Yin Yoga Holístico 120 h

Medicina china, Somática y Prácticas meditativas

Integrar la pausa como camino somático y meditativo para armonizar cuerpo, energía, sistema nervioso y ciclos estacionales

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

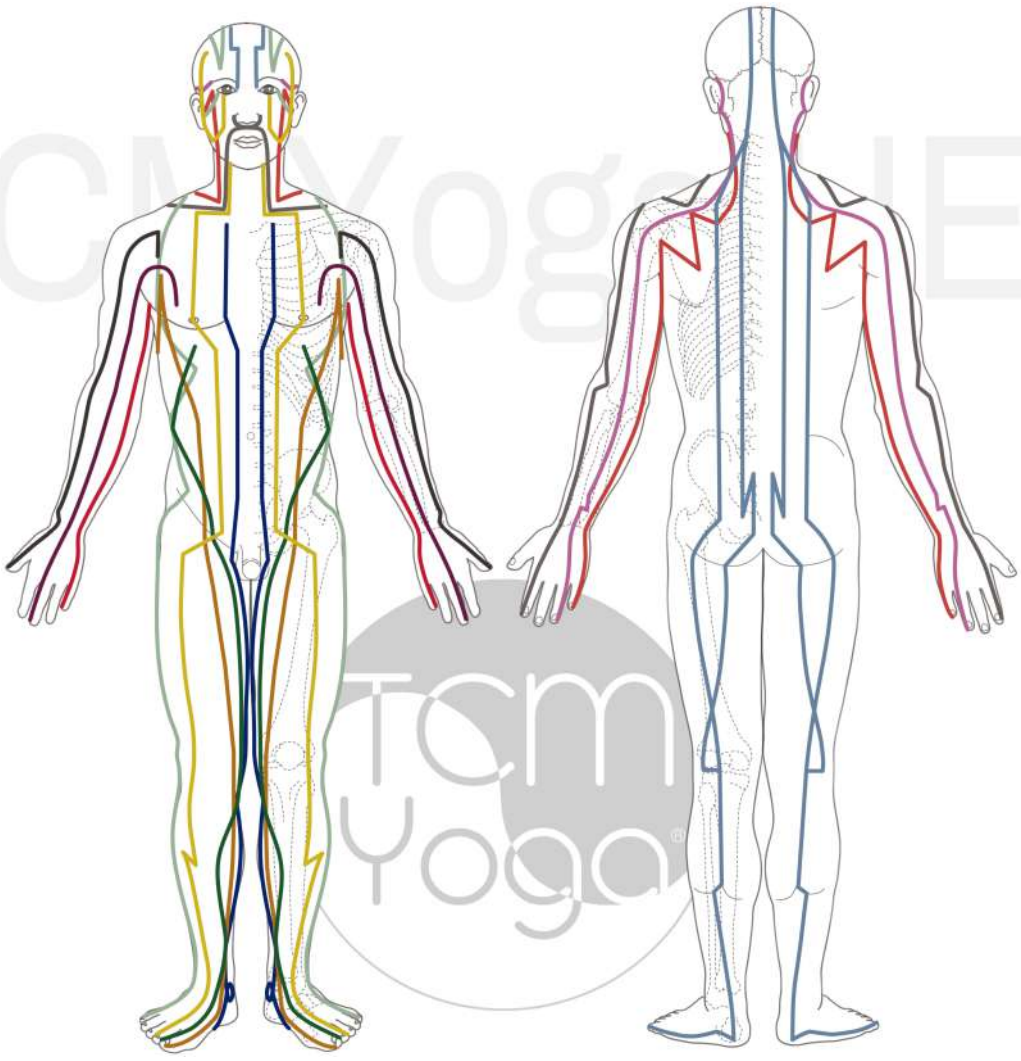


2. FUNDAMENTOS DE YIN YOGA

- ¿Qué es Yin Yoga y por qué es tan popular?
- Orígenes y Evolución del Yin Yoga
- ¿Qué es Yin y qué no es Yin Yoga?
- Energética de los estilos de Yoga
- Conexión Cuerpo - Mente en Yin Yoga
- El rol de la Medicina China en Yin Yoga
- Enfoques de la Metodología TCMYoga® HEY
- La práctica de Yin Yoga
- Nomenclatura
- 10 posturas TIPO y Variantes
- Prácticas: Tipos de estiramiento / Tipos de enfoques / 10 posturas tipo

3. 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



4. YIN YOGA FUNCIONAL

- ¿Qué es Yin Yoga Funcional?
- Reconocer la práctica saludable
- 24 áreas anatómicas y 7 Arquetipos
- Variaciones esqueletales
- Yoga estático vs Yoga Funcional
- Enseñar Yin Yoga Funcional de Paul Grilley

5. 5 ELEMENTOS. CARACTERÍSTICAS ESENCIALES - 5E

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

TCMYoga HEY

6. ASANAS YIN YOGA

- Introducción
- Syllabus
- Grupo Madera. La Amabilidad
- Grupo Fuego. La Compasión
- Grupo Tierra. La Aceptación
- Grupo Metal. El Perdón
- Grupo Agua. La Sabiduría
- Diferenciando entre Asanas Metal y Fuego



7. 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

8. YIN YOGA SOMÁTICO

- ¿Qué es Yin Yoga Somático?
- Orígenes del Movimiento Somático
- Tipos de percepción
- Lenguaje somático
- Somática para entrar y salir del umbral - Teoría y Práctica
- Movimiento somático entre posturas - Teoría y Práctica
- Explorar sensaciones en la quietud - Teoría y Práctica
- Respiración somática - Teoría y Práctica
- Autotoque - Teoría y Práctica

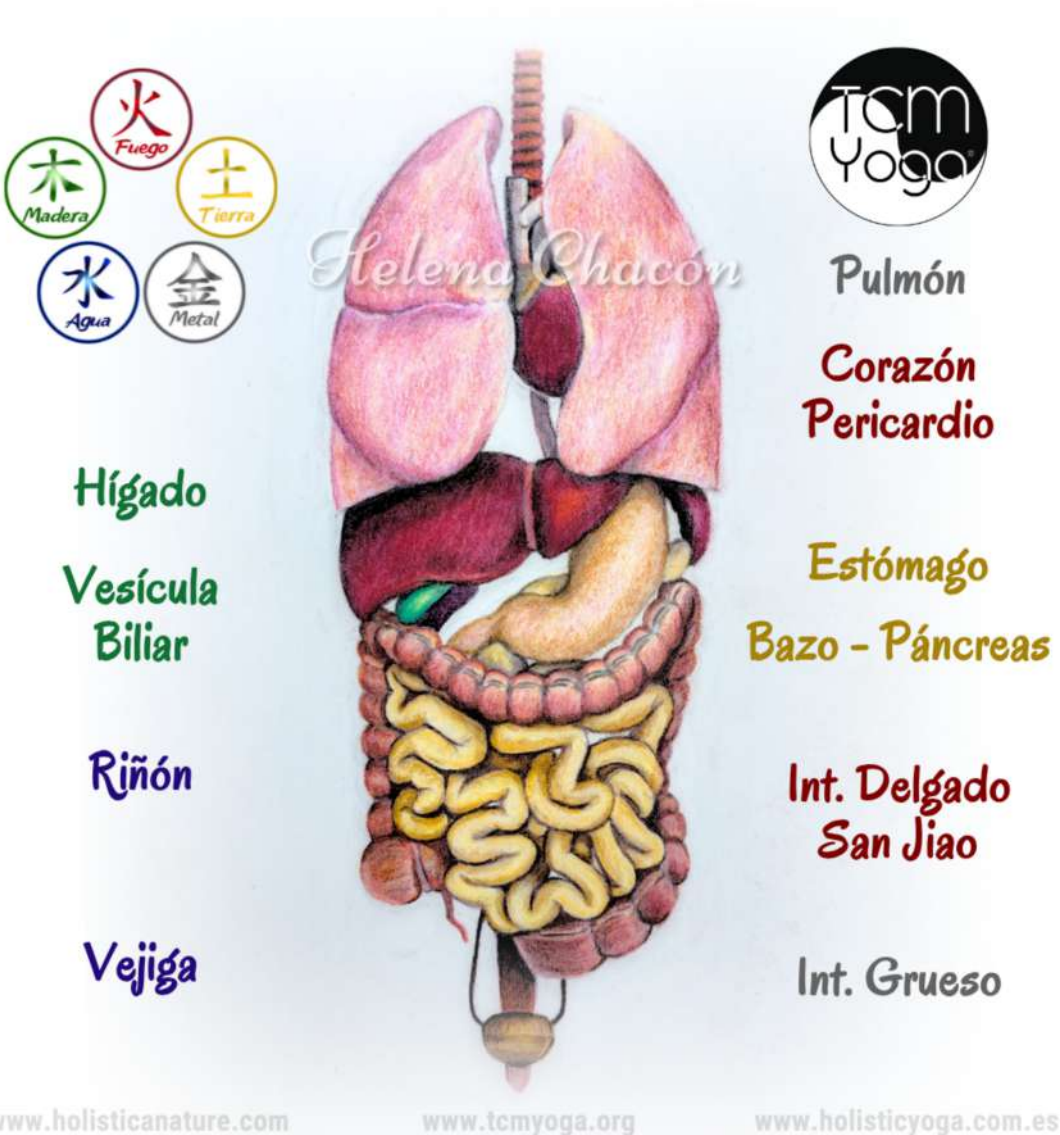
9. YIN YOGA MEDITATIVO (Mindfulness, Autoreflexión y Afirmaciones)

TCMYoga HEY

- ¿Qué es Yin Yoga Meditativo?
- Meditación. Definición y Origen
- Meditación Budista - Mindfulness
- Meditación en Yoga
- Enseñar Mindfulness
- Guiar Autoreflexión
- Incorporar Afirmaciones
- Prácticas de Mindfulness (respiración, fluir de los pensamientos, sensaciones externas, emociones, mente)
- Práctica de Autoreflexión
- Práctica de Afirmación
- Clase práctica: Yin Yoga Meditativo Mindfulness
- Clase práctica: Yin Yoga Autoreflexión y Afirmaciones

10. YIN YOGA ORGÁNICO

- ¿Qué es Yin Yoga Orgánico?
- Sanar la Psique a través de los Órganos
- Sentir los Órganos
- Meridianos Divergentes - Energética orgánica
- Gestión Emocional y Mental
- Guiar Yin Yoga Orgánico de TCMYoga
- Práctica: Yin Yoga Orgánico – simétrico
- Práctica: Yin Yoga Orgánico – asimétrico
- Clase práctica: Yin Yoga Orgánico



11. ENSEÑANZA DE YIN YOGA GRUPAL

- Tipos de enfoques en clases grupales
- Desarrollo de una sesion de Yin Yoga
- Secuenciación de una clase de Yin yoga
- Secuencias para Meridianos y Elementos
- Enseñanza del Círculo de Meridianos Yin Yoga
- Clase práctica: Círculo de Meridianos Yin Yoga

12. 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

TCMYoga HEY

13. ENSEÑANZA TCMYOGA PERSONALIZADA

- El rol del facilitador en TCMYoga®
- Principios de enseñanza en TCMYoga®
- Guiar una clase grupal
- Enfoque personalizado
- Diagnóstico y lectura

- Test de los 5 Elmeentos
- Ciclo circadiano como diagnóstico
- Intervención y planificación
- Equilibrar Madera
- Equilibrar Agua
- Equilibrar Fuego
- Equilibrar Tierra
- Equilibrar Metal
- Clase práctica adaptada Yin y Yang

TCMYoga HEY

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

TCMYoga HEY