AcuPuntos y Yoga 60 h

Regulación y Expansión práctica

Integra el trabajo con acupuntos en la práctica a través de la digitopresión, presión en Yin y Yang, Mioball, respiración consciente y masajeadores minerales y conociendo sus propiedades

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

TCMYoga HEY

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

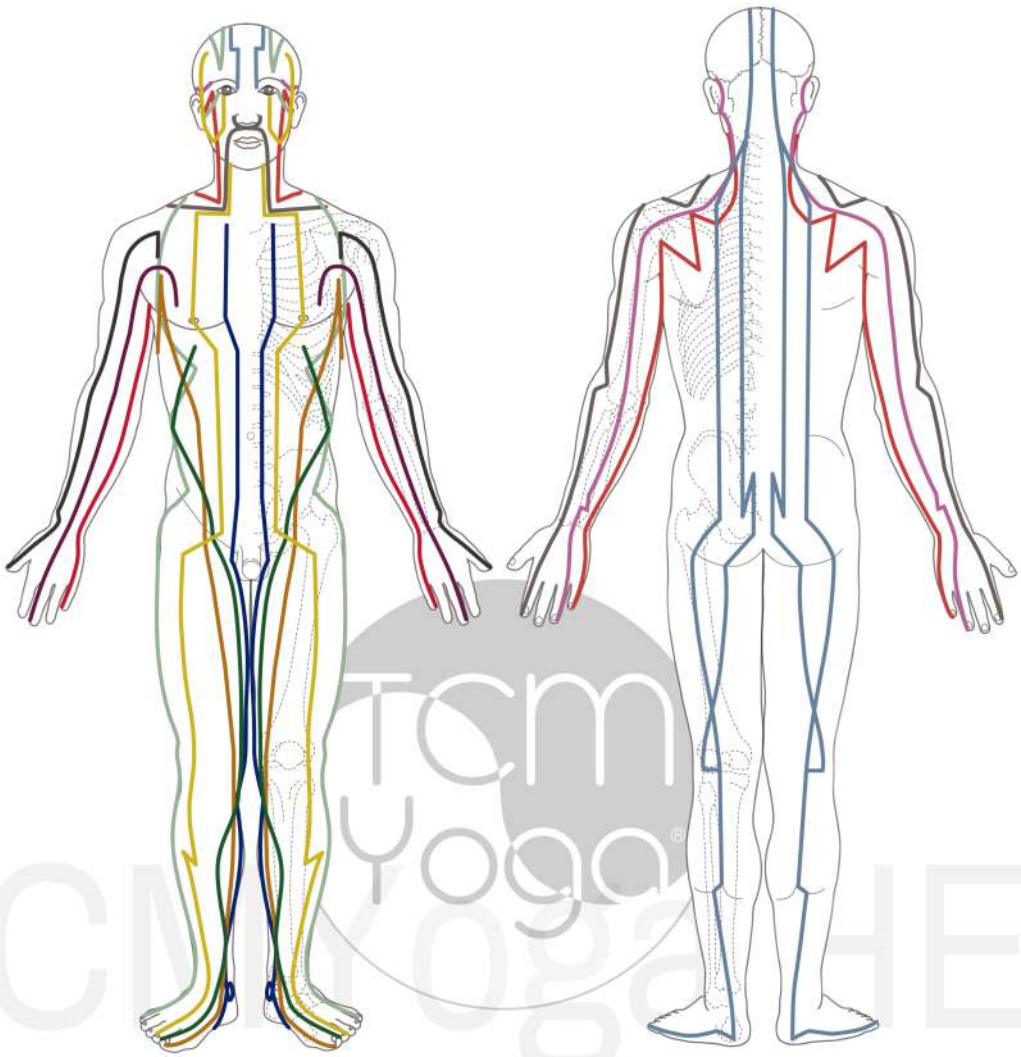
- Red de Meridianos
- Ciclo circadiano y Yoga
- Meridianos y Chakras
- Teoría de Órganos (Zang Fu)

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

TCMYoga HEY

5. ACUPUNTOS Y YOGA

- Teoría de Puntos Acupunturales
- Metodología Acu-TCMYoga® HEY
- Digitopresión Consciente
- Técnica Mioball®
- Masajeadores de Minerales
- Presión Yin y Yang
- AcuPrana Dharana

6. PUNTOS 5 ELEMENTOS

- 8 Puntos Madera
- 8 Puntos Fuego
- 8 Puntos Tierra
- 8 Puntos Metal
- 8 Puntos Agua

Contacto

HOLISTIC ECOYOGA: www.holisticecoyoga.com

ORGANIZA: www.holisticanature.com

Redes sociales: @holisticanature

Whatsapp: +34 636 78 11 67

Email: info@holisticanature.com

TCMYoga HEY