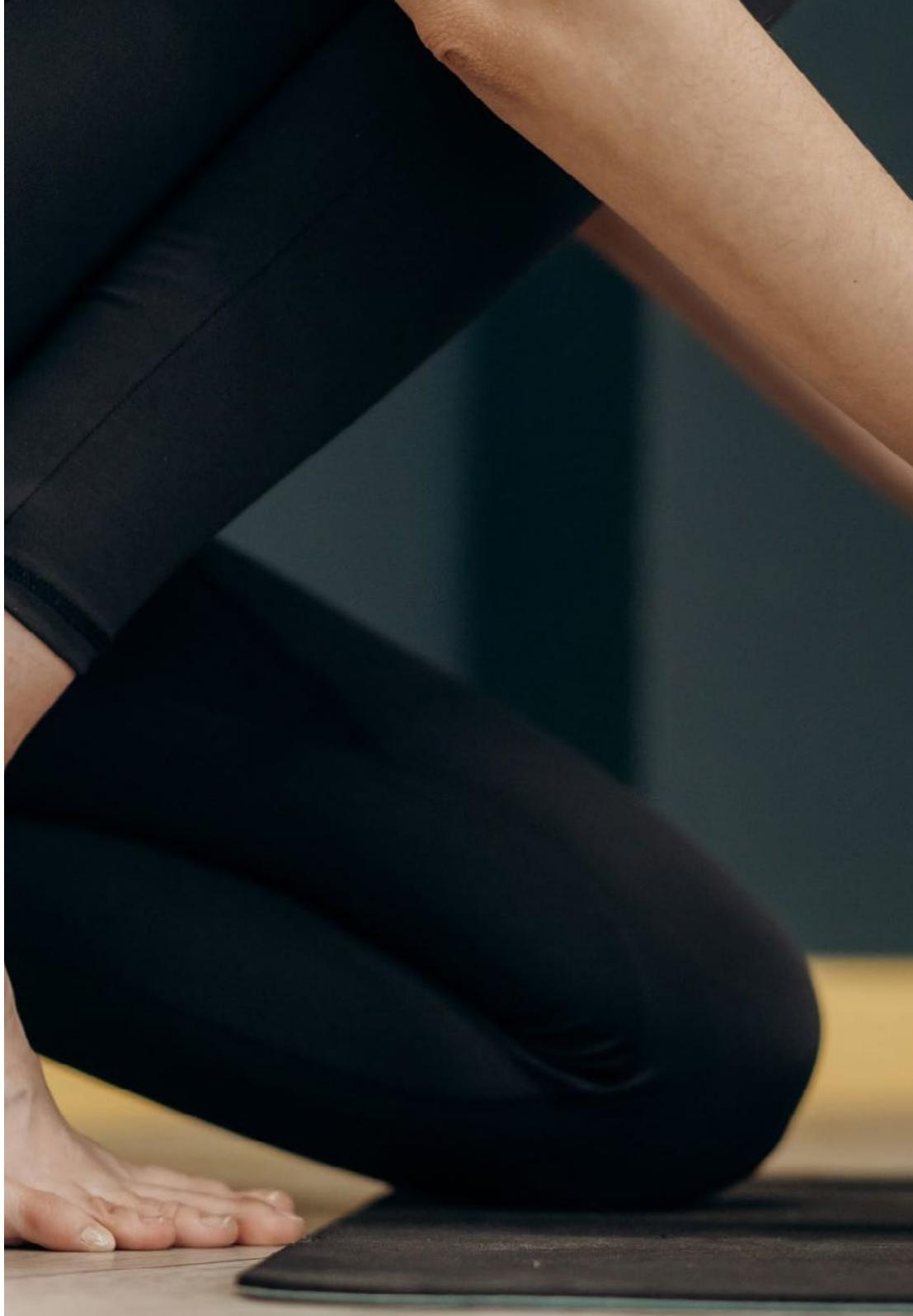


“

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

## Module 1. Techniques de Respiration

- 1.1. Pranayama
- 1.2. Types de respiration
- 1.3. Purification des conduits d'énergie pranique ou nadis
- 1.4. L'inspiration: puraka
- 1.5. Expiration: rechaka
- 1.6. Rétention: kumbakha
- 1.7. Les pranayamas de purification
- 1.8. Les pranayamas stimulants et rafraîchissants
- 1.9. Les pranayamas régénérateurs
- 1.10. Mudras





“

*TECH a conçu un programme qui contient tous les éléments nécessaires pour que vous puissiez poursuivre votre développement professionnel. 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.



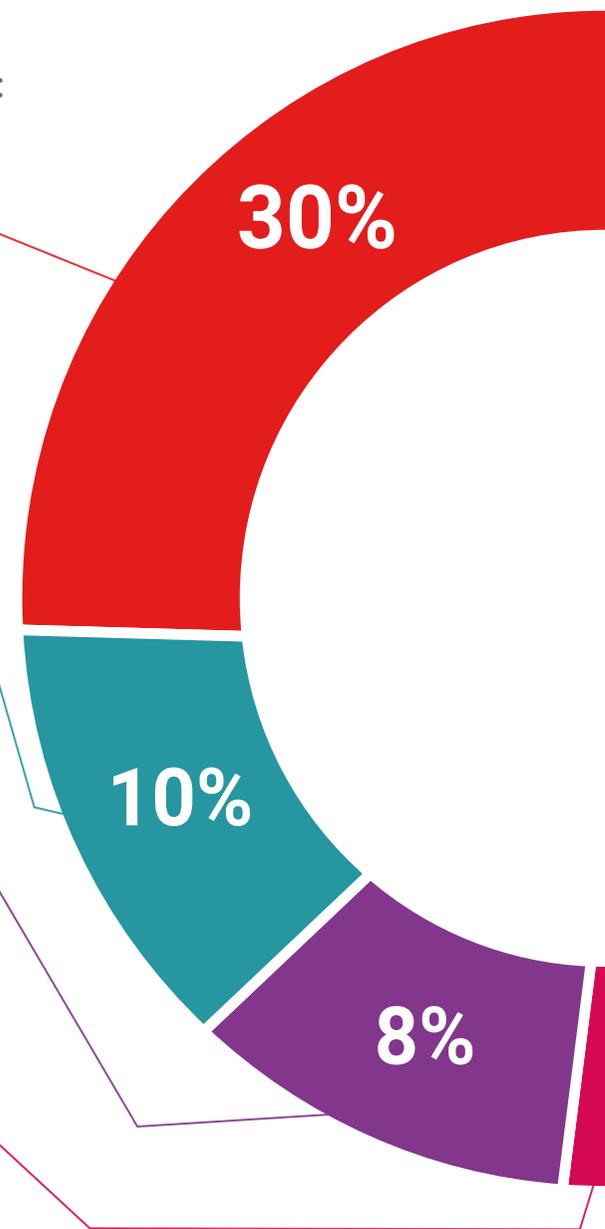
#### Pratique des aptitudes et des compétences

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 vous garantit, en plus de la formation la plus rigoureuse et la plus actuelle, l'accès à un diplôme universitaire 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 des Techniques de Respiration** contient le programme scientifique le plus complet et le plus actuel du marché.

Après avoir réussi l'évaluation, l'étudiant recevra par courrier postal\* avec accusé de réception son correspondant diplôme de **Certificat** délivré 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 des Techniques de Respiration**

N° d'heures officielles: **150 h.**





**Certificat**  
Physiologie des  
Techniques de Respiration

- » Modalité: en ligne
- » Durée: 6 semaines
- » Qualification: TECH Université Technologique
- » Intensité: 16h/semaine
- » Horaire: à votre rythme
- » Examens: en ligne

# Certificat

## Physiologie des Techniques de Respiration