



Formación de Instructor Avanzado Oxygen Advantage® con Patrick McKeown

Aprende a enseñar ejercicios de respiración funcional y simulación en altura.

En vivo y en persona con Patrick McKeown.

Traducción simultánea por Fleur Conway

**16, 17, 18 de febrero 2024 | 9h30-17h30 cada día |
€995 | Hotel Almirante, Alicante, España**

El programa de OA consiste en empoderar a todo el mundo con una respiración óptima como herramienta fundamental para su salud, bienestar y rendimiento.

Nuestra visión es que un día, todo el mundo sabrá, entenderá y aplicará el poder de la respiración.

Nuestra misión es que estos ejercicios seguros y con fundamento científico, sean de uso universal dentro de una generación.

La formación de instructor Avanzado es nuestra certificación más extensa. Te proporciona con las habilidades para enseñar respiración funcional y entrenamiento de simulación en altura a tus clientes con una variedad de necesidades y metas. Nuestros instructores Avanzados trabajan con toda persona desde pro-atletas a militares, a adultos y niños con enfermedades crónicas.

Esta formación es la primera de este tipo en España, y te da la oportunidad de:

- Conocer y formarte directamente con Patrick McKeown, mundialmente reconocido como experto de la respiración y creador del Método OA® Method.
- Aprender en un entorno grupal estimulante y de gran apoyo.
- Adentrar profundamente en la teoría y poner los ejercicios en práctica.
- Recibir una traducción simultánea directa en español con nuestra traductora certificada en OA Fleur Conway

Esta es una experiencia inmersiva.

Una inmersión profunda con Patrick, en Alicante, especialmente diseñada para darte la bienvenida a la comunidad de instructores Oxygen Advantage®.

Después de los 3 días de formación en persona, tendrás tiempo para trabajar con el material online antes de hacer tu examen. (en inglés o en español según tu preferencia).

Después será necesario que presentes tres casos de estudio. Tendrás acceso de por vida a tu portal de formación online. Esto incluye una invitación a todas las clases futuras por Zoom con Patrick, gratis.



El costo del curso incluye:

- Copia impresa y digital del manual de formación de instructores en inglés o español.
- Una copia de *La Respiración Curativa* escrito por Patrick McKeown.
- Un cinturón de Buteyko, una camiseta OA y MyoTape
- Acceso completo al portal en línea de la formación Avanzada con clases pregrabadas explicando la teoría y la aplicación del Método OA
- Plantillas de eventos, imágenes a medida y logos para tu uso si planeas empezar a emprender una profesión como Coach de Respiración o compartir la practica en tu área actual de trabajo.
- Presentaciones de PowerPoint editables para que puedas usar en las sesiones y talleres con tus propios clientes.

También incluye:



Comida buffet cada día en el lugar de la formación.



Descanso - Te/ café cada mañana



Estas planeando atender la formación en Alicante:

¿Hay posibilidades de pagar a plazos?

Los requisitos son pagar €250 (euros) al registrarte. Esta es la reserva para tu plaza en la formación. Si no pudieras atender, el total del depósito es reembolsable hasta 8 semanas previos al comienzo de la formación. Si necesitas cancelar después de este plazo de tiempo el depósito no es reembolsable, pero si podemos transferirlo como depósito para una de nuestras formaciones futuras (online o en persona)

El balance restante €745 se ha de pagar 14 días antes del primer día de la formación, en el cual también obtendrás acceso a tu portal de formación online.

¿Están las comidas provistas?

La comida y refrescos (te /café) serán provistas durante los días de la formación. La hora de la comida es una oportunidad importante para conocer y hablar con tus compañeros y aprender de sus habilidades. Te animamos a que te unas con nosotros para comer. Formar parte y fomentar la comunidad es una parte vital de ser un instructor de OA.



¿Están los costos de viaje y alojamiento incluido en el precio?

No, el viaje y el alojamiento no están incluidos. Te proporcionaremos una lista de sitios donde poder alojarte.



TEMARIO DE LA FORMACIÓN:

- Introducción a Oxygen Advantage®
- Evaluación de desórdenes en patrones respiratorios en deportes
- La relación entre patrones respiratorios y movimiento funcional
- Ciencia de la fisiología respiratoria
- Aplicaciones prácticas de OA
- Aumento de la entrega de oxígeno durante el reposo y ejercicio físico
- Respiración nasal
- Respiración nasal durante el ejercicio físico
- Carga de trabajo de respiración nasal durante el ejercicio físico
- Asma inducida por ejercicio
- Manejando broncoconstricción inducido por ejercicio (BIE)
- Mejorar la calidad de sueño para el rendimiento y foco
- Aplicación práctica de OA
- Medida de BOLT (tiempo de retención de respiración confortable)
- Tiempo de Retención Máxima (TRM)
- Entrenamiento Hipóxico Hipercapnico Intermitente(EHHI)
- EHHI y deportes de equipo
- Aplicación práctica de OA
- Retraso del comienzo de Ácido Láctico y Fatiga
- Efectos a largo plazo de retenciones de respiración
- Incremento de capacidad aeróbica
- Aplicación práctica de OA
- Preparación Precompetición
- Oxygen Advantage® y el Método Wim Hof
- Aumentar la Creatividad
- Programa basado en el resultado BOLT, edad y estado de salud
- Ejercicios a medida según distintos atletas
- Obstrucción nasal en sensación de falta de aire fuerte
- Formato de entrenamiento desde semana uno a semana cuatro en adelante
- Variabilidad Frecuencia Cardíaca
- Levantamiento de peso
- Presión intraabdominal
- Control de Core
- Mejora de la musculatura respiratoria
- Como enseñar Oxygen Advantage®
- Entrar en la Zona con Atomic Focus

Ejercicios respiratorios por aprender:

1. Entra en la Zona
2. Despeja tu Mente
3. Sueño profundo
4. Siente calma, pero manteniendo el Foco
5. Dale a tu cerebro un chute de oxígeno — Respiración ligera
6. Respiración Ligera utilizando el SportsMask
7. Activa tu respuesta de relajación — Respira Lento
8. Calma tu cuerpo y Mente — Respiración profunda
9. Cuando el estrés ataca — recupera la mente
10. Cuando estas muy estresado — Respiración de recuperación, sentado
11. Para pensamientos repetitivos, y negativos — Respiración de Recuperación, al Paso
12. Una pequeña recarga — obtén una dosis de oxígeno cuando lo necesites
13. Estado de Flow para hablar en público y rendimiento alto
14. Sal de tu cabeza
15. Preparando para la competición
16. Respiración para correr
17. Despertar matutino
18. Para la Respiración irregular diaria

Sobre tu instructor:

Mundialmente reconocido, experto en Buteyko y autor, Patrick Mckeown completo su formación clínica en el Método Respiratorio Buteyko en la Clínica Buteyko Moscú, Rusia en 2002 y fue acreditado por el difunto Profesor Konstantin Buteyko.



Desde entonces Patrick ha trabajado con miles de niños y adultos en todo el mundo, que sufren de desórdenes de patrones respiratorios, desordenes respiratorios del sueño y ansiedad. Hasta la fecha ha escrito 8 libros sobre la materia incluyendo *Cierra Tu Boca*, *Libre de Ansiedad: Deja de preocuparte y silencia tu mente*, *Libre de Asma Naturalmente*, *Siempre Respira Correctamente* y *Duerme con Buteyko*.

El libro de Patrick, *El Poder del Oxígeno*

(a publicar en 10 idiomas) es una extensión de su trabajo, combinando el entrenamiento de simulación en altura y ejercicios especialmente formulados para empoderar atletas en mejorar su rendimiento de una manera segura, legal y sin coste. Por primera vez, atletas tienen acceso a una manera de medir su progreso de una manera fiable y preciso mediante la prueba de Nivel de Oxígeno en el Cuerpo (BOLT), permitiendo que puedan abordar hábitos pobres de respiración; entender en términos simples como el oxígeno es liberado a los músculos; y como practicar ejercicios de retención de respiración que incrementan naturalmente la capacidad aeróbica y anaeróbica.

Hasta la fecha Patrick ha trabajado con algunos de los atletas de nivel más alto en el mundo en deportes incluyendo tenis, ciclismo, levantamiento de pesas, Fútbol Americano, MMA y Atletismo.

La membresía profesional de Patrick incluye La Real Sociedad de Biología, y presidente de Buteyko Professionals International (BPI).

Orador de TEDx, el trabajo de Patrick a cambiado la vida de más de miles alrededor del mundo. Su trabajo ha sido publicado en destacados editoriales incluyendo Harper Collins (UK), William Morrow Press (USA), Red Wheel Weiser (USA), Sperling & Kupfer (Italy), Kanki Publishing Inc. (Japan). Publicaciones en revistas incluyen the American Journal of Respiratory and Critical Care Medicine, The Journal of the American Orthodontic Society y Clinical Otolaryngology.