

Formación profesional

YIN YOGA

HOLÍSTICO 100 h

YIN YOGA • SOMÁTICA • MEDICINA CHINA

Enfoque profundo de Yin Yoga que integra cuerpo, energía y conciencia desde la somática, la práctica meditativa y la Medicina China



ÍNDICE DE CONTENIDOS

Formación del Sistema Holistic EcoYoga (HEY) - Escuela Yoga Kula



ESTRUCTURA

BASES FUNDAMENTALES

Fundamentos energéticos, anatómicos y filosóficos que sustentan el método

Medicina China aplicada al Yoga, Fascias y Sistema Miofascial, Bases integrativas Cuerpo - Mente, Orígenes y Fundamentos de Yin Yoga

ENFOQUES PRÁCTICOS DE YIN YOGA

Distintas formas de experimentar y guiar la práctica

Yin Yoga funcional, Yin Yoga somático, Yin Yoga meditación (mindfulness, autoreflexión y afirmaciones), Yin Yoga orgánico, Yin Yoga estacional

ENSEÑANZA CONSCIENTE

Aplicación del método en clases grupales y acompañamiento individual

Diseño y secuenciación de clases, Clases según temáticas (meridianos, emociones, estaciones, etc.), Diagnóstico energético TCMYoga®, Rasgos constitucionales, armonizar los 5 Elementos, Regulación del sistema nervioso



ÍNDICE DE CONTENIDOS

1. BASES DE MEDICINA CHINA APLICADAS A YOGA - BMCY

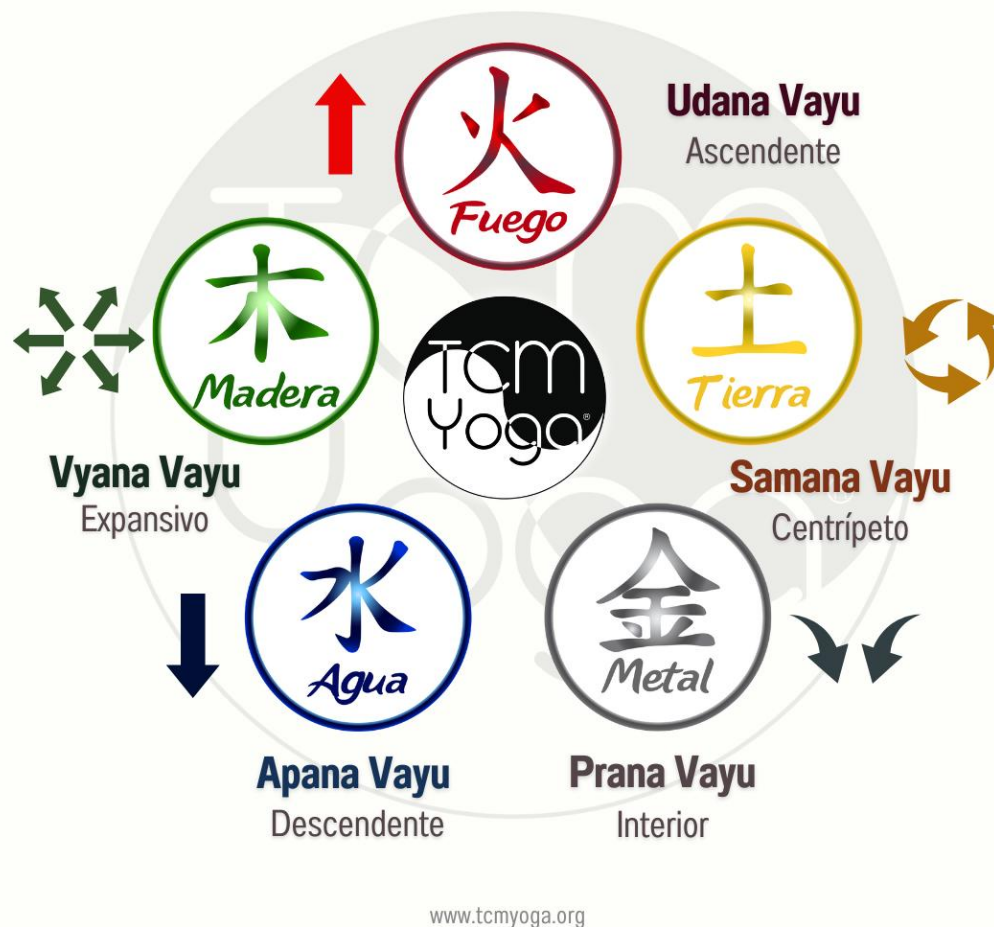
1.a. Origen, Energía y Dualidad

- 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

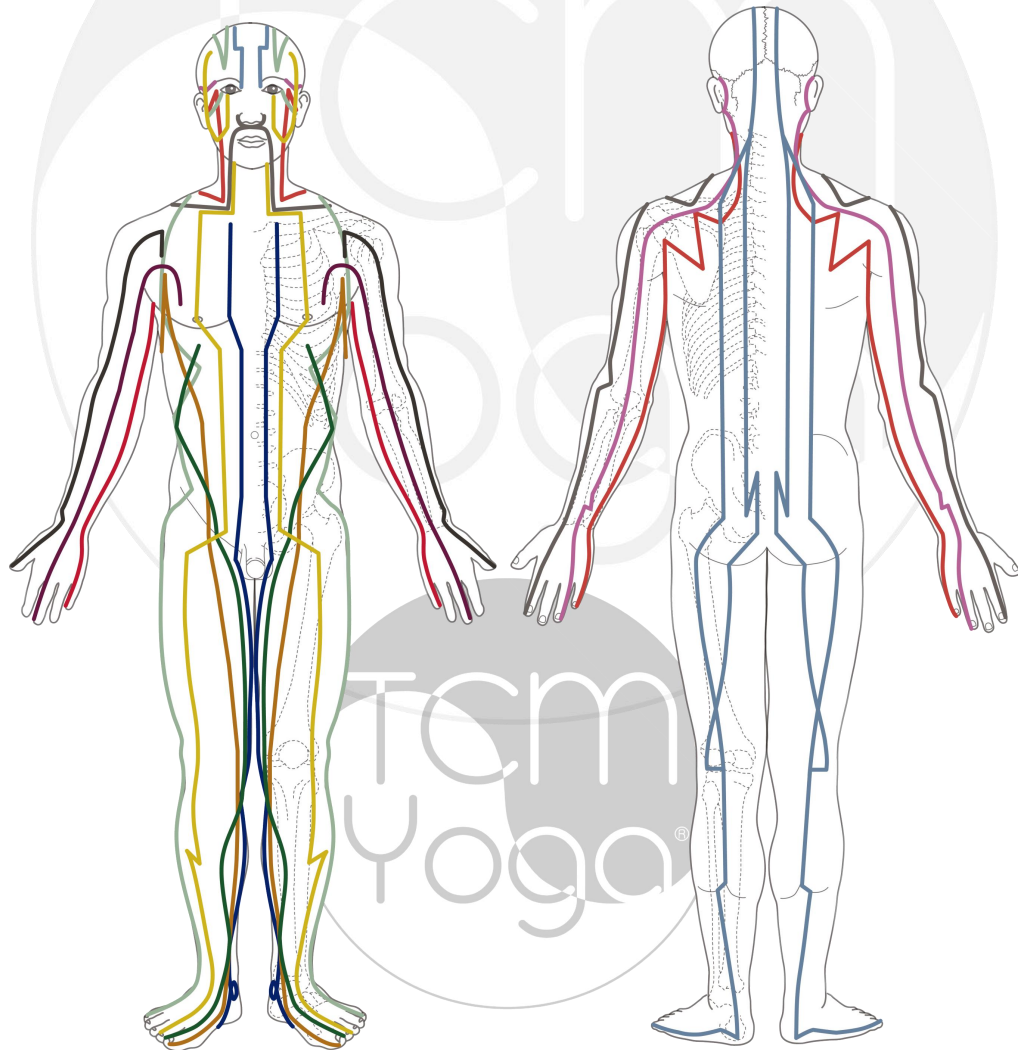


2. FUNDAMENTOS DE YIN YOGA

- ¿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® HY
- La práctica de Yin Yoga
- Nomenclatura
- Las 10 posturas Yin de TCMYoga® HY

3. *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



4. YIN YOGA FUNCIONAL

- ¿Qué es Yin Yoga Funcional?
- Reconocer la práctica saludable
- 24 áreas anatómicas y 7 Arquetipos
- Variaciones esqueléticas
- 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

6. 5 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



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*

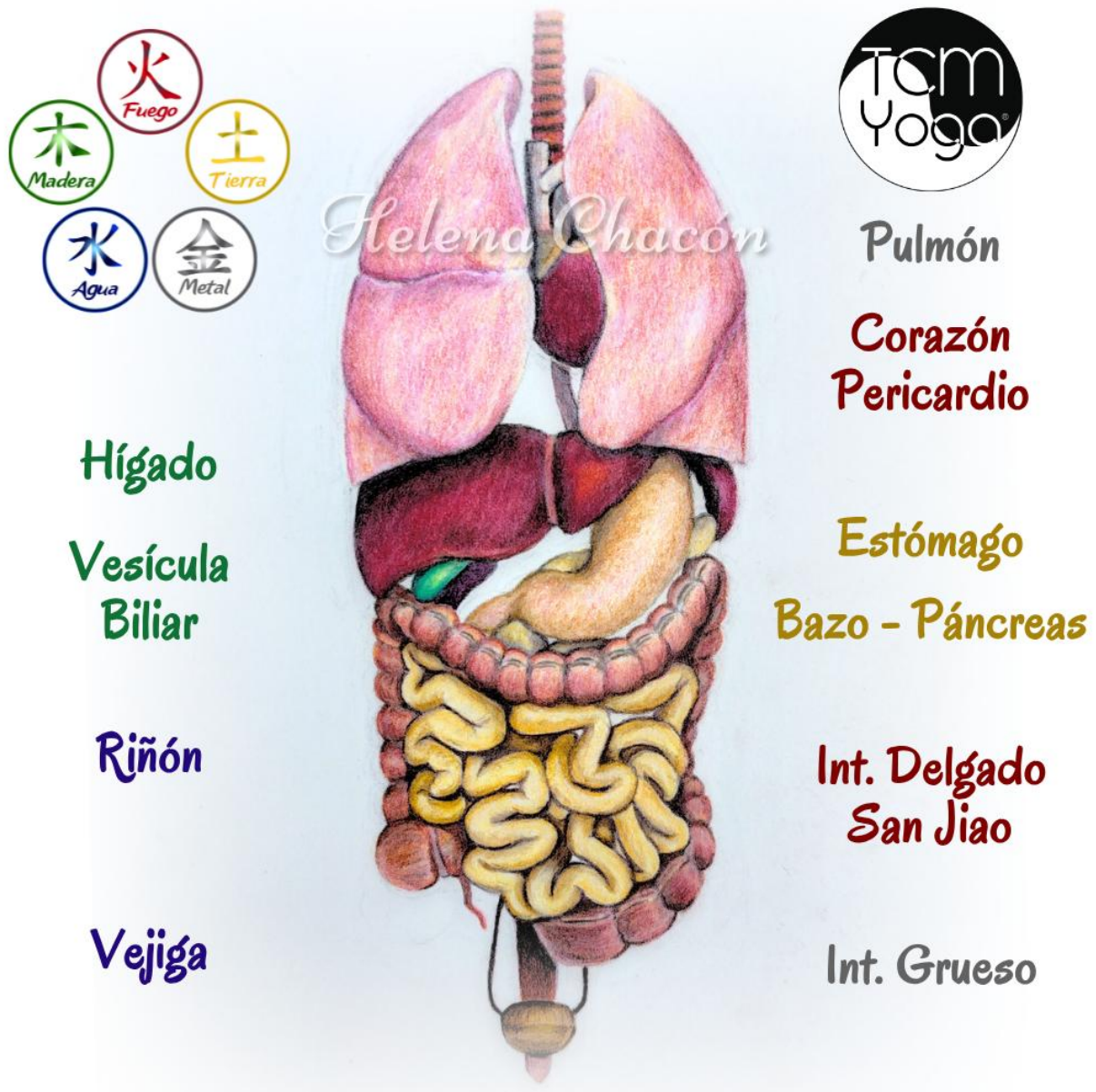
- ¿Qué es Yin Yoga Somático?
- Orígenes del Movimiento Somático
- Tipos de percepción
- Lenguaje somático
- Somática para entrar y salir del umbral
- Movimiento somático entre posturas
- Explorar sensaciones en la quietud
- Respiración somática
- Autotoque

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

- ¿Qué es Yin Yoga Meditativo?
- Meditación. Definición y Origen
- Meditación Budista - Mindfulness
- Meditación en Yoga
- Enseñar Mindfulness
- Guiar Autoreflexión
- Incorporar Afirmaciones

10. *YIN YOGA ORGÁNICO*

- ¿Qué es Yin Yoga Orgánico?
- Sanar la Psique a través de los Órganos
- Sentir los Órganos
- Meridianos Divergentes
- Gestión Emocional y Mental
- Yin Yoga Órganos MTC



11. ENSEÑANZA DE YIN YOGA - GRUPOS

- Tipos de enfoques en Clases grupales
- Desarrollo y Secuenciación de clases temáticas
- Secuencias para Meridianos / Elementos
- Círculo de Meridianos Yin

12. ENSEÑANZA PERSONALIZADA

- Clases personalizadas
- Sesiones personalizadas. Aspectos a considerar
- Diagnóstico energético de TCMYoga® - HY
- Rasgos constitucionales de los 5 Elementos
- La Personalidad de los 5 Elementos
- 5 Elementos como aspectos de la conciencia
- Ciclo circadiano como diagnóstico
- Test de 5 Elementos
- Desequilibrios de Elementos, Gunas y Teoría Polivagal
- Equilibrar Elemento Agua
- Equilibrar Elemento Madera
- Equilibrar Elemento Fuego
- Equilibrar Elemento Tierra
- Equilibrar Elemento Metal

