



Formación completa

TCMYOGA® HY

300 h

Yoga y Medicina China integradas para cultivar y regenerar
tu Naturaleza interior en sintonía con la exterior



INDICE DE CONTENIDOS



Dra. Helena Chacón Muñoz



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)



www.tcm yoga.org

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

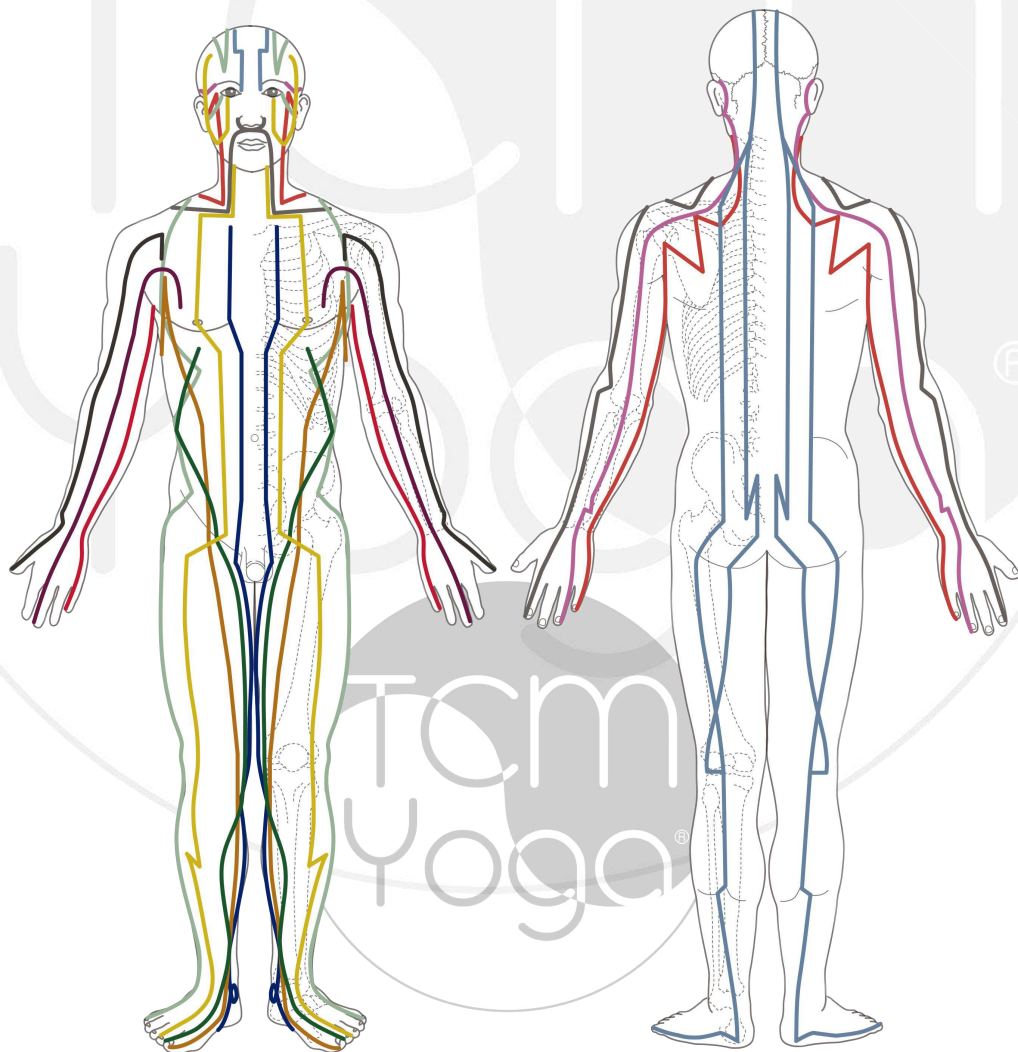


2. FUNDAMENTOS DE YIN YOGA

- ¿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
- 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. FUNDAMENTOS YANG YOGA (Somático, Isométrico, Dinámico)

- Orígenes de Yang Yoga
- ¿Qué es Yang Yoga de TCMYoga® HY?
- Tipos de enfoques en Yang Yoga - TCMYoga® HY: Somático, Isométrico y Dinámico
- Respiración, Bandhas y Alineamiento
- Contraindicaciones

13. ASANAS YANG YOGA

- Introducción
- Syllabus
- Grupo Madera. El Liderazgo
- Grupo Agua. La Voluntad
- Grupo Tierra. El Centramiento
- Grupo Metal. Los Límites
- Grupo Fuego. La Pasión



14. ***YANG YOGA SOMÁTICO***

- Somática para la Madera
- Somática para el Agua
- Somática para la Tierra
- Somática para el Metal
- Somática para el Fuego

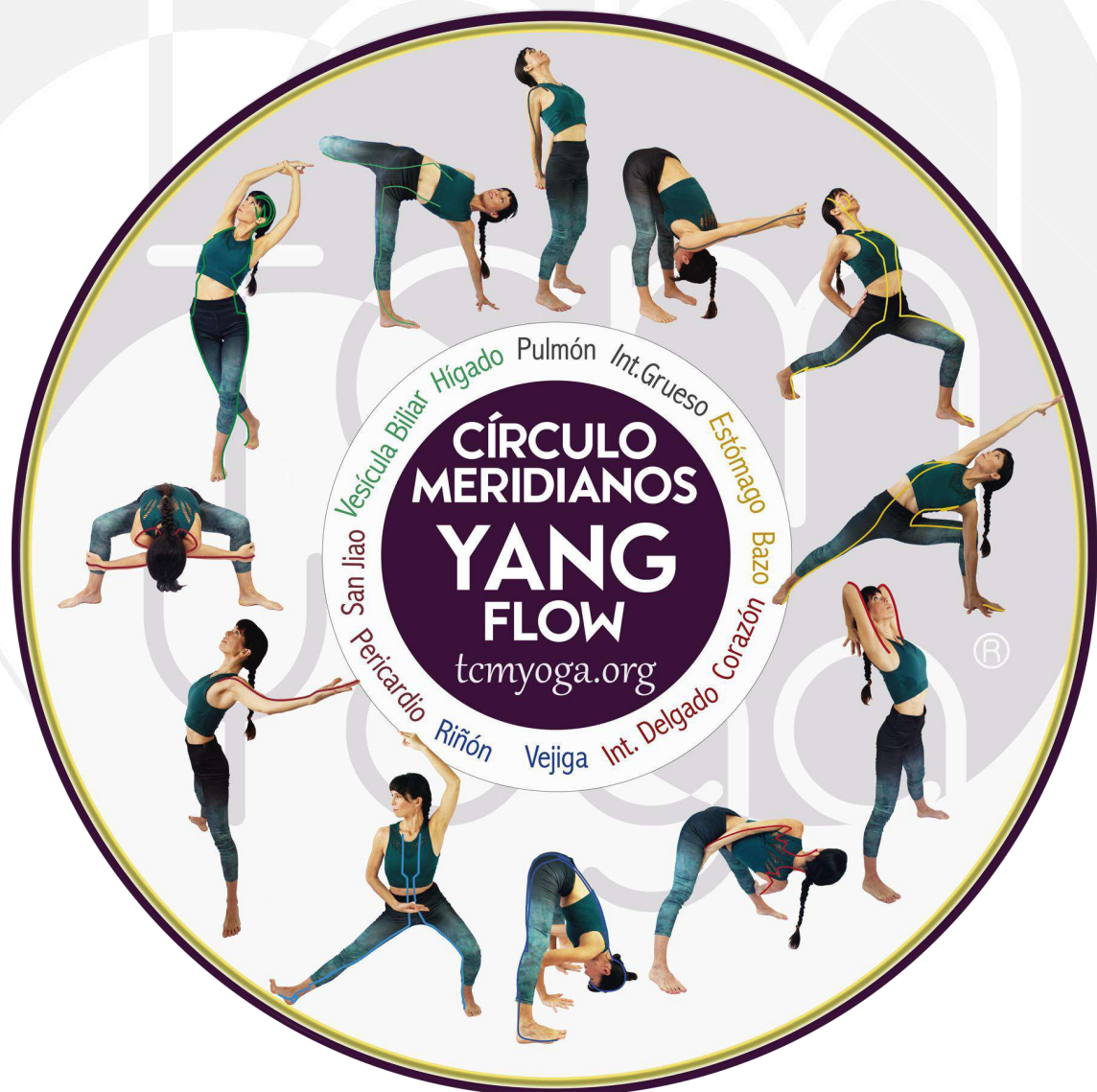


15. ***YANG YOGA ISOMÉTRICO***

- Tonificación para Madera
- Tonificación para Agua
- Tonificación para Tierra
- Tonificación para Metal
- Tonificación para Fuego

16. *YANG YOGA DINÁMICO*

- Estiramiento dinámico para Madera
- Estiramiento dinámico para Agua
- Estiramiento dinámico para Tierra
- Estiramiento dinámico para Metal
- Estiramiento dinámico para Fuego





17. ENSEÑANZA DE YANG YOGA - GRUPOS

- Tipos de enfoques en Clases grupales
- Desarrollo y Secuenciación de clase temáticas
- Secuencias para Meridianos / Elementos
- Círculo de Meridianos Yang Dinámico
- Círculo de Meridianos Yang Isométrico

18. ESTACIONES INTERNAS Y EXTERNAS

- ¿Qué son las Estaciones internas?
- Cualidades energéticas de cada estación externa
- Tips estacionales para Madera
- Tips estacionales para Fuego
- Tips estacionales para Tierra
- Tips estacionales para Metal
- Tips estacionales para Agua

19. ACUPUNTOS Y YOGA

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

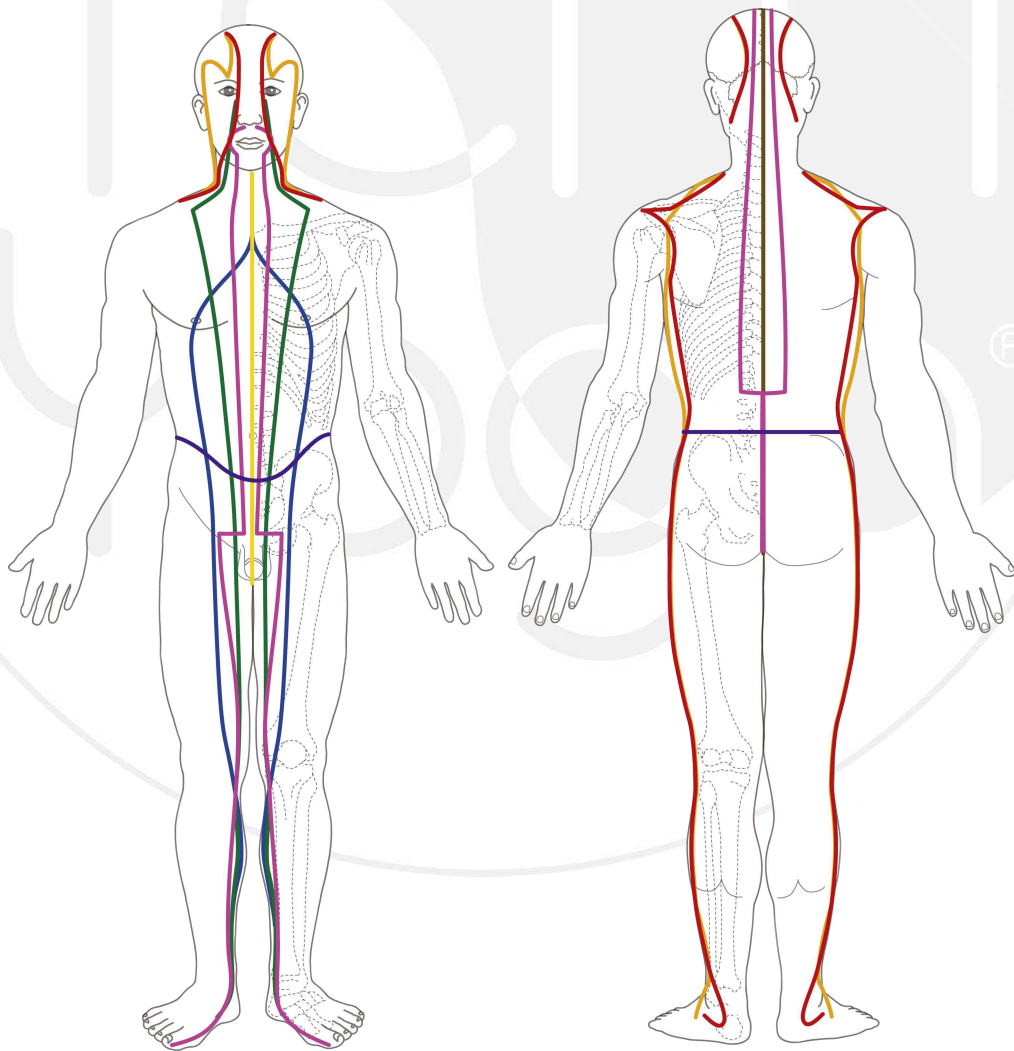
20. PROPIEDADES PSICO-FÍSICAS DE 40 ACUPUNTOS

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



21. 6 GRANDES MERIDIANOS y 8 MERIDIANOS EXTRAORDINARIOS

- 6 Grandes Meridianos. Definición y aplicaciones
- Yin y Yang Yoga 6GM
- ¿Por qué conocer sobre los Meridianos Extraordinarios?
- Aplicaciones
- Matriz de Meridianos
- Descripción de los Meridianos Extraordinarios
- Embriogénesis
- Metodología XMYoga (Respiración, Acu, Mudra, Yin y Yang)
- Meditaciones XMYoga



22. 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 (Yin, Yang, Acu)
- Equilibrar Elemento Madera (Yin, Yang, Acu)
- Equilibrar Elemento Fuego (Yin, Yang, Acu)
- Equilibrar Elemento Tierra (Yin, Yang, Acu)
- Equilibrar Elemento Metal (Yin, Yang, Acu)
- Considerar XMYoga y 6GM



