

Yang Yoga Holístico 100 h

MEDICINA CHINA, SOMÁTICA Y PRÁCTICAS TONIFICANTES Y ACTIVAS

Integra la dirección y activación energética a través del movimiento consciente, la tonificación isométrica y la somática según meridianos

Formación del Sistema Holistic EcoYoga



ÍNDICE DE CONTENIDOS



TCMYoga HEY

ÍNDICE DE CONTENIDOS

1. BASES DE MEDICINA CHINA APLICADAS A YOGA - BMCY

1.a. Origen, Energía y Dualidad

- Yoga y MTC. Diferente lenguaje, un mismo cuerpo
- Orígenes e Historia de la MTC
- Orígenes e Historia del Yoga
- Qi. Concepto y Tipos
- Sentir el Qi en Yoga
- Yin y Yang. Definición, relaciones y aplicaciones
- Introducción a los 5 Elementos y sus relaciones
- Introducción a los Meridianos Principales



1.b. Introducción a los 5 Elementos

- Etiología
- Niveles de Desequilibrio
- 5 Elementos taoistas vs ayurvédicos
- 5 Elementos y los Movimientos energéticos (Vayus)



1.c. Teoría de Meridianos y Órganos

- Red de Meridianos
- Ciclo circadiano y Yoga
- Meridianos y Chakras
- Teoría de Órganos (Zang Fu)

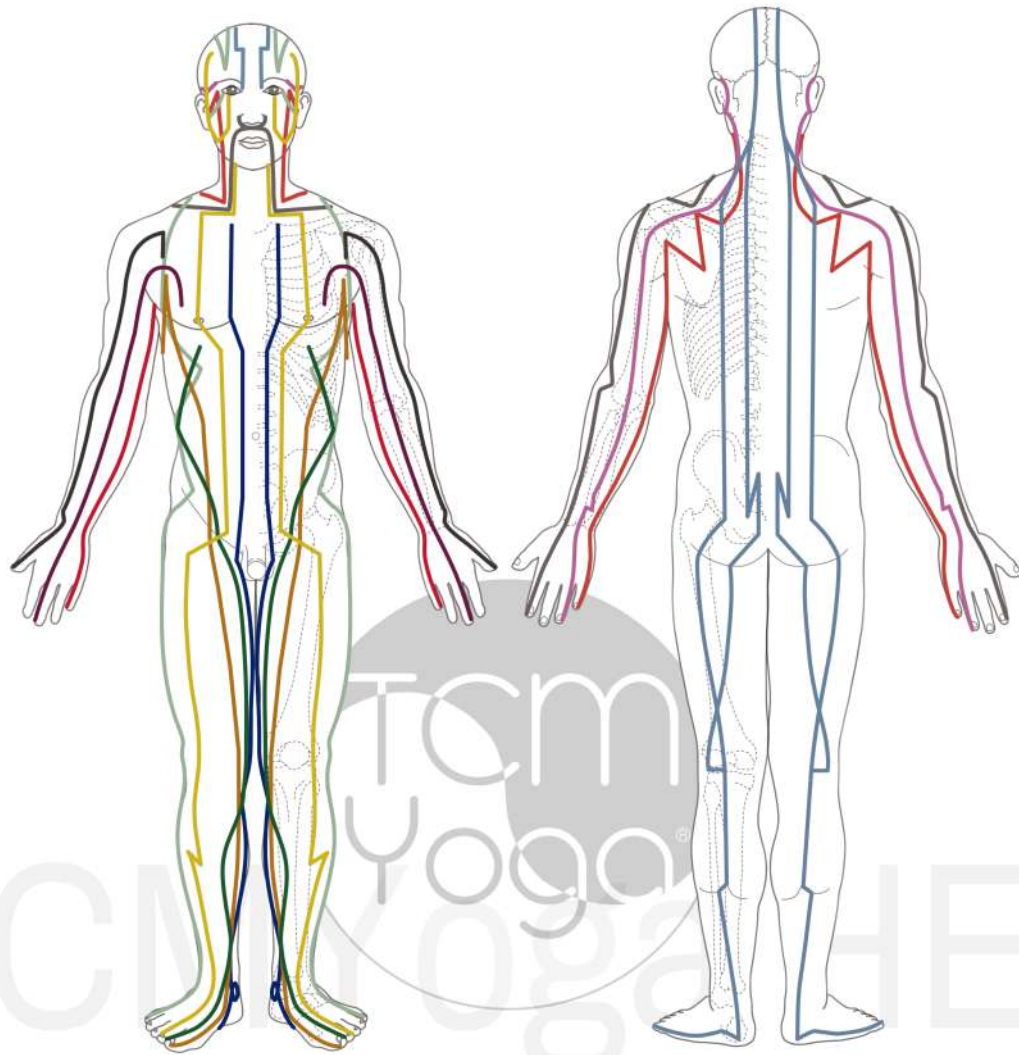
1.d. Las Tríadas BMCY

- Las 3 Sustancias Fundamentales y Estilos de Yoga
- Los 3 Tesoros y los Gunas
- Los 3 Jiao, Mingmen, Kundalini y Granthis Yóguicos
- Los 3 Niveles y las Profundidades de la Mente



2. FASCIAS Y CANALES ENERGÉTICOS

- Definición de Fascias y Sistema Miofascial
- La Fascia Tridimensional
- Sistema musculoesqueletal 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



3. 5 ELEMENTOS. CARACTERÍSTICAS ESENCIALES - 5E

- Introducción
- Elemento Madera
- Elemento Fuego
- Elemento Tierra
- Elemento Metal
- Elemento Agua

4. BASES INTEGRATIVAS CUERPO- MENTE

- Introducción
- Vínculos Cerebro - Cuerpo
- Sistema nervioso
- Cerebro y Neuroplasticidad
- Estrés. Definición y Fisiología
- Tipos de Estrés
- Trauma. Definición y Tipos
- Estrés y Trauma
- 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 y Resiliencia
- Neurobiología del Trauma

5. FUNDAMENTOS YANG YOGA (Somático, Isométrico, Dinámico)

- ¿Qué es Yang Yoga de TCMYoga® HEY?
- Orígenes y Evolución de Yang Yoga
- Los 3 enfoques del Método
- Principios de Respiración, Bandhas y Alineamiento en TCMYoga® HEY
- Contraindicaciones

6. *ASANAS YANG YOGA*

- Introducción
- Mapa funcional
- Desarrollo de cada grupo postural
- Subfamilias
- Diferenciación meridianos y de brazos
- Posturas arquetípicas
- Grupo Madera. El Liderazgo
- Grupo Fuego Imperial. Pasión
- Grupo Fuego Ministerial. Armonía
- Grupo Tierra. Centramiento
- Grupo Metal. Límites
- Grupo Agua. Voluntad

TCMYoga HEY



7. YANG YOGA SOMÁTICO

- Fundamentos Yang Yoga Somático
- Orígenes del Movimiento somático
- Los tres lenguajes de la práctica Yang Yoga Somático
- Sentir los Meridianos en Movimiento
- Cómo guiar el sentir
- Práctica: Somática para la Madera
- Práctica: Somática para el Agua
- Práctica: Somática para la Tierra
- Práctica: Somática para el Metal
- Práctica: Somática para el Fuego



8. ***YANG YOGA ISOMÉTRICO***

- Fundamentos Yang Yoga Isométrico
- Orígenes del trabajo isométrico
- Los 3 lenguajes del sostén
- Cómo guiar el sostén
- Recordatorio de posturas Yang Yoga de TCMYoga
- Práctica: Isométrica para Madera
- Práctica: Isométrica para Fuego I
- Práctica: Isométrica para Fuego II
- Práctica: Isométrica para Tierra
- Práctica: Isométrica para Metal
- Práctica: Isométrica para Agua

9. YANG YOGA DINÁMICO

- Fundamentos Yang Yoga Dinámico
- Orígenes del movimiento dinámico
- Los 3 lenguajes del movimiento dinámico
- Respiración y dirección del movimiento
- Cómo guiar el flujo
- Práctica: Dinamizando la Madera
- Práctica: Dinamizando el Fuego I
- Práctica: Dinamizando el Fuego II
- Práctica: Dinamizando la Tierra
- Práctica: Dinamizando el Metal
- Práctica: Dinamizando el Agua

10. CÍRCULOS DE MERIDIANOS YANG

- Fundamentos de los Círculos Yang
- Orden de Meridianos y lógica del ciclo
- Usos prácticos de los círculos
- Claves pedagógicas
- Círculo Yang - Invierno
- Círculo Yang - Primavera
- Círculo Yang - Verano
- Círculo Yang - Otoño



11. ESTACIONES INTERNAS Y EXTERNAS

- Interno y externo como un mismo proceso
- El ciclo de la conciencia de los 5 Elementos
- Regulación y desequilibrio
- Los 5 elementos como Arquetipos
- Estación Agua
- Estación Madera
- Estación Fuego
- Estación Tierra
- Estación Metal

12. ENSEÑANZA DE GRUPOS y PERSONALIZADO

- El rol del facilitador en TCMYoga®
- Principios de enseñanza en TCMYoga®
- Guiar una clase grupal
- Enfoque personalizado
- Diagnóstico y lectura
- Test de los 5 Elementos
- Ciclo circadiano como diagnóstico
- Intervención y planificación
- Equilibrar Madera
- Equilibrar Agua
- Equilibrar Fuego
- Equilibrar Tierra
- Equilibrar Metal

Contacto

HOLISTIC ECOYOGA: www.holistichecoyoga.com



ORGANIZA: www.holisticanature.com

Redes sociales: @holisticanature

Whatsapp: +34 636 78 11 67

Email: info@holisticanature.com



TCMYoga HEY