Programa detallado

Formación en TCMYOGA®

Yoga y Medicina China

Dra. Helena Chacón Muñoz

Profesora y Formadora de Yoga E-RYT500 y certificada por la Junta de Andalucía
Dra. en Geología. Formada en Medicina Tradicional China, Ayurveda, Quiromasaje, Masaje ayurvédico y Tailandés, Reiki, Flores de Bach, Aromaterapia, Cosmética natural, Cristaloterapia y Feng Shui

tcmyoga.org

BLOQUE 1
Fundamentos Yin Yoga 20 h

BLOQUE 1- 1. FUNDAMENTOS YIN YOGA 20 H

- **1.1. ¿Por qué aprender sobre Yoga y Medicina China?** - 07 min
- **1.2. ¿Qué es Yin Yoga y por qué es tan popular?** - 12 min
- **1.3. Orígenes y evolución del Yin Yoga** - 07 min
- **1.4. Historia y Filosofía de la Medicina Tradicional China** - 08 min
- **1.5. Qi. Definición y Tipos** - 10 min
- **1.6. Yin y Yang. Relaciones** - 08 min
- **1.7. Clases de Yin y Yang Yoga** - 04 min
- **1.8. Introducción a los 5 Elementos Taoistas** - 40 min
- **1.9. Introducción a los Meridianos principales** – 28 min
- **1.10. La práctica de Yin Yoga** - 53 min
- **1.11. Enfoque funcional de Paul Grilley** - 11 min
- **1.12. Mindfulness** - 01 h 10 min
- **1.13. Nomenclatura** - 08 min
- **1.14. Las 10 posturas "tipo" Yin Yoga de TCMYoga®** - 01 h 30 min
- **RESUMEN: Conceptos básicos y las 10 posturas TIPO de TCMYoga®** - 12 min
- **PREGUNTAS FRECUENTES "Fundamentos Yin Yoga"** - 46 min
- **REPASO Y AMPLIACIÓN "YOGA Y MTC. Conceptos básicos de Medicina China y aplicación al Yoga"** - 57 min

BLOQUE 1- CLASES PRÁCTICAS

- **Yin Yoga con enfoque Funcional** - 30 min
- **Yin Yoga con enfoque Mindfulness** - 30 min
- **Yin Yoga con enfoque Taoista / MTC / Energético** - 30 min
- **Sesión de Yin Yoga basada en las 10 posturas tipo de TCMYoga®** - 01 h 31 min

PDF	***122 págs***	
Material audiovisual	***10,9 h*** *(652 min)*	
Lecciones teóricas	**5,58 h**	335 min
Técnica práctica	**1,50 h**	90 min
Clases prácticas	**3,02 h**	181 min
Preguntas frecuentes	**0,76 h**	46 min

BLOQUE 2
Profundización Yin Yoga 50 h

BLOQUE 2 – 2. CONCEPTOS BÁSICOS DE MTC

- **2.1. Los 3 tesoros** - 24 min
- **2.2. Xue y Jinye** - 11 min
- **2.3. Teoría de los 5 Elementos (etiología, niveles de desequilibrio, excesos y deficiencias)** - 29 min
- **2.4. Teoría de los Zang Fu u Órganos internos (función psico-física de cada órgano)** - 30 min
- **2.5. Teoría de Meridianos y reloj de meridianos circadiano** - 26 min
- **PREGUNTAS FRECUENTES: "Conceptos Básicos"** - 07 min

BLOQUE 2 – 3. ASANAS YIN YOGA

- **3.1. Introducción y Syllabus** - 03 min
- **3.2. Grupo Madera. La Amabilidad** - 21 min
- **3.3. Grupo Agua. La Sabiduría** - 13 min
- **3.4. Grupo Tierra. La Aceptación** - 18 min
- **3.5. Grupo Metal. El Perdón** - 15 min
- **3.6. Grupo Fuego. La Compasión** - 12 min
- **3.7. Diferenciando entre Asanas Metal y Fuego** - 10 min
- **PREGUNTAS FRECUENTES "Asanas Yin Yoga"** - 33 min

BLOQUE 2 – 4. ELEMENTO MADERA

- **ELEMENTO MADERA (Características, Influencia física y emocional-mental en equilibrio, exceso y deficiencia, Arquetipos, Relajación guiada)** - 44 min
- **PREGUNTAS FRECUENTES: "Elemento Madera"** - 06 min

BLOQUE 2 – 5. ELEMENTO FUEGO

- **ELEMENTO FUEGO (Características, Influencia física y emocional-mental en equilibrio, exceso y deficiencia, Arquetipos, Relajación guiada)** - 42 min

BLOQUE 2 – 6. ELEMENTO TIERRA

- **ELEMENTO TIERRA (Características, Influencia física y emocional-mental en equilibrio, exceso y deficiencia, Arquetipos, Relajación guiada)** - 40 min
- **PREGUNTAS FRECUENTES: "Elemento Tierra"** - 07 min

BLOQUE 2 – 7. ELEMENTO METAL

- **ELEMENTO METAL (Características, Influencia física y emocional-mental en equilibrio, exceso y deficiencia, Arquetipos, Relajación guiada)** - 32 min
- **PREGUNTAS FRECUENTES: "Elemento Metal"** - 09 min

BLOQUE 2 – 8. ELEMENTO AGUA

- **ELEMENTO AGUA (Características, Influencia física y emocional-mental en equilibrio, exceso y deficiencia, Arquetipos, Relajación guiada)** - 41 min
- **PREGUNTAS FRECUENTES: "Elemento Agua"** - 08 min

BLOQUE 2 – 9. ENSEÑANZA YIN YOGA

- **9.1. Desarrollo de una clase de Yin Yoga** - 46 min
- **9.2. Secuenciación de una clase de Yin Yoga** - 19 min
- **9.3. Metodología de TCMYoga® para clases de Yin Yoga** - 08 min
- **9.4. Yin Yoga MADERA. Secuencia TIPO** - 24 min
- **9.5. Yin Yoga FUEGO. Secuencia TIPO** - 22 min
- **9.6. Yin Yoga TIERRA. Secuencia TIPO** - 23 min
- **9.7. Yin Yoga METAL. Secuencia TIPO** - 21 min
- **9.8. Yin Yoga AGUA. Secuencia TIPO** - 21 min
- **9.9. – 9.10. Secuencia y clase tipo YIN YOGA para CADERAS** - 29 min
- **9.11. Secuencia original e inédita de TCMYoga: CÍRCULO DE MERIDIANOS YIN**- 01 hora
- **Mini Sesión Yin para un Meridiano** – 20 min
- **Mini Sesión Yin para un Arquetipo Mental** – 20 min
- **Mini Sesión Yin para Emoción** – 20 min
- **Mini Sesión Yin para Sistema Fisiológico** – 20 min
- **PREGUNTAS FRECUENTES: "Enseñanza de Yin Yoga"** – 5 min

BLOQUE 2 – 10. SISTEMA MIOFASCIAL Y MTC

- **10.1. ¿Por qué aprender sobre Fascias?** - 07 min
- **10.2. Fascias (Definición, S. musculoesqueletal, Tejido conectivo, Fascia-Miofascia, Componentes, Cualidades, Funciones)** - 01 h 02 min
- **10.3. Vías Miofasciales (Definición, Fascias y Yoga, Recorrido de las Vías Miofasciales)** - 08 min
- **10.4. Vías Miofasciales vs Meridianos chinos** - 04 min
- **PREGUNTAS FRECUENTES: "Sistema miofascial y MTC"** - 03 min

BLOQUE 2 – 11. TÉCNICA MIOBALL® APLICADA A LA MTC

- **11.1. ¿Qué es la Técnica Mioball®?** - 10 min
- **11.2. Tipos de pelotas** - 09 min
- **11.3. Metodología de trabajo** - 18 min
- **11.4. Técnica Mioball® para Meridianos y Puntos Acupunturales** - 01 min
- **PREGUNTAS FRECUENTES: "Técnica Mioball aplicada a la MTC"** - 10 min
- **CLASE PRÁCTICA: "TÉCNICA MIOBALL®"** - 01 h 31 min

BLOQUE 2 – 12. ACUYOGA (YOGA Y PUNTOS ACUPUNTURALES)

- **12.1. Teoría de puntos acupunturales** - 24 min
- **12.2. Metodología de trabajo que ofrece TCMYoga®** - 13 min
- **12.3. Puntos Mu y Shu** - 43 min
- **12.4. Puntos para Madera en Yin Yoga** - 37 min (19 min)
- **12.5. Puntos para Fuego en Yin Yoga** - 28 min (12 min)
- **12.6. Puntos para Tierra en Yin Yoga** - 39 min (16 min)
- **12.7. Puntos para Metal en Yin Yoga** - 26 min (11 min)
- **12.8. Puntos para Agua en Yin Yoga** - 42 min (16 min)
- **PREGUNTAS FRECUENTES: "AcuYoga"** - 05 min

BLOQUE 2 – CLASES PRÁCTICAS

- **Yin Yoga Estacional (Otoño). Arquetipo El Mediador** - 01 h 33 min
- **AcuYin Yoga + Mioball® para el Otoño (s. respiratorio)** - 01 h 31 min
- **Yin Yoga Estacional (Invierno). Arquetipo el Sabio** - 01 h 30 min
- **AcuYin Yoga + Mioball® para el Invierno (s. nervioso)** - 01 h 31 min
- **Yin Yoga Estacional (Primavera). Arquetipo el Artista** - 01 h 30 min
- **AcuYin Yoga + Mioball® para la Primavera (s. musculoesqueletal)** - 01 h 30 min
- **Yin Yoga Estacional (Verano). Arquetipo el Mago** - 01 h 30 min
- **AcuYin Yoga + Mioball® para el Verano (s. cardiovascular)** - 01 h 30 min
- **Yin Yoga Estacional (Verano tardío). Arquetipo el Sanador** - 01 h 30 min
- **AcuYin Yoga + Mioball® para el Verano tardío (s. digestivo)** - 01 h 30 min
- **AcuYin Yoga + Mioball® para el Eje R-C** - 01 h 30 min
- **AcuYin Yoga + Mioball®. Calmar la Mente, Sentir la Tierra** - 01 h 21 min

PDF	***474 págs***	
Material audiovisual	***40 h** (2395 min)*	
Lecciones teóricas	**9,90 h**	594 min
Técnica práctica	**4,35 h**	261 min
Clases prácticas	**24,11 h**	1447 min
Preguntas frecuentes	**1,55 h**	93 min

BLOQUE 3
Yang Yoga, Vinyasa y Core 20 h

BLOQUE 3 – 13. FUNDAMENTOS YANG YOGA DE TCMYOGA®

- **13.1. Orígenes y Evolución del Yang Yoga** - 25 min
- **13.2. ¿Qué es Yang Yoga de TCMYoga®?** - 05 min
- **13.3. Elementos clave de la práctica de Yang Yoga** - 15 min
- **13.4. Aplicaciones. Tipos de clases** - 23 min
- **PREGUNTAS FRECUENTES "Fundamentos Yang Yoga"** - 24 min

BLOQUE 3 – 14. ASANAS DE YANG YOGA

- **14.1. Introducción** - 18 min
- **14.2. Syllabus** - 07 min
- **14.3. Grupo Madera. El Liderazgo** - 31 min
- **14.4. Grupo Agua. La Voluntad** - 22 min
- **14.5. Grupo Tierra. El Centramiento** - 22 min
- **14.6. Grupo Metal. Los Límites** - 17 min
- **14.7. Grupo Fuego. La Pasión** - 17 min
- **PREGUNTAS FRECUENTES "Asanas Yang Yoga"** - 28 min

BLOQUE 3 – 15. ENSEÑANZA DE YANG YOGA

- **15.1. Desarrollo de una clase de Yang Yoga** - 17 min
- **15.2. Metodología TCMYoga® para clases de Yang Yoga** - 17 min
- **15.3. Secuencias para Madera** - 15 min
- **15.4. Secuencias para Fuego** - 17 min
- **15.5. Secuencias para Tierra** - 17 min
- **15.6. Secuencias para Metal** - 18 min
- **15.7. Secuencias para Agua** - 15 min
- **15.8. AcuYoga (Yang)** - 18 min
- **15. 9. Círculos de meridianos Yang Flow** - 13 min
- **15.10. Círculos de meridianos Yang Core** - 32 min
- **PREGUNTAS FRECUENTES "Enseñanza de Yang Yoga"** - 15 min

BLOQUE 3 – CLASES PRÁCTICAS A REALIZAR A TU RITMO

- **YANG YOGA ESTACIONAL. El Otoño. Arquetipo El Alquimista** - 01 h 30 min
- **YANG YOGA ESTACIONAL. Invierno. Los Ancestros** - 01 h 30 min
- **YANG YOGA ESTACIONAL. Primavera. El Estratega** - 01 h 30 min
- **YANG YOGA ESTACIONAL. Verano. El/La niño interior** - 01 h 30 min
- **YANG YOGA ESTACIONAL. Verano tardío. El Intelectual** - 01 h 30 min

PDF	***204 págs***	
Material audiovisual	***15 h** (898 min)*	
Lecciones teóricas	**2,42 h**	145 min
Técnica práctica	**2,57 h**	154 min
Clases prácticas	**8,87 h**	532 min
Preguntas frecuentes	**1,12 h**	67 min

BLOQUE 4
XMYoga, Yoga y Meridianos Extraordinarios 10 h

BLOQUE 4 – 16. MERIDIANOS EXTRAORDINARIOS

- **16.1. ¿Por qué conocer sobre Meridianos extraordinarios?** - 20 min
- **16.2. Aplicaciones** - 06 min
- **16.3. Teoría de 3 niveles** - 16 min
- **16.4. Matriz de Meridianos** - 06 min
- **16.5. Los 3 Jiao, MingMen y la Kundalini** - 16 min
- **16.6. Descripción de los Meridianos Extraordinarios** - 02 h 07 min
- **16.7. Los 8 Meridianos Extraordinarios en la fase embrionaria** - 08 min
- **16.8. Taoismo frente a la visión de Samkhya, Tantra y Yoga** - 05 min
- **16.9. Metodología XMYoga** - 10 min
- **16.10. AcuYoga en XMYoga** - 05 min
- **16.11. Mudras de XMYoga** - 18 min
- **16.12. XMYoga – Yin Yoga** - 01 h 25 min
- **16.13. XMYoga – Yang Yoga** - 27 min
- **16.14. XMYoga – Meditaciones**
- **16.15. Órbita micro y macrocósmica** - 06 min
- **PREGUNTAS FRECUENTES "XMYoga"** - 19 min

BLOQUE 4 – CLASE PRÁCTICA

- **Yin Yoga basado en Meridianos Extraordinarios. Eje R-P** - 01 h 30 min

BLOQUE 4 – 17. MEDICINA CHINA, MEDICINA HOLÍSTICA

BONUS EXTRA. ESTA PARTE NO TIENE EVALUACIÓN. Se trata de material adicional por si quieres profundizar en MTC conociendo sobre diagnóstico, Diferenciación de Síndromes y Tratamiento.

- **PDF (Bonus extra)**

PDF	***106 págs - 13***	
Material audiovisual	***7,7 h** (464 min)*	
Lecciones teóricas	**3,57 h**	214 min
Técnica práctica	**2,35 h**	141 min
Clases prácticas	**1,5 h**	90 min
Preguntas frecuentes	**0,32 h**	19 min