

AyurYoga Mente

SISTEMA NERVIOSO, REGULACIÓN Y GESTIÓN MENTAL Y EMOCIONAL

Formación de 100 h para favorecer la relajación, autoreflexión y meditación (Yoga Nidra) para regular patrones mentales, emociones y respuestas al estrés según tu naturaleza y momento vital



Formación perteneciente al Sistema Holistic EcoYoga

ÍNDICE DE CONTENIDOS



AyurYoga HEY

ÍNDICE DE CONTENIDOS DETALLADO

BLOQUE 2

Mente, Sistema Nervioso y Regulación Profunda

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. PSICOLOGÍA AYURVÉDICA Y PATRONES MENTALES

9.a. Mente, Gunas y Estructura Psíquica

- Bases Filosóficas de Ayurveda, Yoga y Tantra
- Las 3 Esencias sutiles: Ojas, Tejas y Prana
- Niveles y profundidades de la Mente
- Formación y Modificación de patrones: Samskaras, Karma, Vasanas y Vrittis
- Agni mental y digestión de la experiencia

9.b. Arquetipos Elementales y Psique

- Tierra como estructura psíquica
- Agua como flujo emocional
- Fuego como transformador mental
- Aire como variabilidad mental
- Éter como espacio y percepción

9.c. Tendencias Mentales según Doshas

- Tendencias de los Gunas en los Doshas
- La Mente Vata: variabilidad y dispersión
- La Mente Pitta: intensidad y dirección
- La Mente Kapha: estabilidad e inercia
- Dinámicas mentales en combinaciones constitucionales (Vata - Pitta / Pitta - Kapha / Kapha - Vata)
- La Mente Tridóshica y el equilibrio psíquico

4. BASES INTEGRATIVAS CUERPO- MENTE

- Introducción
- Fundamentos del Vínculo Cuerpo - Cerebro
- Sistema nervioso y autoregulación
- Neuroplasticidad y aprendizaje

- Estrés. Fisiología y respuesta adaptativa
- Tipos de Estrés
- Trauma. Definición y Tipos
- Relación entre Estrés, Trauma y Patrones mentales
- Tipos de Enfoque en el Tratamiento del Trauma
- Nervio Vago (introducción, recorrido, división, tono vagal, efectos)
- Coherencia cardíaca y tono vagal
- Teoría Polivagal
- Sistema de Conexión Social
- Estados del Sistema nervioso y Gunas
- Margen de Tolerancia, Resiliencia y Capacidad adaptativa
- Bases neurológicas del Trauma

5. RELAJACIÓN ADAPTADA Y REGULACIÓN NERVIOSA

- Fundamentos de regulación del sistema nervioso
- Fisiología y Beneficios de la respuesta de relajación
- Principales técnicas de relajación en Yoga
- Criterios para guiar procesos de relajación de forma segura
- Relajación autógena para cada Dosha

6. MEDITACIÓN Y RE-CONFIGURACIÓN CONSCIENTE

- Fundamentos y Origen de la Meditación
- Estados de conciencia y dinámica de los patrones mentales
- Técnicas meditativas y su función reguladora
- Mindfulness como práctica para la autoobservación constitucional
- Mindfulness para Vata: calmar la ansiedad
- Mindfulness para Pitta: reducir el juicio
- Mindfulness para Kapha: superar la inercia
- Visualización elemental como herramienta de transformación psíquica
- Visualización y Afirmación asociadas a Tierra
- Visualización y Afirmación asociadas a Agua

- Visualización y Afirmación asociadas a Fuego
- Visualización y Afirmación asociadas a Aire
- Visualización y Afirmación asociadas a Éter
- Autoobservación y reflexión según dosha
- Journaling para la autoobservación de estados internos
- Criterios para guiar procesos meditativos y simbólicos de forma segura

7. AYURYOGA NIDRA Y ESTADOS DE CONCIENCIA

- Fundamentos y Propósito del Yoga Nidra
- Estados de conciencia y transición entre vigilia, sueño y presencia lúcida
- Origen y evolución del Yoga Nidra
- Sankalpa y reconfiguración de patrones mentales
- Beneficios, contraindicaciones y criterios de seguridad
- Estructura y etapas de AyurYoga Nidra
- Diseño y guía de sesiones de Nidra con enfoque constitucional
- Adaptación elemental del guión: Tierra, Agua, Fuego, Aire, Éter
- Adaptación del guión según Dosha: Vata, Pitta, Kapha
- Integración de AyurYoga Nidra en la práctica y la enseñanza

8. DEIDADES COMO ARQUETIPOS DE LA NATURALEZA

- Marco simbólico y arquetípico
- Deidades como representación de fuerzas elementales
- Dimensión psicológica y energética del símbolo
- Aplicación práctica de los arquetipos en la práctica de Yoga y Autocuidado
- Arquetipos reguladores para Vata
- Arquetipos reguladores para Pitta
- Arquetipos reguladores para Kapha
- Integración de la dimensión simbólica en la enseñanza

9. CICLOS ESTACIONALES Y REGULACIÓN PSICOEMOCIONAL

- Ritmos estacionales y su impacto en la mente
- Relación entre estaciones, Doshas y estados psicoemocionales
- Estrategias de regulación mental según la estación
- Verano temprano - Modular la intensidad y suavizar
- Verano tardío - Enraizar y sostener
- Otoño - Introspectar y estabilizar
- Invierno temprano - Enfocar y dirigir
- Invierno tardío - Despertar y movilizar
- Primavera - Renovar e iniciar

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



AyurYoga HEY