

Corso Universitario

Fisiologia delle Tecniche Respiratorie





Corso Universitario Fisiologia delle Tecniche Respiratorie

- » Modalità: online
- » Durata: 6 settimane
- » Titolo: TECH Global University
- » Accreditamento: 6 ECTS
- » Orario: a scelta
- » Esami: online

Accesso al sito web: www.techtitude.com/it/scienze-motorie/corso-universitario/fisiologia-tecniche-respiratorie



Indice

01

Presentazione

pag. 4

02

Obiettivi

pag. 8

03

Direzione del corso

pag. 12

04

Struttura e contenuti

pag. 18

05

Metodologia

pag. 22

06

Titolo

pag. 30

01

Presentazione

La Fisiologia delle Tecniche Respiratorie nello Yoga si basa sul controllo e sulla manipolazione consapevole del processo di respirazione per influenzare il funzionamento del sistema nervoso autonomo e raggiungere uno stato di equilibrio e di calma. È quindi essenziale che l'operatore acquisisca una solida conoscenza che gli consenta di guidare i propri studenti, aiutandoli a massimizzare gli effetti positivi sulla funzione polmonare, sulla gestione dello stress e sulla promozione del benessere. È nato così questo programma accademico che si concentra sulla formazione avanzata della fisiologia del sistema respiratorio e del suo funzionamento durante l'attivazione fisica. Inoltre, verrà impartita attraverso una metodologia 100% online, un vantaggio che permetterà ai suoi partecipanti di avere un maggiore controllo sul proprio tempo.





“

Grazie ai contenuti di questo Corso Universitario sarai in grado di distinguerti come esperto in Tecniche Respiratorie nel campo dello Yoga"

Nel contesto dello Yoga, si considera la respirazione come uno strumento potente per calmare la mente e controllare le emozioni, il che aiuta a migliorare la concentrazione, il rilassamento e l'efficacia delle posture. Pertanto, è essenziale che i professionisti di questo campo abbiano una vasta conoscenza sulle Tecniche Respiratorie, poiché ciò permette loro di ottenere risultati migliori e aumentare il benessere fisico dei loro studenti.

Con questo obiettivo, TECH ha sviluppato un Corso Universitario mirato a fornire ai partecipanti una comprensione specializzata della fisiologia del sistema respiratorio e delle azioni che esso compie come neutralizzatore delle emozioni durante la pratica dello yoga. Inoltre, garantirà il rafforzamento delle competenze specifiche di questa professione, assicurando che i partecipanti possano gestire con grande maestria i diversi tipi di pranayama.

Questo verrà raggiunto attraverso un piano di studio realizzato dai migliori esperti del settore, i quali fanno anche parte del prestigioso corpo docente di questa qualifica. In questo modo, gli studenti impareranno sugli aspetti propri della respirazione, nonché sui benefici che essa porta allo stato fisico di chi la pratica.

E tutto ciò grazie alla metodologia Relearning, che permette di completare il piano di studi in modalità completamente online, senza vincoli di orario e nel comfort della propria casa. Inoltre, le risorse multimediali disponibili facilitano la comprensione dei temi del percorso in modo chiaro e accessibile. Inoltre, verranno analizzati casi pratici che simulano situazioni reali al fine di migliorare la capacità di risoluzione dei problemi degli studenti.

Questo **Corso Universitario in Fisiologia delle Tecniche Respiratorie** possiede il programma scientifico più completo e aggiornato del mercato. Le caratteristiche principali del programma sono:

- ♦ Sviluppo di casi pratici presentati da esperti in Fisiologia delle Tecniche Respiratorie
- ♦ Contenuti grafici, schematici ed eminentemente pratici che forniscono informazioni scientifiche e pratiche sulle discipline essenziali per l'esercizio della professione
- ♦ Esercizi pratici che offrono un processo di autovalutazione per migliorare l'apprendimento
- ♦ Speciale enfasi sulle metodologie innovative
- ♦ Lezioni teoriche, domande all'esperto e/o al tutor, forum di discussione su questioni controverse e compiti di riflessione individuale
- ♦ Contenuti disponibili da qualsiasi dispositivo fisso o mobile dotato di connessione a internet



*Accedi ora ad un Corso Universitario
che ti offre un'esperienza educativa
coinvolgente e adatta alle tue
esigenze di apprendimento"*

“

Approfondisci i tipi di respirazione e inseriscili nella tua routine per ottenere risultati più efficaci”

Il personale docente del programma comprende rinomati specialisti del settore e altre aree correlate, che forniscono agli studenti le competenze necessarie a intraprendere un percorso di studio eccellente.

I contenuti multimediali, sviluppati in base alle ultime tecnologie educative, forniranno al professionista un apprendimento coinvolgente e localizzato, ovvero inserito in un contesto reale.

La creazione di questo programma è incentrata sull'Apprendimento Basato su Problemi, mediante il quale lo specialista deve cercare di risolvere le diverse situazioni che gli si presentano durante il corso. Lo studente potrà usufruire di un innovativo sistema di video interattivi creati da esperti di rinomata fama.

Impara al tuo ritmo e senza la necessità di recarti presso un centro di studi, grazie alla modalità completamente online offerta da questa qualifica accademica.

Cosa aspetti a portare il tuo profilo professionale al successo? Iscriviti subito a questo programma e scopri quanto lontano potrai arrivare.



02

Obiettivi

Lo scopo con cui TECH ha progettato questo Corso Universitario è quello di offrire una formazione completa ai professionisti dello Yoga, affinché possano conoscere e aggiornare le loro conoscenze sulle Tecniche Respiratorie. Allo stesso modo, mira a rafforzare le loro abilità nel controllo di questa azione, poiché è di vitale importanza durante lo svolgimento di questa attività. Inoltre, questo programma mira a fornire agli studenti una solida comprensione della Fisiologia del sistema respiratorio e insegnare loro le forme più efficaci per gestirlo.



“

Acquisirai conoscenze avanzate sui tipi di pranayama e sarai in grado di assistere nel controllo della respirazione delle persone che stanno praticando questa attività"



Obiettivi generali

- ♦ Incorporare le conoscenze e le competenze necessarie per il corretto sviluppo e l'applicazione delle tecniche di Yoga Terapeutico da un punto di vista clinico
- ♦ Creare un programma di Yoga progettato e basato su prove scientifiche
- ♦ Approfondire le asana più appropriate in base alle caratteristiche della persona e alle lesioni che presenta
- ♦ Approfondire la biomeccanica e della sua applicazione alle asana dello Yoga terapeutico
- ♦ Descrivere l'adattamento delle asana dello Yoga alle patologie di ogni persona
- ♦ Approfondire le basi neurofisiologiche delle attuali tecniche di meditazione e Rilassamento



*Migliora la tua carriera professionale
con le competenze che acquisirai
dopo aver conseguito questa
esclusiva qualifica di TECH"*





Obiettivi specifici

- ◆ Descrivere la fisiologia del sistema respiratorio e il suo rapporto con la pratica del pranayama
- ◆ Approfondire i diversi tipi di respirazione e il loro effetto sul sistema respiratorio e sull'organismo nel suo complesso
- ◆ Identificare le diverse componenti del respiro, come l'inspirazione, l'espirazione e la ritenzione, e come ognuna di esse influisce sulla fisiologia del corpo
- ◆ Approfondire i concetti di canali energetici, o nadi, e il loro rapporto con la fisiologia del respiro e la pratica del pranayama
- ◆ Descrivere i diversi tipi di pranayama e il loro effetto sulla fisiologia del corpo e della mente
- ◆ Identificare i concetti di base dei mudra e il loro rapporto con la fisiologia del respiro e la pratica del pranayama
- ◆ Approfondire gli effetti della pratica del pranayama sulla fisiologia del corpo e come questi effetti possono contribuire a migliorare la salute e il benessere

03

Direzione del corso

Con l'obiettivo di fornire una specializzazione di qualità e garantire l'accesso immediato ai migliori contenuti, TECH ha selezionato minuziosamente i docenti di questo corso. In questo modo, i partecipanti avranno l'incredibile opportunità di imparare dai migliori esperti del settore, che condivideranno con loro una conoscenza approfondita delle Tecniche Respiratorie più comunemente utilizzate e della loro fisiologia durante la pratica dello Yoga.



A person in a blue shirt and white pants is performing a high kick in a martial arts dojo. The background is a blurred view of the dojo with wooden floors and walls. The image is partially obscured by a large white diagonal shape that contains the quote.

“

*TECH ti offre l'opportunità di imparare
dai migliori professionisti del settore.
Non esitare e inizia subito"*

Direttrice Ospite Internazionale

Come **direttrice degli insegnanti e responsabile della formazione** degli istruttori presso l'Integral Yoga Institute di New York, Dianne Galliano si è posizionata come una delle figure più importanti del settore a livello internazionale. La sua attenzione accademica si è concentrata principalmente sullo yoga terapeutico, con oltre 6.000 ore documentate di insegnamento e formazione continua.

Pertanto, ha svolto un ruolo di mentore, sviluppando protocolli e criteri di educazione e fornendo un'istruzione continua agli istruttori dell'Integral Yoga Institute. Combina questo lavoro con il suo ruolo di terapeuta e istruttrice presso altre istituzioni come il 14TH Street Y, l'Integral Yoga Institute Wellness Spa o l'Educational Alliance: Center for Balanced Living.

Il suo lavoro si estende anche alla creazione e alla direzione di programmi di yoga, allo sviluppo di esercizi e alla valutazione delle sfide che possono presentarsi. Nel corso della sua carriera ha lavorato con diversi profili di persone, tra cui uomini e donne anziani e di mezza età, individui in fase prenatale e postnatale, giovani adulti e persino veterani di guerra con una serie di problemi di salute fisica e mentale.

Per ognuno di loro svolge un lavoro attento e personalizzato, avendo trattato persone con osteoporosi, convalescenza da intervento cardiaco o post-cancro al seno, vertigini, mal di schiena, sindrome dell'Intestino Irritabile e obesità. Possiede diverse certificazioni, tra cui E-RYT 500 di Yoga Alliance, Basic Life Support (BLS) di American Health Training e Certified Exercise Instructor del Somatic Movement Center.



Dott.ssa Galliano, Dianne

- Direttrice degli insegnanti dell'Istituto di Yoga Integrale - New York, USA
- Istruttrice di Yoga Terapeutico presso il 14TH Street Y
- Terapista Yoga presso l'Integral Yoga Institute Wellness Spa di New York City
- Istruttrice di Yoga Terapeutico presso l'Alleanza Educativa: Center for Balanced Living
- Laurea in Educazione Primaria presso la State University di New York
- Master in Yoga Terapia presso l'Università del Maryland

“

*Grazie a TECH potrai
apprendere al fianco dei
migliori professionisti
del mondo”*

Direzione



Dott.ssa Escalona García, Zoraida

- ♦ Vicepresidentessa dell'Associazione Spagnola di Yoga Terapeutico
- ♦ Fondatrice del metodo Air Core (classi che combinano TRX e Allenamento Funzionale con lo Yoga)
- ♦ Formatrice in Yoga Terapeutico
- ♦ Laurea in Scienze Biologiche presso l'Università Autonoma di Madrid
- ♦ Corso per Insegnanti di: Ashtanga Yoga Progressivo, FisiomYoga, Yoga Miofasciale, Yoga e Cancro
- ♦ Corso di Istruttore di Pilates a Terra
- ♦ Corso di Fitoterapia e Nutrizione
- ♦ Corso per Insegnanti di Meditazione

Personale docente

Dott.ssa Salvador Crespo, Inmaculada

- ♦ Coordinatrice dell'Istituto Europeo di Yoga
- ♦ Docente di Yoga e Meditazione presso l'IEY
- ♦ Specialista in Yoga Integrale e Meditazione
- ♦ Specialista in Vinyasa Yoga e Power Yoga
- ♦ Specialista in Yoga terapia



04

Struttura e contenuti

I migliori esperti nel campo dello Yoga hanno raccolto gli elementi più importanti del controllo del respiro e li hanno riuniti in questo straordinario programma. In questo modo, i partecipanti a questo Corso Universitario avranno un'esperienza formativa di prim'ordine attraverso risorse multimediali che spiegano in dettaglio il modo corretto di eseguire le Tecniche Respiratorie e la loro fisiologia quando si svolge questa attività.



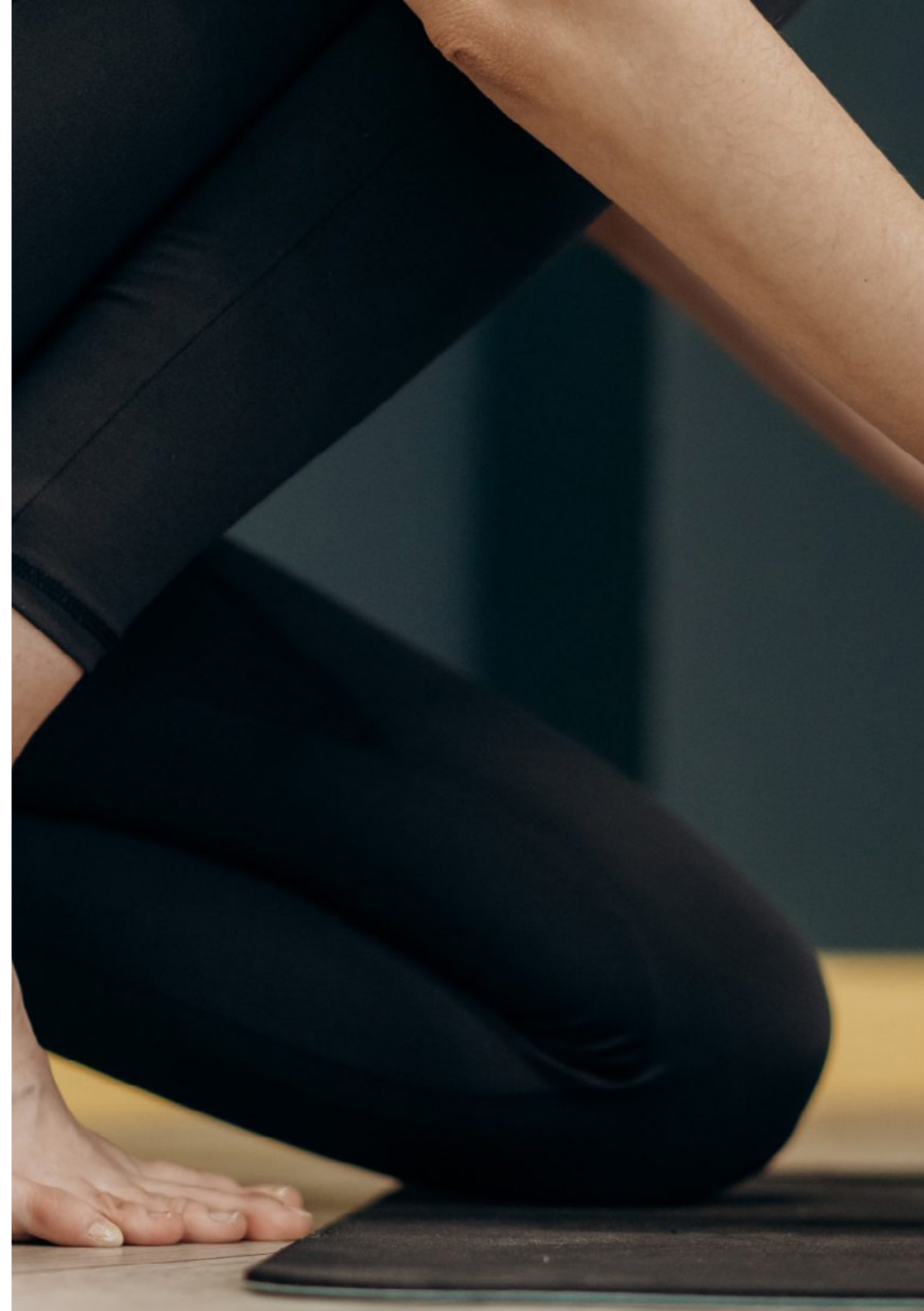


“

*Padroneggerai le tecniche di respirazione
grazie a un programma sviluppato dai
migliori esperti del settore"*

Modulo 1. Tecniche respiratorie

- 1.1. Pranayama
 - 1.1.1. Definizione
 - 1.1.2. Origine
 - 1.1.3. Benefici
 - 1.1.4. Concetto di prana
- 1.2. Tipi di respirazione
 - 1.2.1. Addominale
 - 1.2.2. Toracica
 - 1.2.3. Clavicolare
 - 1.2.4. Respirazione yogica completa
- 1.3. Purificazione dei canali di energia pranica o nadis
 - 1.3.1. Che cosa sono i nadis?
 - 1.3.2. Sushuma
 - 1.3.3. Ida
 - 1.3.4. Pingala
- 1.4. Inspirazione: puraka
 - 1.4.1. Inspirazione addominale
 - 1.4.2. Inspirazione diaframmatica / costale
 - 1.4.3. Considerazioni generali e controindicazioni
 - 1.4.4. Relazione con i bandha
- 1.5. Espirazione: rechaka
 - 1.5.1. Espirazione addominale
 - 1.5.2. Espirazione diaframmatica / costale
 - 1.5.3. Considerazioni generali e controindicazioni
 - 1.5.4. Relazione con i bandha
- 1.6. Trattenuite: kumbakha
 - 1.6.1. Anthara Kumbhaka
 - 1.6.2. Bahya kumbhaka
 - 1.6.3. Considerazioni generali e controindicazioni
 - 1.6.4. Relazione con i bandha





- 1.7. Pranayama purificatori
 - 1.7.1. Dauti
 - 1.7.2. Anunasika
 - 1.7.3. Nadi Shodana
 - 1.7.4. Bhramari
- 1.8. Pranayama stimolanti e rinfrescanti
 - 1.8.1. Kapalabhati
 - 1.8.2. Bastrika
 - 1.8.3. Ujjayi,
 - 1.8.4. Shitali
- 1.9. Pranayama rigenerativi
 - 1.9.1. Surya bheda
 - 1.9.2. Kumbaka
 - 1.9.3. Samavritti
 - 1.9.4. Mridanga
- 1.10. Mudras
 - 1.10.1. Che cosa sono?
 - 1.10.2. Benefici e quando incorporarli
 - 1.10.3. Significato di ogni dito
 - 1.10.4. Principali mudras impiegati in pratica



TECH ha creato un programma che possiede tutti gli elementi necessari per continuare la tua crescita professionale. Sei a solo un clic dal farlo"

05 Metodologia

Questo programma ti offre un modo differente di imparare. La nostra metodologia si sviluppa in una modalità di apprendimento ciclico: ***il Relearning.***

Questo sistema di insegnamento viene applicato nelle più prestigiose facoltà di medicina del mondo ed è considerato uno dei più efficaci da importanti pubblicazioni come il ***New England Journal of Medicine.***



“

Scopri il Relearning, un sistema che abbandona l'apprendimento lineare convenzionale, per guidarti attraverso dei sistemi di insegnamento ciclici: una modalità di apprendimento che ha dimostrato la sua enorme efficacia, soprattutto nelle materie che richiedono la memorizzazione”

Caso di Studio per contestualizzare tutti i contenuti

Il nostro programma offre un metodo rivoluzionario per sviluppare le abilità e le conoscenze. Il nostro obiettivo è quello di rafforzare le competenze in un contesto mutevole, competitivo e altamente esigente.

“

Con TECH potrai sperimentare un modo di imparare che sta scuotendo le fondamenta delle università tradizionali in tutto il mondo"



Avrai accesso a un sistema di apprendimento basato sulla ripetizione, con un insegnamento naturale e progressivo durante tutto il programma.



Imparerai, attraverso attività collaborative e casi reali, la risoluzione di situazioni complesse in ambienti aziendali reali.

Un metodo di apprendimento innovativo e differente

Questo programma di TECH consiste in un insegnamento intensivo, creato ex novo, che propone le sfide e le decisioni più impegnative in questo campo, sia a livello nazionale che internazionale. Grazie a questa metodologia, la crescita personale e professionale viene potenziata, effettuando un passo decisivo verso il successo. Il metodo casistico, la tecnica che sta alla base di questi contenuti, garantisce il rispetto della realtà economica, sociale e professionale più attuali.

“

Il nostro programma ti prepara ad affrontare nuove sfide in ambienti incerti e a raggiungere il successo nella tua carriera”

Il metodo casistico è stato il sistema di apprendimento più usato nelle migliori facoltà del mondo. Sviluppato nel 1912 affinché gli studenti di Diritto non imparassero la legge solo sulla base del contenuto teorico, il metodo casistico consisteva nel presentare loro situazioni reali e complesse per prendere decisioni informate e giudizi di valore su come risolverle. Nel 1924 fu stabilito come metodo di insegnamento standard ad Harvard.

Cosa dovrebbe fare un professionista per affrontare una determinata situazione? Questa è la domanda con cui ci confrontiamo nel metodo casistico, un metodo di apprendimento orientato all'azione. Durante il programma, gli studenti si confronteranno con diversi casi di vita reale. Dovranno integrare tutte le loro conoscenze, effettuare ricerche, argomentare e difendere le proprie idee e decisioni.

Metodologia Relearning

TECH coniuga efficacemente la metodologia del Caso di Studio con un sistema di apprendimento 100% online basato sulla ripetizione, che combina 8 diversi elementi didattici in ogni lezione.

Potenziamo il Caso di Studio con il miglior metodo di insegnamento 100% online: il Relearning.

*Nel 2019 abbiamo ottenuto
i migliori risultati di
apprendimento di tutte le
università online del mondo.*

In TECH si impara attraverso una metodologia all'avanguardia progettata per formare i manager del futuro. Questo metodo, all'avanguardia della pedagogia mondiale, si chiama Relearning.

La nostra università è l'unica autorizzata a utilizzare questo metodo di successo. Nel 2019, siamo riusciti a migliorare il livello di soddisfazione generale dei nostri studenti (qualità dell'insegnamento, qualità dei materiali, struttura del corso, obiettivi...) rispetto agli indicatori della migliore università online.



Nel nostro programma, l'apprendimento non è un processo lineare, ma avviene in una spirale (impariamo, disimpariamo, dimentichiamo e re-impariamo). Pertanto, combiniamo ciascuno di questi elementi in modo concentrico. Con questa metodologia abbiamo formato oltre 650.000 laureati con un successo senza precedenti, in ambiti molto diversi come la biochimica, la genetica, la chirurgia, il diritto internazionale, le competenze manageriali, le scienze sportive, la filosofia, il diritto, l'ingegneria, il giornalismo, la storia, i mercati e gli strumenti finanziari. Tutto questo in un ambiente molto esigente, con un corpo di studenti universitari con un alto profilo socio-economico e un'età media di 43,5 anni.

Il Relearning ti permetterà di apprendere con meno sforzo e più performance, impegnandoti maggiormente nella tua specializzazione, sviluppando uno spirito critico, difendendo gli argomenti e contrastando le opinioni: un'equazione diretta al successo.

Dalle ultime evidenze scientifiche nel campo delle neuroscienze, non solo sappiamo come organizzare le informazioni, le idee, le immagini e i ricordi, ma sappiamo che il luogo e il contesto in cui abbiamo imparato qualcosa è fondamentale per la nostra capacità di ricordarlo e immagazzinarlo nell'ippocampo, per conservarlo nella nostra memoria a lungo termine.

In questo modo, e in quello che si chiama Neurocognitive Context-dependent E-learning, i diversi elementi del nostro programma sono collegati al contesto in cui il partecipante sviluppa la sua pratica professionale.

Questo programma offre i migliori materiali didattici, preparati appositamente per i professionisti:



Materiale di studio

Tutti i contenuti didattici sono creati appositamente per il corso dagli specialisti che lo impartiranno, per fare in modo che lo sviluppo didattico sia davvero specifico e concreto.

Questi contenuti sono poi applicati al formato audiovisivo che supporterà la modalità di lavoro online di TECH. Tutto questo, con le ultime tecniche che offrono componenti di alta qualità in ognuno dei materiali che vengono messi a disposizione dello studente.



Master class

Esistono evidenze scientifiche sull'utilità dell'osservazione di esperti terzi.

Imparare da un esperto rafforza la conoscenza e la memoria, costruisce la fiducia nelle nostre future decisioni difficili.



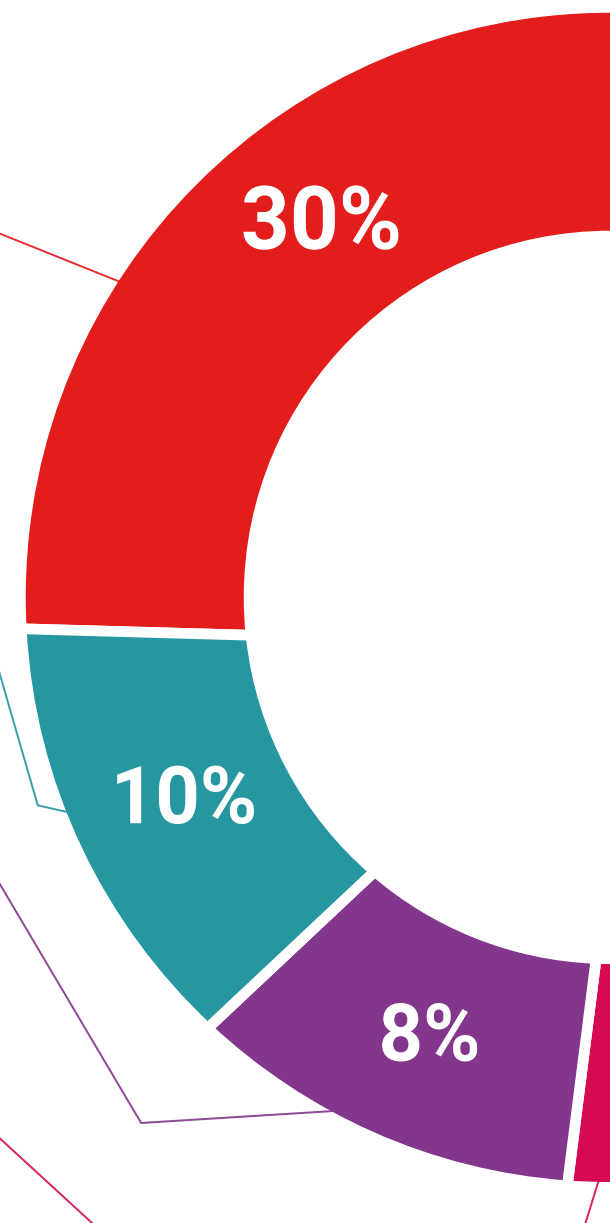
Pratiche di competenze e competenze

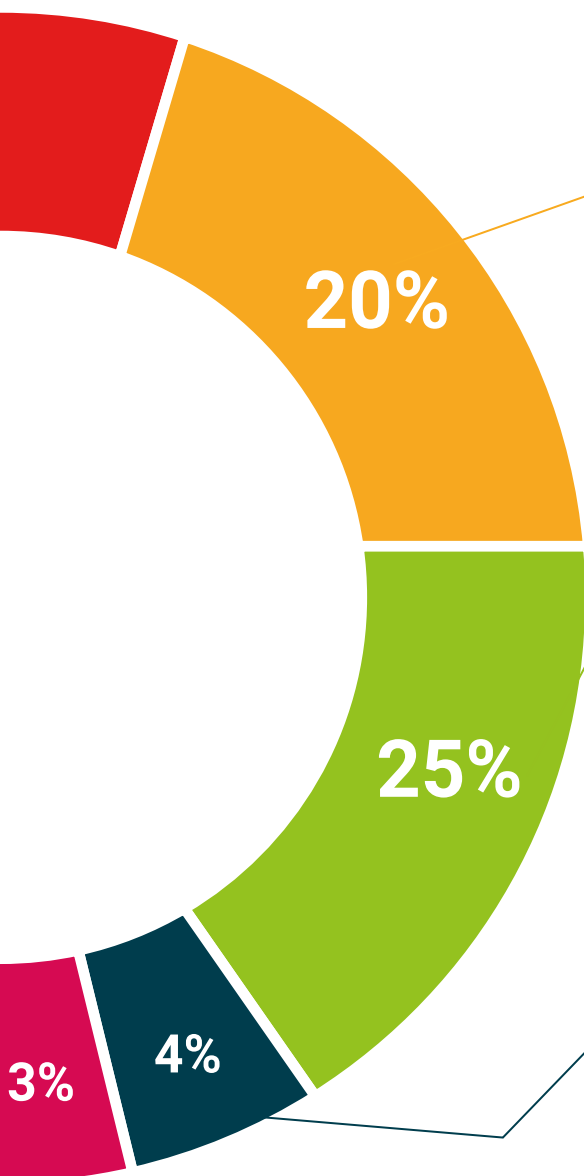
Svolgerai attività per sviluppare competenze e capacità specifiche in ogni area tematica. Pratiche e dinamiche per acquisire e sviluppare le competenze e le abilità che uno specialista deve sviluppare nel quadro della globalizzazione in cui viviamo.



Letture complementari

Articoli recenti, documenti di consenso e linee guida internazionali, tra gli altri. Nella biblioteca virtuale di TECH potrai accedere a tutto il materiale necessario per completare la tua specializzazione.





Casi di Studio

Completerai una selezione dei migliori casi di studio scelti appositamente per questa situazione. Casi presentati, analizzati e monitorati dai migliori specialisti del panorama internazionale.



Riepiloghi interattivi

Il team di TECH presenta i contenuti in modo accattivante e dinamico in pillole multimediali che includono audio, video, immagini, diagrammi e mappe concettuali per consolidare la conoscenza.

Questo esclusivo sistema di specializzazione per la presentazione di contenuti multimediali è stato premiato da Microsoft come "Caso di successo in Europa".



Testing & Retesting

Valutiamo e rivalutiamo periodicamente le tue conoscenze durante tutto il programma con attività ed esercizi di valutazione e di autovalutazione, affinché tu possa verificare come raggiungi progressivamente i tuoi obiettivi.



06 Titolo

Questo programma ti consentirà di ottenere il titolo di studio di Corso Universitario in Fisiologia delle Tecniche Respiratorie rilasciato da TECH Global University, la più grande università digitale del mondo.



“

*Porta a termine questo programma e ricevi
il tuo titolo universitario senza spostamenti
o fastidiose formalità”*

Questo programma ti consentirà di ottenere il titolo di studio di **Corso Universitario in Fisiologia delle Tecniche Respiratorie** rilasciato da **TECH Global University**, la più grande università digitale del mondo.

TECH Global University è un'Università Ufficiale Europea riconosciuta pubblicamente dal Governo di Andorra ([*bollettino ufficiale*](#)). Andorra fa parte dello Spazio Europeo dell'Istruzione Superiore (EHEA) dal 2003. L'EHEA è un'iniziativa promossa dall'Unione Europea che mira a organizzare il quadro formativo internazionale e ad armonizzare i sistemi di istruzione superiore dei Paesi membri di questo spazio. Il progetto promuove valori comuni, l'implementazione di strumenti congiunti e il rafforzamento dei meccanismi di garanzia della qualità per migliorare la collaborazione e la mobilità tra studenti, ricercatori e accademici.

Questo titolo privato di **TECH Global University** è un programma europeo di formazione continua e aggiornamento professionale che garantisce l'acquisizione di competenze nella propria area di conoscenza, conferendo allo studente che supera il programma un elevato valore curriculare.

Titolo: **Corso Universitario in Fisiologia delle Tecniche Respiratorie**

Modalità: **online**

Durata: **6 settimane**

Accreditamento: **6 ECTS**



futuro
salute fiducia persone
educazione informazione tutor
garanzia accreditamento insegnamento
istituzioni tecnologia apprendimento
comunità impegno
attenzione personalizzata innovazione
conoscenza presente qualità
formazione online
sviluppo istituzioni
classe virtuale linguaggi



Corso Universitario
Fisiologia delle Tecniche
Respiratorie

- » Modalità: online
- » Durata: 6 settimane
- » Titolo: TECH Global University
- » Accreditamento: 6 ECTS
- » Orario: a scelta
- » Esami: online

Corso Universitario

Fisiologia delle Tecniche
Respiratorie