

Curso

Fisiologia das Técnicas
Respiratórias





Curso

Fisiologia das Técnicas Respiratórias

- » Modalidade: Online
- » Duração: 6 semanas
- » Certificação: TECH Universidade Tecnológica
- » Acreditação: 6 ECTS
- » Horário: Ao seu próprio ritmo
- » Exames: Online

Acesso ao site: www.techtute.com/pt/ciencias-desporto/curso/fisiologia-tecnicas-respiratorias

Índice

01

Apresentação

pág. 4

02

Objetivos

pág. 8

03

Direção do curso

pág. 12

04

Estrutura e conteúdo

pág. 18

05

Metodologia

pág. 22

06

Certificação

pág. 30

01

Apresentação

A Fisiologia das Técnicas Respiratórias no yoga baseia-se no controlo e manipulação consciente do processo respiratório para influenciar o funcionamento do sistema nervoso autónomo e atingir um estado de equilíbrio e calma. Por isso é essencial que o profissional adquira conhecimentos sólidos que lhe permitam orientar os seus alunos, ajudando-os a maximizar os efeitos positivos na função pulmonar, na gestão do stresse e na promoção do bem-estar. Este curso centra-se numa formação avançada sobre a fisiologia do sistema respiratório e o seu funcionamento durante a ativação física. Além disso, será ministrado através de uma metodologia 100% online, uma vantagem que permitirá aos participantes um maior controlo do seu tempo





“

Graças aos conteúdos deste Curso, poderá destacar-se como um especialista em Técnicas Respiratórias no âmbito do Yoga"

No Yoga, a respiração é considerada uma ferramenta poderosa para acalmar a mente e controlar as emoções, o que ajuda a melhorar a concentração, o relaxamento e a eficácia das posturas. Por isso, é essencial que os profissionais desta área tenham um amplo conhecimento das Técnicas Respiratórias, porque assim poderá obter melhores resultados e aumentar o bem-estar físico dos seus alunos

Neste sentido, a TECH desenvolveu um Curso que pretende dotar os seus participantes com uma compreensão especializada da fisiologia do sistema respiratório e das ações que este desempenha como neutralizador das emoções durante a prática do yoga. Além disso, proporcionará o reforço das competências envolvidas neste trabalho, garantindo que possam lidar com os diferentes tipos de pranayamas com grande mestria

Este objetivo será alcançado através de um plano de estudos que foi desenvolvido pelos melhores especialistas na área e que também fazem parte do prestigiado corpo docente desta certificação. Desta forma, os alunos conhecerão os aspetos da respiração, assim como os benefícios que estes trazem para o estado físico da pessoa que o pratica

Tudo isto é graças à metodologial do *Relearning* permite completar o plano de estudos 100% online, sem restrições horárias e no conforto do lar de cada aluno. Além disso, os recursos multimédia disponíveis facilitam a compreensão dos temas do itinerário de uma forma clara e acessível. Além disso, serão analisados os estudos de caso que simulam situações reais, a fim de melhorar a capacidade de resolução de problemas do aluno

Este **Curso de Fisiologia das Técnicas Respiratórias** contém o programa educativo mais completo e atualizado do mercado. As suas principais características são:

- ◆ O desenvolvimento de casos práticos apresentados por especialistas em Fisiologia das Técnicas Respiratórias
- ◆ Os conteúdos gráficos, esquemáticos e predominantemente práticos com que está concebido proporcionam informação científica e prática sobre as disciplinas que são essenciais para a prática profissional
- ◆ Exercícios práticos onde o processo de autoavaliação pode ser levado a cabo a fim de melhorar a aprendizagem
- ◆ O seu foco especial em metodologias inovadoras
- ◆ As aulas teóricas, perguntas ao especialista, fóruns de discussão sobre temas controversos e atividades de reflexão individual
- ◆ A disponibilidade de acesso aos conteúdos a partir de qualquer dispositivo fixo ou portátil com conexão à Internet



Acesse agora a um Curso que lhe oferece uma experiência educacional imersiva adaptada às suas necessidades de aprendizagem"

“

Aprenda mais sobre os tipos de respiração e integre-os nas suas rotinas para obter resultados mais eficazes”

O corpo docente do Curso inclui profissionais do setor que trazem para esta capacitação a experiência do seu trabalho, bem como especialistas reconhecidos de sociedades líderes e universidades de prestígio

O seu conteúdo multimédia, elaborado com a mais recente tecnologia educativa, permitirá ao profissional uma aprendizagem situada e contextual, ou seja, um ambiente simulado que proporcionará uma formação imersiva programada para treinar em situações reais

A conceção desta especialização centra-se na aprendizagem baseada em problemas, através da qual o profissional deve tentar resolver as diferentes situações de prática profissional que surgem ao longo do curso Para tal, contará com o apoio de um inovador sistema de vídeo interativo desenvolvido por especialistas conceituados

Aprenda ao seu próprio ritmo e sem necessidade de se deslocar a um centro de estudos, graças ao método 100% online oferecido por esta qualificação académica.

De que está à espera para elevar o seu perfil profissional ao próximo nível? Comece já este programa e veja até onde pode ir.



02

Objetivos

O objetivo da TECH ao conceber este Curso é oferecer uma formação completa aos profissionais do Yoga, na qual possam aprender e atualizar os seus conhecimentos sobre Técnicas de Respiratórias. Da mesma forma, o objetivo é reforçar as suas competências no controlo desta ação, pois é de vital importância durante a execução desta atividade. Este programa visa igualmente proporcionar aos estudantes uma sólida compreensão da Fisiologia do sistema respiratório e ensinar-lhes as formas mais eficazes de o gerir



“

Adquirirá conhecimentos avançados sobre os tipos de pranayamas e poderá ajudar no controlo da respiração das pessoas que praticam esta atividade”



Objetivos gerais

- ◆ Incorporar os conhecimentos e competências necessários para o correto desenvolvimento e aplicação das técnicas de Yoga Terapêutico desde o ponto de vista clínico
- ◆ Criar um programa de Yoga concebido e baseado em provas científicas
- ◆ Explorar os asanas mais adequados em função das características da pessoa e das lesões que apresenta
- ◆ Aprofundar os estudos sobre a biomecânica e a sua aplicação aos asanas do Yoga Terapêutico
- ◆ Descrever a adaptação dos asanas do Yoga às patologias de cada pessoa
- ◆ Aprofundar nas base neurofisiológicas das técnicas meditativas e de relaxamento existentes

“

Desenvolva a sua carreira profissional com as competências que adquirirá após a obtenção desta certificação exclusiva da TECH”





Objetivos específicos

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

03

Direção do curso

Com o objetivo de proporcionar uma educação de qualidade e garantir o acesso imediato aos melhores conteúdos, a TECH selecionou cuidadosamente o corpo docente desta certificação. Desta forma, os participantes terão a incrível oportunidade de aprender com os melhores especialistas nesta área, que partilharão com eles um conhecimento profundo das técnicas de respiração mais utilizadas e da sua fisiologia na prática do Yoga.





“

A TECH oferece-lhe a oportunidade de aprender com os melhores profissionais do sector. Não espere mais e comece agora”

Diretor Internacional Convidado

Como **Diretora de professores e Chefa de formação** de instrutores do Integral Yoga Institute de Nova Iorque, Dianne Galliano posiciona-se como uma das figuras mais importantes deste campo a nível internacional. O seu foco académico tem sido principalmente o **yoga terapêutico**, com mais de 6.000 horas documentadas de ensino e qualificação contínua

Assim, a sua labor é orientar e desenvolver protocolos e critérios de formação e dar formação contínua aos instrutores do Integral Yoga Institute. Concilia este trabalho com o seu papel de **terapeuta e instrutora** noutras instituições como o The 14TH Street Y, o Integral Yoga Institute Wellness Spa ou a Educational Alliance: Center for Balanced Living.

O seu trabalho também se estende à **criação e direção de programas de yoga**, desenvolvendo exercícios e avaliando os desafios que possam surgir. Ao longo da sua carreira, trabalhou com diferentes perfis de pessoas, incluindo homens e mulheres idosos e de meia-idade, indivíduos em período pré-natal e pós-natal, jovens adultos e até veteranos de guerra com diversos problemas de saúde física e mental

Para cada um deles desenvolve um trabalho cuidado e personalizado, tendo tratado pessoas com osteoporose, em processo de recuperação de cirurgia cardíaca ou pós-câncer da mama, vertigens, dores de costas, síndrome do intestino irritável e obesidade. Possui várias certificações, incluindo E-RYT 500 da Yoga Alliance, Basic Life Support (BLS) da American Health Training e Instrutora de Exercício Certificada pelo Centro de Movimento Somático



Sra. Dianne Galliano

- Diretora do Instituto de Yoga Integral, Nova Iorque, Estados Unidos
- Instrutora de Yoga Terapêutico no The 14TH Street Y
- Terapeuta de Yoga no Integral Yoga Institute Wellness Spa de Nova Iorque
- Instrutora Terapêutica na Educational Alliance: Center for Balanced Living
- Licenciada em Educação Primária pela State University of New York
- Mestrado em Yoga Terapêutico pela Universidade de Maryland

“

Graças à TECH, poderá aprender com os melhores profissionais do mundo”

Direção



Sra. Zoraida Escalona García

- ♦ Vice-Presidenta da Associação Espanhola de Yoga Terapêutico
- ♦ Fundadora do método Air Core (aulas que combinam TRX e Treino Funcional com Yoga)
- ♦ Formadora em Yoga Terapêutico
- ♦ Licenciatura em Ciências Biológicas pela Universidade Autónoma de Madrid
- ♦ Curso de Formação de Professores: Ashtanga Yoga Progressivo, FisiomYoga, Yoga Miofascial, Yoga e Cancro
- ♦ Curso de Pilates Instrutor de Pilates de Chão
- ♦ Curso de Fitoterapia e Nutrição
- ♦ Curso de Professor de Meditação

Professores

Sra. Inmaculada Salvador Crespo

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



04

Estrutura e conteúdo

Os melhores especialistas na área do Yoga reuniram os elementos mais importantes do controlo da respiração e juntaram-nos neste fantástico plano de estudos. Desta forma, os participantes deste Curso terão uma experiência educativa de primeira qualidade, através de recursos multimédia que explicam detalhadamente a forma correta de executar as Técnicas Respiratórias e a sua fisiologia na realização desta atividade



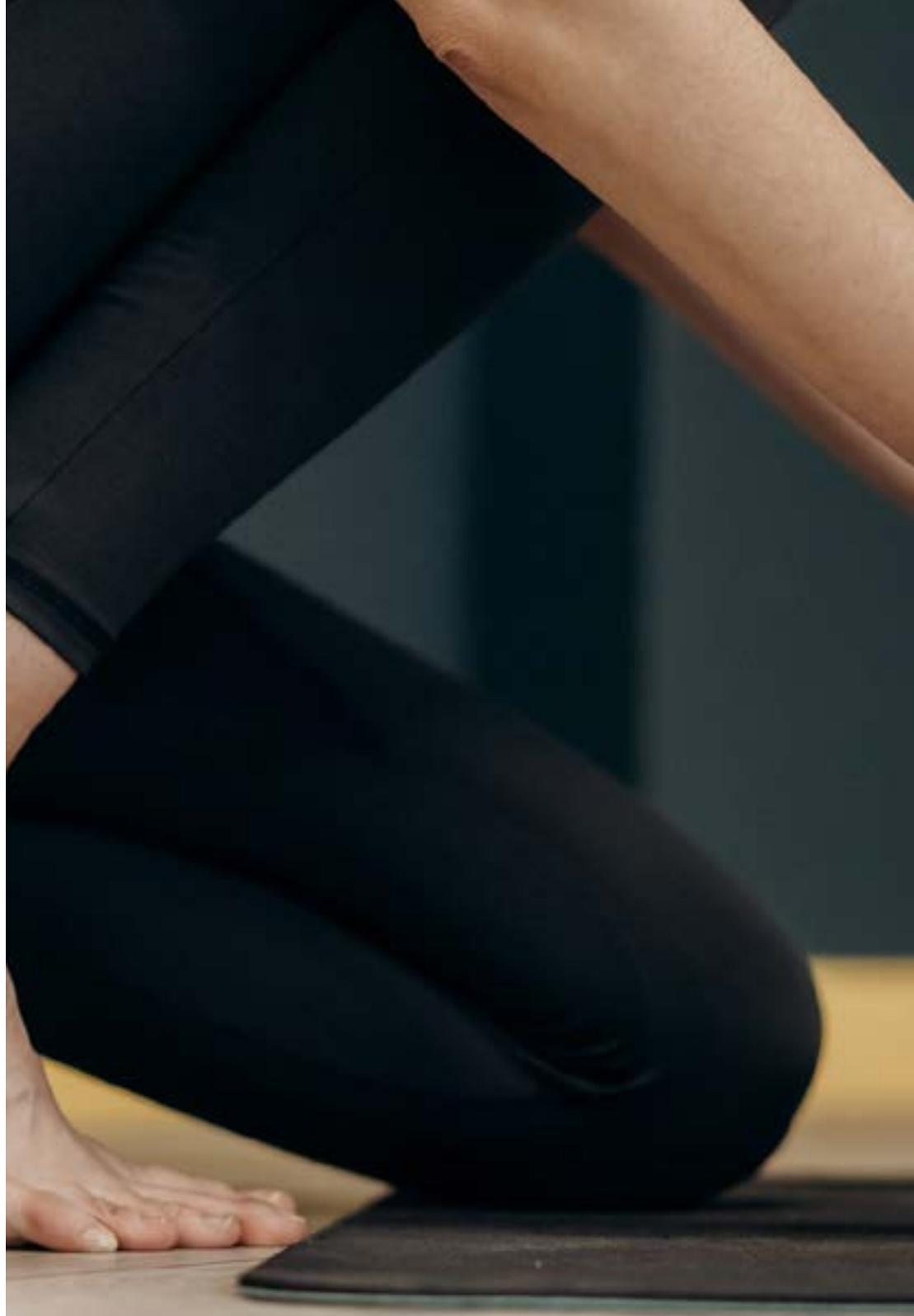


“

Dominará as técnicas de respiração graças a um programa desenvolvido pelos melhores especialistas do sector ”

Módulo 1. Técnicas de respiração

- 1.1. Pranayama
 - 1.1.1. Definição
 - 1.1.2. Origem
 - 1.1.3. Benefícios
 - 1.1.4. Conceito de prana
- 1.2. Tipos de respiração
 - 1.2.1. Abdominal
 - 1.2.2. Torácica
 - 1.2.3. Clavicular
 - 1.2.4. Respiração yoguica completa
- 1.3. Purificação dos canais de energia prânica, ou nadis
 - 1.3.1. O que são os nadis?
 - 1.3.2. Sushuma
 - 1.3.3. Ida
 - 1.3.4. Pindala
- 1.4. Inspiração: puraka
 - 1.4.1. Inalação abdominal
 - 1.4.2. Respiração diafragmática /costal
 - 1.4.3. Considerações gerais e contra-indicações
 - 1.4.4. Relação com os bandhas
- 1.5. Exalação de Rechaka
 - 1.5.1. Respiração abdominal
 - 1.5.2. Expiração diafragmática /costal
 - 1.5.3. Considerações gerais e contra-indicações
 - 1.5.4. Relação com os bandhas
- 1.6. Retenções: kumbakha
 - 1.6.1. Anthara Kumbhaka
 - 1.6.2. Bahya kumbhaka
 - 1.6.3. Considerações gerais e contra-indicações
 - 1.6.4. Relação com bandhas





1.7. Pranayamas purificadores

- 1.7.1. Douti
- 1.7.2. Anunasika
- 1.7.3. Nadi Shodana
- 1.7.4. Bhramari

1.8. Pranayamas estimulantes e 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. O que são?
- 1.10.2. Benefícios e quando incorporá-los
- 1.10.3. Significado de cada dedo
- 1.10.4. Principais mudras usados numa prática



A TECH concebeu um programa que contém todos os elementos necessários para que possa continuar o seu crescimento profissional. Está a um clique de conseguir"

05 Metodologia

Este programa de capacitação oferece uma forma diferente de aprendizagem. A nossa metodologia é desenvolvida através de um modo de aprendizagem cíclico: **o Relearning**. Este sistema de ensino é utilizado, por exemplo, nas escolas médicas mais prestigiadas do mundo e tem sido considerado um dos mais eficazes pelas principais publicações, tais como a *New England Journal of Medicine*.





“

Descubra o Relearning, um sistema que abandona a aprendizagem linear convencional para o levar através de sistemas de ensino cíclicos: uma forma de aprendizagem que provou ser extremamente eficaz, especialmente em disciplinas que requerem memorização”

Estudo de Caso para contextualizar todo o conteúdo

O nosso programa oferece um método revolucionário de desenvolvimento de competências e conhecimentos. O nosso objetivo é reforçar as competências num contexto de mudança, competitivo e altamente exigente.

“

Com a TECH pode experimentar uma forma de aprendizagem que abala as fundações das universidades tradicionais de todo o mundo”



Terá acesso a um sistema de aprendizagem baseado na repetição, com ensino natural e progressivo ao longo de todo o programa de estudos.



Um método de aprendizagem inovador e diferente

Este programa da TECH é um programa de ensino intensivo, criado de raiz, que propõe os desafios e decisões mais exigentes neste campo, tanto a nível nacional como internacional. Graças a esta metodologia, o crescimento pessoal e profissional é impulsionado, dando um passo decisivo para o sucesso. O método do caso, a técnica que constitui a base deste conteúdo, assegura que a realidade económica, social e profissional mais atual é seguida.

“*O nosso programa prepara-o para enfrentar novos desafios em ambientes incertos e alcançar o sucesso na sua carreira*”

O estudante aprenderá, através de atividades de colaboração e casos reais, a resolução de situações complexas em ambientes empresariais reais.

O método do caso tem sido o sistema de aprendizagem mais amplamente utilizado pelas melhores faculdades do mundo. Desenvolvido em 1912 para que os estudantes de direito não só aprendessem o direito com base no conteúdo teórico, o método do caso consistia em apresentar-lhes situações verdadeiramente complexas, a fim de tomarem decisões informadas e valorizarem juízos sobre a forma de as resolver. Em 1924 foi estabelecido como um método de ensino padrão em Harvard.

Numa dada situação, o que deve fazer um profissional? Esta é a questão que enfrentamos no método do caso, um método de aprendizagem orientado para a ação. Ao longo do programa, os estudantes serão confrontados com múltiplos casos da vida real. Terão de integrar todo o seu conhecimento, investigar, argumentar e defender as suas ideias e decisões.

Relearning Methodology

A TECH combina eficazmente a metodologia do Estudo de Caso com um sistema de aprendizagem 100% online baseado na repetição, que combina 8 elementos didáticos diferentes em cada lição.

Melhoramos o Estudo de Caso com o melhor método de ensino 100% online: o Relearning.

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

Na TECH aprende-se com uma metodologia de vanguarda concebida para formar os gestores do futuro. Este método, na vanguarda da pedagogia mundial, chama-se Relearning.

A nossa universidade é a única universidade de língua espanhola licenciada para utilizar este método de sucesso. Em 2019, conseguimos melhorar os níveis globais de satisfação dos nossos estudantes (qualidade de ensino, qualidade dos materiais, estrutura dos cursos, objetivos...) no que diz respeito aos indicadores da melhor universidade online do mundo.



No nosso programa, a aprendizagem não é um processo linear, mas acontece numa espiral (aprender, desaprender, esquecer e reaprender). Portanto, cada um destes elementos é combinado de forma concêntrica. Esta metodologia formou mais de 650.000 licenciados com sucesso sem precedentes em áreas tão diversas como a bioquímica, genética, cirurgia, direito internacional, capacidades de gestão, ciência do desporto, filosofia, direito, engenharia, jornalismo, história, mercados e instrumentos financeiros. Tudo isto num ambiente altamente exigente, com um corpo estudantil universitário com um elevado perfil socioeconómico e uma idade média de 43,5 anos.

O Relearning permitir-lhe-á aprender com menos esforço e mais desempenho, envolvendo-o mais na sua capacitação, desenvolvendo um espírito crítico, defendendo argumentos e opiniões contrastantes: uma equação direta ao sucesso.

A partir das últimas provas científicas no campo da neurociência, não só sabemos como organizar informação, ideias, imagens e memórias, mas sabemos que o lugar e o contexto em que aprendemos algo é fundamental para a nossa capacidade de o recordar e armazenar no hipocampo, para o reter na nossa memória a longo prazo.

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

Este programa oferece o melhor material educativo, cuidadosamente preparado para profissionais:



Material de estudo

Todos os conteúdos didáticos são criados pelos especialistas que irão ensinar o curso, especificamente para o curso, para que o desenvolvimento didático seja realmente específico e concreto.

Estes conteúdos são depois aplicados ao formato audiovisual, para criar o método de trabalho online da TECH. Tudo isto, com as mais recentes técnicas que oferecem peças de alta-qualidade em cada um dos materiais que são colocados à disposição do aluno.



Masterclasses

Existem provas científicas sobre a utilidade da observação por terceiros especializada.

O denominado Learning from an Expert constrói conhecimento e memória, e gera confiança em futuras decisões difíceis.



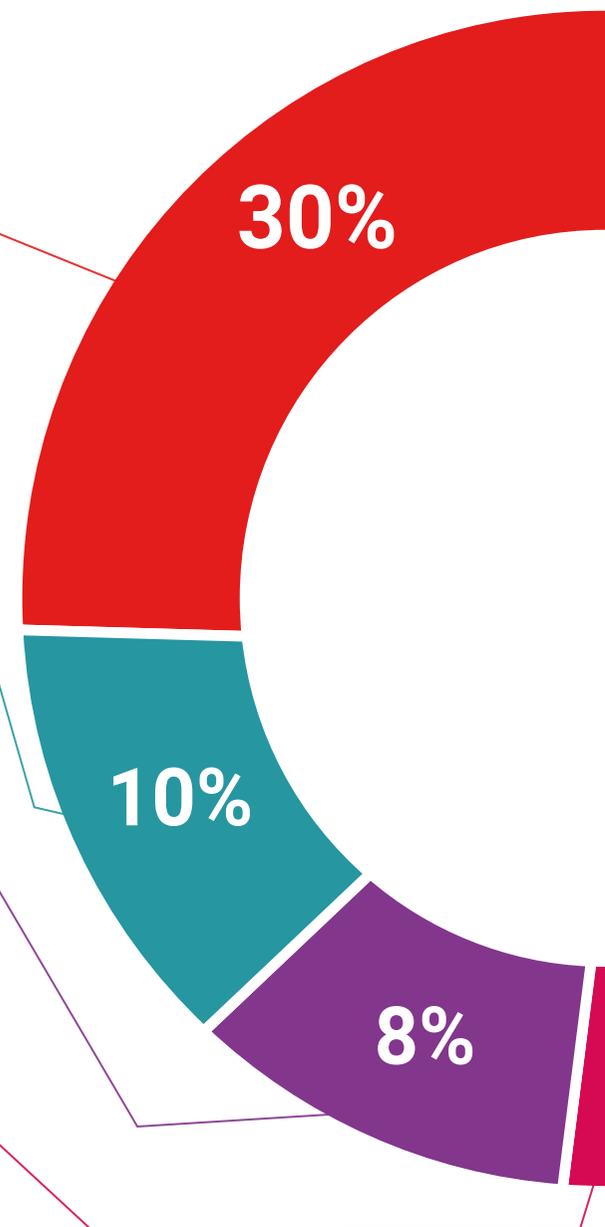
Práticas de aptidões e competências

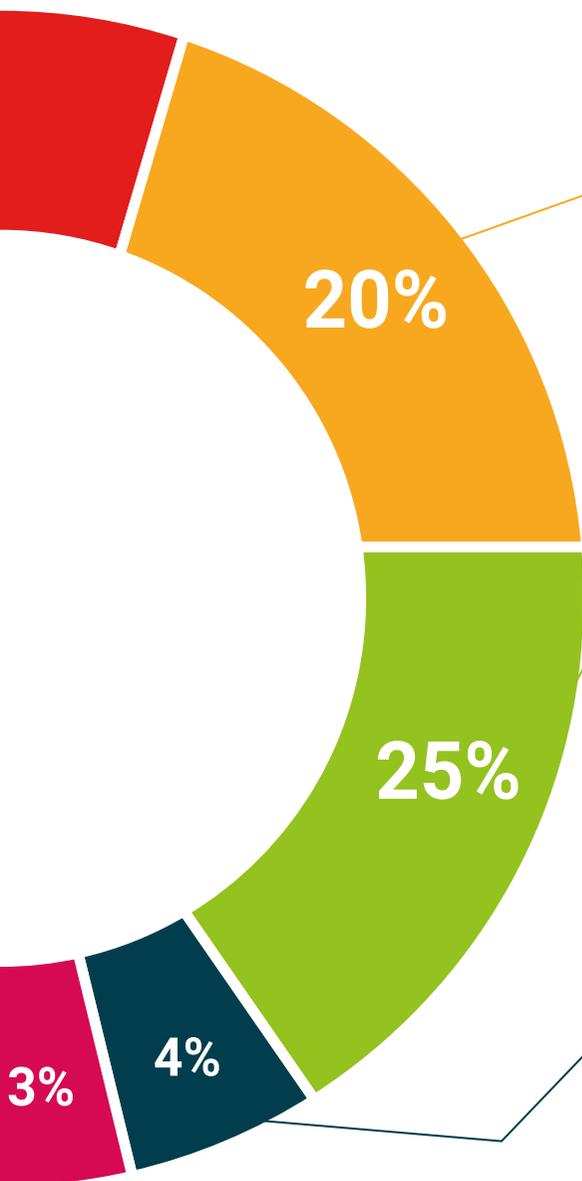
Realizarão atividades para desenvolver competências e aptidões específicas em cada área temática. Práticas e dinâmicas para adquirir e desenvolver as competências e capacidades que um especialista necessita de desenvolver no quadro da globalização em que vivemos.



Leituras complementares

Artigos recentes, documentos de consenso e diretrizes internacionais, entre outros. Na biblioteca virtual da TECH o aluno terá acesso a tudo o que necessita para completar a sua capacitação





Case studies

Completarão uma seleção dos melhores estudos de casos escolhidos especificamente para esta situação. Casos apresentados, analisados e instruídos pelos melhores especialistas na cena internacional.



Resumos interativos

A equipa da TECH apresenta os conteúdos de uma forma atrativa e dinâmica em comprimidos multimédia que incluem áudios, vídeos, imagens, diagramas e mapas conceituais a fim de reforçar o conhecimento.

Este sistema educativo único para a apresentação de conteúdos multimédia foi premiado pela Microsoft como uma "História de Sucesso Europeu"



Testing & Retesting

Os conhecimentos do aluno são periodicamente avaliados e reavaliados ao longo de todo o programa, através de atividades e exercícios de avaliação e auto-avaliação, para que o aluno possa verificar como está a atingir os seus objetivos.



06

Certificação

O Curso de Fisiologia das Técnicas Respiratórias garante, para além do conteúdo mais rigoroso e atualizado, o acesso a um certificado de Curso emitido pela TECH Universidade Tecnológica.



“

Conclua este plano de estudos com sucesso e receba o seu certificado sem sair de casa e sem burocracias”

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

Uma vez aprovadas as avaliações, o aluno receberá por correio, com aviso de recepção, o certificado* correspondente ao título de **Curso** emitido pela **TECH Universidade Tecnológica**

Este certificado contribui significativamente para o desenvolvimento da capacitação continuada dos profissionais e proporciona um importante valor para a sua capacitação universitária, sendo 100% válido e atendendo aos requisitos normalmente exigidos pelas bolsas de emprego, concursos públicos e avaliação de carreiras profissionais

Certificação: **Curso de Fisiologia das Técnicas Respiratórias**

Modalidade: **online**

Duração: **6 semanas**

ECTS: **6**



*Apostila de Haia: Caso o aluno solicite que o seu certificado seja apostilado, a TECH Universidade Tecnológica providenciará a obtenção do mesmo a um custo adicional.

futuro
saúde confiança pessoas
informação orientadores
educação certificação ensino
garantia aprendizagem
instituições tecnologia
comunidade compromisso
atenção personalizada
conhecimento inovação
presente qualidade
desenvolvimento sustentável

tech universidade
tecnológica

Curso
Fisiologia das Técnicas
Respiratórias

- » Modalidade: Online
- » Duração: 6 semanas
- » Certificação: TECH Universidade Tecnológica
- » Acreditação: 6 ECTS
- » Horário: Ao seu próprio ritmo
- » Exames: Online

Curso

Fisiologia das Técnicas
Respiratórias