

AyurYoga Energía

ANATOMÍA INTEGRAL, MODULACIÓN ENERGÉTICA Y CONSCIENCIA

Formación de 100 h que profundiza en la estructura corporal, fascias, sistemas energéticos del Yoga y Ayurveda para una práctica más refinada y consciente



Formación perteneciente al Sistema Holistic EcoYoga

ÍNDICE DE CONTENIDOS



AyurYoga HEY

ÍNDICE DE CONTENIDOS DETALLADO

BLOQUE 3

Anatomía integral, Energía y Conciencia

1. AYURVEDA, LOS SECRETOS DEL AUTO-CUIDADO

1.a. Fundamentos del Ayurveda y Marco Filosófico

- La sabiduría del Ayurveda
- Significado de la palabra
- Qué es y Qué no es Ayurveda
- Historia
- Cosmogénesis y Filosofía
- Ramas del Ayurveda
- Tipos de Tratamientos Ayurvédicos
- Los 9 Elementos
- Génesis de los Elementos

1.b. Constitución y Doshas: Autoconocimiento Funcional

- ¿Qué son los Doshas?
- Vata: Principio del Movimiento
- Pitta: Principio de la Transformación
- Kapha: Principio de la Estabilidad
- Tabla resumen de cualidades
- Prakruti y Vikruti
- Autodiagnóstico
- Una mirada al mundo alrededor

1.c. Ritmos Naturales y Estilo de Vida según Doshas

- Orientaciones de vida Vata
- Orientaciones de vida Pitta
- Orientaciones de vida Kapha
- Rutinas diarias (Dinacharya)

1.d. Bases generales de autocuidado

- La piel y los aceites vegetales
- Aceites vegetales según constitución
- Automasaje Ayurvédico
- Introducción a la Aromaterapia Ayurvédica
- Aceites esenciales para los Doshas
- Introducción a la Gemoterapia Ayurvédica
- Minerales para los Doshas
- Ciclos Femeninos y Ayurveda
- Mujer y Doshas

2. BASES YÓGUICAS

- Recorrido histórico del Yoga
- Bases anatómicas
- La práctica del Yoga
- Grupos posturales y su energética
- Energética de los estilos de Yoga
- Yoga y Ayurveda

3. ANATOMÍA INTEGRAL: DHATUS, SROTAS Y SISTEMAS ENERGÉTICOS

- Fundamentos de la Anatomía integrativa entre Yoga y Ayurveda
- Dhatus: Tejidos y Niveles de nutrición corporal
- Srotas: Canales y circulación interna
- Sub-Pranas y manifestación de los Doshas
- Chakras como centros de organización psicoenergética
- Nadis y red de energía sutil
- Marmas como puntos de regulación y conexión

4. VAYUS Y DINÁMICA DEL MOVIMIENTO ENERGÉTICO

- Fundamentos e importancia de los Vayus en Yoga y Ayurveda
- Marco histórico y evolución del concepto Vayu
- Los 5 Vayus principales y su función reguladora
- Aplicación práctica: cómo movilizar y gestionar la energía de los Vayus
- Prana Vayu: vitalidad
- Apana Vayu: enraizamiento
- Samana Vayu: integración
- Vyana Vayu: distribución
- Udana Vayu: expresión

5. FASCIAS Y CANALES ENERGÉTICOS

- Definición de Fascias y Sistema Miofascial
- La Fascia Tridimensional
- Sistema musculoesquelético vs Sistema Miofascial
- Componentes y Funciones de la Fascia
- Receptores Fasciales y Estilos de Yoga
- Vías Miofasciales de Myer
- Vías Miofasciales, un re-descubrimiento
- Vías Miofasciales vs Meridianos Principales vs Nadis vs Sens Thai
- Tabla resumen
- Fascias y Yoga

6. MARMA YOGA Y REGULACIÓN ENERGÉTICA CORPORAL

- Fundamentos del sistema Marma en Ayurveda
- Principios de regulación energética a través de los Marmas
- Marmas y regulación del sistema nervioso
- Clasificación funcional de los Marmas por regiones corporales
- Relación entre Marmas, Doshas y Sub-Doshas
- Diferencias y convergencias entre Marmas y Puntos de acupuntura
- Metodología Marma AyurYoga® HY
- Digitopresión consciente y percepción interna
- Estimulación mediante pelotas Mioball®
- Tipos de pelotas y cómo regular la intensidad
- Ejercicios Mioball® aplicados a puntos Marma
- Prana Dharana y focalización energética
- Integración práctica de Marmas en Yoga y Autocuidado

7. CHAKRAS Y ARQUITECTURA ARQUETÍPICA

- Marco simbólico y funcional del Sistema de Chakras
- Correspondencia entre la energética de los chakras y estados del sistema nervioso
- Manifestaciones emocionales y mentales de Excesos y/o Deficiencias
- Relación entre Chakras, Doshas, Sub-Doshas, Marmas y Nadis
- Metodología Holística de AyurYoga® HY aplicada a los Chakras
- 1er Chakra o Muladhara: estabilidad y base estructural
- 2º Chakra o Svadisthana: fluidez y adaptación emocional
- 3er Chakra o Manipura: dirección y poder transformador
- 4º Chakra o Anahata: integración y conexión
- 5º Chakra o Visuddha: expresión y coherencia interna
- 6º Chakra o Ajna: percepción y discernimiento
- 7º Chakra o Sahasrara: expansión de la conciencia
- Microprácticas diarias según el centro a regular

8. *DISEÑO DE CLASES INTEGRATIVAS*

- Criterios para diseñar clases grupales según morfología corporal, regulación y autonocimiento mental y energía
- Diseño y Secuenciación de clases temáticas integrativas
- Observación constitucional y lectura del alumno
- Criterios para valorar desequilibrio en cuerpo, energía y mente
- Diseño de sesiones personalizadas de Yoga y Autocuidado
- Elaboración de plan integrativo progresivo

AyurYoga HEY

Contacto

HOLISTIC ECOYOGA: www.holistichecoyoga.com



ORGANIZA: www.holisticanature.com

Redes sociales: @holisticanature

Whatsapp: +34 636 78 11 67

Email: info@holisticanature.com

