



PROGRAMA DE ESTUDIO
COMPLETO

Profesorado en Yoga Terapéutico y Neuroaprendizaje para Niños y Adolescentes

TAITOKU

ESCUELA DE YOGA Y MEDICINA ORIENTAL

Avalado nacionalmente por



.UBAciencias médicas

LAS BASES DE NUESTRO PROFESORADO

¿Qué hace única a nuestra propuesta?



**CÓMO ADAPTAR
CORRECTAMENTE TUS CLASES
DE YOGA PARA NIÑOS Y
ADOLESCENTES**



**TÉCNICAS DE
CONCENTRACIÓN PARA NIÑOS
Y DESARROLLO DE
INTELIGENCIA EMOCIONAL**



**TÉCNICAS DE MEDITACIÓN,
RESPIRACIÓN Y RELAJACIÓN
PARA NIÑOS Y
ADOLESCENTES**



**APLICACIÓN TERAPÉUTICA DE
CADA ASANA Y BIOMECÁNICA
DEL MOVIMIENTO**



**TÉCNICAS MODERNAS DE
NEUROAPRENDIZAJE Y
ARTETERAPIA PARA NIÑOS**



**PATOLOGÍAS Y DOLORES
MÁS FRECUENTES EN LA
NIÑEZ Y ADOLESCENCIA**



MODALIDAD DE CURSADA

¿Qué incluye esta Formación?

CLASES PRÁCTICAS

16

Clases prácticas de Ashtanga Yoga Terapéutico y Arteterapia para niños y adolescentes transmitidas en vivo durante el año donde aplicaremos los temas desarrollados en las clases teóricas. Podrás cursarlas en diferido.

CLASES TEÓRICAS

16

Clases teóricas transmitidas en vivo durante el año de todos los temas desarrollados en el programa de estudio. Podrás cursarlas en diferido.

GRUPOS DE ESTUDIO

Acceso a las clases grabadas para verlas cuando quieras y acceso directo a la docente a cargo para evacuar todas tus dudas en grupos privados de estudio en WhatsApp y Facebook.

CAMPUS VIRTUAL

Con manuales de estudio, audios, videos, autotests y bibliografía descargable en PDF.



NUESTRA PROPUESTA ACADÉMICA

¿Por qué estudiar en Taitoku?



CERTIFICACIONES CON AVAL CIENTÍFICO

Como en Argentina (y en el exterior) la formación académica en Yoga no está regulada por entidades públicas como el Ministerio de Educación o de Salud, en Taitoku nos aseguramos de que nuestros profesorados y formaciones se encuentren avaladas por la institución pública del área de las Ciencias Médicas más prestigiosa del país, la Facultad de Medicina de la Universidad de Buenos Aires (UBA) a través de su Instituto de Ciencias Aplicadas (ICAP). Otorgamos certificaciones habilitantes válidas en todo el territorio de la República Argentina.



CURSADA FLEXIBLE Y MATERIAL DESCARGABLE

Somos pioneros en la educación virtual a distancia, por lo que nuestros Profesorados y Cursos se pueden cursar de forma 100% virtual, online y en diferido, desde cualquier provincia del país o desde el exterior de la Argentina, sin necesidad de concurrir presencialmente. Nuestras clases se transmiten en vivo y en directo y quedan grabadas para ser visualizadas cuando lo desees. Todos los manuales de estudio, bibliografía recomendada y videos complementarios se encuentran subidos dentro de nuestro Campus Virtual para ser descargados en cualquier dispositivo.



EDUCACIÓN PERSONALIZADA

Nuestros Profesorados tienen **cupos limitados**, tanto presencial como virtualmente. Nuestra Escuela no ofrece formaciones masivas con grupos numerosos, sino reducidos, con el fin primordial de **ofrecer una relación alumno-docente estrecha** y brindar una **educación personalizada a cada alumno/a**, donde el docente a cargo pueda realizar las correcciones puntuales pertinentes, atender a sus consultas por fuera de clase y hacer las correcciones individuales de los Trabajos Prácticos mensuales, analizando el avance de cada individuo y logrando que el **proceso de aprendizaje se adapte a los tiempos de cada alumno**.

NUESTRA PROPUESTA ACADÉMICA

¿Por qué estudiar en Taitoku?



MÉTODO TERAPÉUTICO DE YOGA APLICADO EN NIÑOS

Formulamos a lo largo de más de dos décadas el Método Terapéutico Taitoku™, avalado por el Instituto de Ciencias Aplicadas (ICAP) de la Facultad de Medicina de la Universidad de Buenos Aires (UBA), por brindar evidencia científica acerca de su eficacia en el tratamiento, prevención y rehabilitación de patologías de columna, dolores musculares y óseos. Estudiando en Taitoku, te formarás y te especializarás en el Ashtanga Yoga Terapéutico aplicado específicamente en niños y adolescentes, único por sus propiedades terapéuticas en el tratamiento de patologías psicofísicas, realizando una mejora en el desarrollo cognitivo de las infancias.



FORMACIÓN EN FILOSOFÍA

Como se aprecia en el programa de estudio, no sólo formamos a nuestros alumnos en Yoga, neurociencias, biomecánica, anatomía y meditación, sino que brindamos una vasta bibliografía de lectura y materias específicas referidas a la Filosofía Oriental y Occidental y su relación primordial con el Yoga, ofreciendo una formación docente diversificada y completa.



TUTORÍA, RECURSOS ONLINE Y CONSEJOS

Los docentes a cargo no sólo desempeñarán su actividad docente en el horario de clase (horas de cursada oficiales) sino que **cumplirán la función de tutores y mentores, brindando apoyo extracurricular ante cualquier pregunta que el alumnado realice mediante las vías de comunicación directa** (grupos de estudio en Facebook y WhatsApp), por lo que nuestro servicio y atención no finaliza después de las horas de clase. Además, cada manual de estudio (en PDF) de cada materia brinda los links directos a la bibliografía de consulta (ofrecemos también una Biblioteca Virtual donde se encuentran organizados por materias todos estos links).

DOCENTE A CARGO

¿Quién me formará como futuro profesor/a de Yoga?



LIC. ADRIANA PAOLETTA

- **Técnica Universitaria en Yoga** graduada de la **Tecnicatura Universitaria en Yoga** de la Facultad de Filosofía, Letras y Estudios Orientales de la Universidad del Salvador (U.S.A.L.) (1993).
- **Licenciada en Letras** egresada de la Facultad de Filosofía y Letras de la Universidad de Buenos Aires (U.B.A.) (1990).
- Graduada de la **Formación Profesional en Coaching Ontológico** de la **Academia Axon Training**, avalada por ICF (International Coaching Federation) Global con la modalidad ACSTH (2022).
- Graduada del **Curso de Coaching en Salud y Medicina** en la **Asociación Médica Argentina (AMA)** (2021).
- Graduada del **Curso Anual de Medicina Tradicional China, Acupuntura y Moxibustión** de la **Escuela Oriente Superior de Zen Shiatsu y Terapias Corporales Orientales**, a cargo de la Dra. Alejandra Maratea, avalado por el **Comité de Deporte y Salud de la Asociación Médica Argentina (CODESAMA)** (2008).
- Actualmente se dedica a la formación de docentes en el área del **Ashtanga Yoga Terapéutico** y la **Meditación**, siendo la directora de la **Escuela Taitoku de Yoga y Medicina Oriental**.
- Posee más de 20 años de experiencia dictando clases de **Ashtanga Yoga Terapéutico** y sesiones con pacientes individuales para la prevención, el tratamiento y la rehabilitación de patologías de columna —hernias de disco, cervicalgias, lumbalgias—, accidentes deportivos, dolores musculares, enfermedades relacionadas con el estrés y patologías de orden psíquico, como la ansiedad y la depresión. Trabaja en forma interdisciplinaria con derivaciones médicas y psiquiátricas.
- Se especializó en **técnicas para el manejo del estrés** dentro del mundo empresarial y laboral en la **Universidad Argentina de la Empresa (U.A.D.E.)** (1997).



[VER CURRÍCULUM COMPLETO](#)
[HACIENDO CLICK AQUÍ](#)

INFORMACIÓN ESENCIAL

¿Qué, cuándo, cuánto y dónde?

MODALIDAD DE CURSADA

Semipresencial y 100% virtual (en vivo o en diferido). **Leer Cronograma de clases y sus modalidades.**

ARANCEL MENSUAL Y MÉTODOS DE PAGO

En nuestra página web podés conocer los aranceles actualizados y los métodos de pago HACIENDO [CLICK AQUÍ](#).

HORAS DE CURSADA TOTALES

70 HS.

DÍAS DE CURSADA

Primeros y terceros viernes de cada mes.

HORARIO DE CURSADA

18:00 a 21:00 HS (Hora Argentina).

DURACIÓN

5 meses (marzo-julio o julio-diciembre, es decir, un módulo de estudio por mes con una Evaluación Teórico-Práctica Final).

LOCALIDAD (ALUMNOS PRESENCIALES)

Sede C.A.B.A. en calle San Blas 3060, 1ro "A", Villa del Parque.

FORMACIÓN INTEGRAL EN:

- Ashtanga Yoga Terapéutico aplicando en niños y adolescentes (Teoría y Práctica).
- Ciencia y técnicas del Neuroaprendizaje infantil y adolescente.
- Técnicas de Arteterapia Modernas.
- Técnicas de Meditación.
- Técnicas de Visualización.
- Técnicas de Respiración.
- Técnicas de Relajación.
- Filosofía del Yoga.
- Biomecánica y Anatomía.



[+54 9 3757 547819](tel:+5493757547819)



pagostaitoku@gmail.com

PROGRAMA DE ESTUDIO

¿Qué es lo que voy a estudiar a lo largo del Profesorado?

MÓDULO 1

PUNTOS CLAVE

- La neuroeducación y su importancia en el desarrollo del niño.
- Anatomía cerebral. La neurona: Su anatomía, dinámica, comunicación y transmisión de la información, y el papel de los neurotransmisores. Anatomía del cerebro, desde las áreas más profundas hasta la corteza cerebral, esquematizando las funciones asociadas a cada región cerebral.
- Ritmos neuronales. El código de comunicación entre neuronas y los procesos cognitivos

Aplicaciones terapéuticas de las asanas I

- Cuándo comienza la práctica del Yoga. Aspectos didácticos en la enseñanza del Yoga. Armado de una clase de Ashtanga Yoga Terapéutico. Cómo organizar una clase de Ashtanga Yoga Terapéutico para niños. Soportes y herramientas didácticas.
- Cuerpo físico, emocional y mental y sus características.
- La acción de la gravedad.
- Asanas terapéuticas para el dolor de cuello.
- Vinyasas para el control del equilibrio. Vinyasas para extender la columna. Vinyasas de equilibrio: aprendiendo a alinear nuestras caderas.
- Asanas y su significado.
- Aprender a controlar el dolor de espalda.
- Viṣṇú. Atributos teológicos. Otras formas de Viṣṇú. Lakṣmī, la consorte.
- Indolanas con bandas elásticas.
- Yoga Sutras de Patanjali: Disciplina, práctica y desapego.
- ¿Cómo fortalecer el Chakra Svadhithana?
- Bases del Ashtanga Yoga Terapéutico.

Bases anatómicas para entender el movimiento I

- Cadena muscular anterior y posterior.
- Planos anatómicos. Ejes de movimiento. Extensión. Aducción. Abducción. Rotación. Rotación interna, Rotación externa. Inclínación anterior. Inclínación posterior. Retroversión. Anteversión. Flexión ilíaca. Ejemplificación con asanas.
- Mecanismo de contracción muscular a nivel fisiológico y bioquímico.
- Anatomía de la cadera. Biomecánica de la cadera. Músculos flexores, extensores, aductores, abductores y rotadores internos. Signo de Trendelenburg. Esquema de la balanza de Pawles de la cadera. Concepto físico de carga, potencia y resistencia. Movimientos de la cadera aplicados a las asanas de Yoga.
- Anatomía y función de los isquiotibiales. Mecanismos de lesión.

La evolución de la conciencia

- Una Nueva Educación para los niños y adolescentes del siglo XXI. Avances científicos y beneficios fisiológicos de la Meditación.
- Modelos de evolución. Síntesis de algunas teorías que ayudan a determinar la evolución psicofísica y social del niño. Teorías psicoanalíticas (Freud). Teoría Psicosocial (Erikson). Teorías del aprendizaje (Watson). Teorías cognitivas (Piaget). Cómo se lleva a cabo el crecimiento cognitivo. Nociones fundamentales para la explicación del desarrollo cognitivo. El esquema: unidad básica de organización de la acción.
- Los estadios y subestadios según Kohlberg.
- Líneas de desarrollo. Zonas de desarrollo. Interiorización. Los tipos del habla. Estadios del desarrollo según Vygostky.
- Aportes de Jean Piaget a la Teoría del Conocimiento.
- Desarrollo psicomotor. Psicomotricidad y tipos. Ley céfalo-caudal del desarrollo. Ley próximo-distal. Etapa sensorio-motora. Etapa pre-operacional.
- Herramientas para la estimulación cerebral de niños hasta los tres años.
- Desarrollo psicosocial: Las etapas de Erikson. Contribuciones.
- Teoría del desarrollo moral de Kohlberg.
- Teoría de las inteligencias múltiples de Howard Gardner. Tipos de inteligencia.
- El modelo R.R. de Karmiloff Smith: Más allá de la modularidad. Instrumentos y tecnologías para la resolución individual de problemas. La lectoescritura.
- Asombrosas coincidencias entre psicólogos conductistas y constructivistas.

Aplicaciones terapéuticas de las asanas II

- Cuidar nuestra columna, es cuidar nuestro sostén. Sanando desde el cuerpo.
- Las preocupaciones por la salud y más concretamente por el cuidado de la espalda viene de muy lejos.
- Unos sencillos consejos a la hora de mandarlos a clase.
- Cómo mantener una espalda sana. Consejos para los chicos y los padres.
- ¿Soy más alto por la mañana que por la noche?
- Escoliosis
- Secuencias terapéuticas para tu columna. El eje a partir de los pies.
- El maestro y la corrección adecuada postural.
- Enseñar un verdadero Tadasana, nos convertirá en seres firmes y autónomos.
- Abriendo las caderas, sede de la fuerza de la columna vertebral.
- Posturas de equilibrio en forma de mandalas en grupo.

MÓDULO 2

- Qué acciones, serán capaces de desarrollar nuevos circuitos en sus neuronas.
- El juego corporal como regulador del bienestar, la autoestima, curiosidad y motivador en el aprendizaje.
- Tratamiento del asma bronquial .

Aplicaciones terapéuticas de las asanas III

- ¿Qué son los Gunas?: Tu mente se mueve en tres direcciones. La Naturaleza Primordial o Prakriti.
- Sattva, Rajas y Tamas. Ejemplo de niños sattvicos, rajásicos y tamásicos .
- Asanas para equilibrar los Gunas en los niños. Método Taitoku.
- Patologías frecuentes: La Ansiedad. Descripción del trastorno de ansiedad. Factores biológicos o constitucionales, factores ambientales y factores personales. Herramientas para disminuir el impacto de los acontecimientos estresantes en los niños .
- Estilos de vida promotores de salud y promotores de enfermedad en la infancia. Cómo prevenir y tratar la ansiedad a través del Yoga. Educando a los niños y adolescentes para prevenir la ansiedad.
- ¿Cómo iniciar a los niños que están cerca nuestro en la práctica del Yoga?

Bases anatómicas para entender el movimiento II

- Cadenas musculares: Cómo trabajar nuestro cuerpo integrado.
- Ejercicios para fortalecer la faja abdominal de los niños.
- El proceso de respiración y sus propiedades fisiológicas.
- Modelos de ejercicios respiratorios para niños.

Técnicas de relajación para niños I

- La relajación consciente. Mente sobre materia. ¿Qué sucede cuando nos relajamos cerebral y fisiológicamente? Beneficios de la relajación consciente.
- Yoga Nidra: ¿Cuáles son las etapas que debemos recorrer? Preparación y relajación. Sankalpa. Rotación de la consciencia. Consciencia respiratoria. Conteo de respiración. Sensaciones opuestas. Chidakasha. Visualización. Su impacto en la construcción cerebral de los niños.
- Chidakasha: La pantalla mental en Yoga Nidra. imaginación trascendental en el Método Taitoku para niños.
- Sankalpa: Afirmaciones positivas para mejorar tu vida.
- Swara Yoga: La respiración a través de Ida y Pingala. Nadis.
- Ejercicios para desbloquear el diafragma. Adaptación para niños.

Diagnosis Oriental I

- Las Cuatro Verdades Fundamentales para la Diagnosis Oriental.
- Dentro de la Diagnosis Oriental podemos tomar a la espalda como elemento de estudio en la anamnesis y observación del estado psicofísico del niño. Cómo ayudar desde la clase de Yoga a que un niño encuentre su equilibrio.
- Anatomía y funciones de la columna vertebral y todas sus zonas.
- El contacto físico entre pares como método de diagnosis. El sentido del tacto.
- Utilización de maniobras y puntos del Zen Shiatzu para tener una percepción mayor del niño, de sus fuerzas y debilidades. Objetivos, funciones y aplicación terapéutica en patologías.

Aplicaciones terapéuticas de las asanas IV. Tratamiento del asma bronquial desde el Método Taitoku

- Secuencias de Ashtanga Yoga Terapéutico para patologías respiratorias y para fortalecer el sistema respiratorio en niños. Correcto armado de las Asanas.
- Masajes, fitoterapia y puntos acupresión de Zen Shiatsu para el asma bronquial.
- Beneficios energéticos a nivel del Prana.
- El camino de las Asanas para niños.

Técnicas para el manejo del Prana II

- El Yoga y el Prana. Pranayamas y emociones. Pranayamas y asanas.
- Clasificación de los tipos de respiración.
- Bhandas o cerraduras básicas del cuerpo. Mulha Bandha. Jalandhara Bandha. Uddiyana Bhandha. Maha Bhandha aplicado en niños.
- Los puntos energéticos del Ayurveda. ¿Qué son los Marmas?
- En busca del Qi. La respiración focalizada en el abdomen.

Bases anatómicas para entender el movimiento VI

- Asma bronquial. Fisiopatogenia de la crisis asmática. Anatomía del bronquio normal y el asmático y del pulmón normal y asmático.
- Ejercicio de calentamiento del aire inhalado.
- Tratamiento MTCH y con Fitoterapia.
- Rinitis.

MÓDULO 3

PUNTOS CLAVE

- La música como regulador del estado de ánimo. Autorregulación de emociones para lograr concentración en el aprendizaje.
- Los efectos de la relajación en el bienestar y la salud mental de los niños.
- Regulación corporal. Prácticas sobre la regulación del cuerpo (física o postural, músculos y tendones, órganos internos y piel), la respiración (natural, pectoral, abdominal e inversa) y la mente (corazón). Se expondrán algunas técnicas de BMC para la salud y secuencias de QiGong dinámico para la educación de la corteza somatosensorial.

Aplicaciones terapéuticas de las asanas V

- Saludo al Sol: Surya Namaskar.
- Volver a la infancia desde secuencias de Ashtanga Yoga.
- Ser consciente de tus armas internas: secuencias con las asanas de Guerreros.
- Sinergia y activación de la fuerza de sostén. El Poder de nuestra columna vertebral. Crecer desde nuestro eje.
- Cómo prescribir una secuencia terapéutica de asanas terapéuticas para niños .
- Paciencia y perseverancia a la hora de realizar asanas de Ashtanga Yoga.
- Secuencias para la salud de la columna vertebral. Cómo mantener una espalda y columna sana en la infancia y la adolescencia. Consejos para niños, adolescentes y padres. La columna vertebral como centro de nuestra vida.
- Fisiopatología de la columna vertebral. Escoliosis en niños y adolescentes.
- Mantenernos en eje a partir de los pies. Convertirnos en personas firmes y autónomas a través de las asanas de Yoga.
- Anatomía de los músculos erectores de la columna. Articulaciones.
- Anatomía de los pies.
- Abriendo las caderas: Sede de la fuerza de la columna vertebral.
- Yoga en Dupla: Posturas de equilibrio en grupo.

Técnicas para el manejo del Prana I

- Swara Yoga: La respiración a través de Ida y Pingala. Nadis. Swaras.
- La respiración en un estadio inicial.
- Todas las precauciones y consejos para practicar Pranayamas (Iyengar). Su aplicación en Niños .
- La respiración. Las fosas nasales. Funciones fisiológicas. Anatomía, fisiología y bioquímica del primer tracto del sistema respiratorio.
- La respiración para el tratamiento del estrés en los niños. insomnio, ansiedad y tensión , cómo gestionarlas .
- Modelo de ejercicio respiratorio.
- Anatomía del diafragma y sus funciones.
- Ejercicios previos para enseñar Pranayamas.
- El Pranayama según Yogananda y el Kriya Yoga.

Bases anatómicas para entender el movimiento III

- El abdomen y su fuente de energía vital. Anatomía de los músculos abdominales y sus funciones (unilateral y bilateralmente). Asanas para fortalecer la faja abdominal.
- El cerebro abdominal y su relación con todos los órganos del cuerpo. Sistema Nervioso Central y Sistema Nervioso Entérico. Plexos.
- El camino del aire en la respiración.
- La respiración. Las fosas nasales. Funciones fisiológicas. Anatomía, fisiología y bioquímica del primer tracto del sistema respiratorio.
- Anatomía del diafragma y sus funciones.
- Anatomía y fisiología del Sistema Respiratorio. Mecánica de la respiración. Músculos que actúan. Aumento y disminución de la cavidad torácica. Exhalación e inhalación.
- Biomecánica del estiramiento. Movilidad y estabilidad de las articulaciones. Movilización de orígenes e inserciones.

Diagnosis Oriental II

- El Hara. El Hara en el Shiatsu. Diagnóstico del Hara y a través del mismo. Tratamiento del Hara con Shiatsu para niños . Libro del Hara de Osho. Cómo movernos desde el Hara. Ejercicios de fortalecimiento del Hara para niños.

Técnicas para el manejo del Prana III

- El cuerpo y su exploración. Método BMC (Body Mind Centering).
- Los sistemas corporales. Sistema esquelético. Sistema de ligamentos. Sistema muscular. Sistema de órganos. Sistema endócrino. Sistema nervioso. Sistema de los fluidos. Sistema de fascias.
- Movimiento evolutivo. Desarrollo de los patrones neurológicos básicos en los niños y su desarrollo.
- Las dinámicas de la Percepción.
- Respiración y Vocalización para niños.
- Exploración a partir de los órganos. Exploración a partir de la utilización de la respiración, la voz, el sonido y el movimiento. Exploraciones combinadas. Activación secuencial y simultánea de los órganos.
- Respiración celular. Bases bioquímicas. Funciones anatómicas y sutiles de la respiración yóguica para niños.
- La comunicación con mi cuerpo. La base de habitar el respeto por el cuerpo.

PUNTOS CLAVE

- Cómo aumentar la concentración y atención en los niños. Principios de — cómo es, cómo aprende, cómo procesa, registra, conserva y evoca una información, entre otros aspectos— para que así el profesor de Yoga pueda mejorar las propuestas y experiencias.
- Neurociencia de las emociones. El sistema límbico cerebral como base de las emociones para comprender los mecanismos de regulación emocional en los niños. La amígdala. Estructuras y circuitos neuronales con base en el núcleo amigdalino, sus alteraciones y los beneficios del Yoga, la relajación y la meditación sobre esta área cerebral.

Aplicaciones terapéuticas de las asanas IV

- El significado de cada Asana de Yoga. Diccionario práctica para comprender el significado de cada una. Nomenclatura en sánscrito de las posturas de Yoga por Cualidad (Números y cantidades, partes del cuerpo, alineaciones, sensaciones, animales, plantas, objetos y sabios).

Bases anatómicas para entender el movimiento IV

- Bhandha Yoga: Claves científicas para desbloquear la práctica del Hatha Yoga.

Mitos y Leyendas de Oriente: Sabiduría literaria para tus clases de Yoga I

- Psicoanálisis de los cuentos de hadas tradicionales. Cuentos de hadas para los niños del siglo XXI.
- Recopilación y análisis de leyendas y cuentos orientales y occidentales. La leyenda del arroz. Cuento de las dos ranas. Cuento de los amigos unidos. El rey y el halcón: Cuento tradicional de Mongolia. El cuento de los detalles con significado: Cuento tradicional oriental. Downie, el guerrero de chocolate y El encantador de serpientes: Cuentos tradicionales de la India. Cada cosa a su tiempo: Cuento tradicional Tibetano. El amor siempre vence: Cuento tradicional chino. Oro líquido: Cuento tradicional australiano. Imágen y carácter: Cuento tradicional afgano. La tetera mágica. Cuento tradicional japonés. El idiota sabio: Cuento tradicional tibetano. El granjero y el tokaebi: Cuento tradicional coreano. Leyendas Celtas. Juegos asiáticos.

Técnicas para el manejo del Prana III

- “El cuerpo y su exploración.” Por Bonnie Bainbridge Cohen creadora del método BMC, Body Mind Centering.
- Los sistemas corporales
- Movimiento evolutivo
- Las dinámicas de la percepción
- Respiración y vocalización
- Exploraciones a partir de los órganos
- Respiración celular
- Funciones anatómicas y sutiles de la respiración yóguica
- La comunicación con mi cuerpo

Mitos y Leyendas de Oriente: Sabiduría literaria para tus clases de Yoga II

- Cuentos de hadas: Una alquimia espiritual.
- El lenguaje simbólico en los cuentos de hadas populares.
- Mitos y símbolos del inconsciente (Carl Gustav Jung). Arquetipos. Las dinámicas del psiquismo. Sincronicidad. Introversión y extroversión.
- Clasificación de personalidades según el indicador MBTI (Myers Briggs Test Indicator).
- Recopilación y análisis de cuentos tradicionales japoneses, coreanos, chinos, malayos y camboyanos.

MÓDULO 5

PUNTOS CLAVE

- La corteza somatosensorial. La anatomía y función de la corteza cerebral involucrada en la percepción del cuerpo. Cómo se reorganiza y modula con la toma de conciencia del cuerpo y sus implicaciones psicológicas.
- La importancia del autoconocimiento del cuerpo en la salud del niño.
- Medicina Tibetana. Aplicación neuorcongnitiva y psiconeuroemocional a través de mantras, atención plena y uso de mandalas.

Aplicaciones terapéuticas de las asanas V

- Anatomía y descripción de los discos intervertebrales.
- Consecuencias negativas del dolor de espalda y columna en la infancia y adolescencia.
- Ejercicios para sanar el dolor de espalda y columna.
- Anatomía y descripción de los músculos que mantienen a la columna.
- Descripción y desarrollo de las patologías de columna más frecuentes en niños y adolescentes. Desviaciones posturales y ejercicios para mantener una buena postura en el aula y en los deportes. Cifosis. Lordosis. Escoliosis. Ejercicios de prevención y tratamiento de patologías en niños y adolescentes.
- Los dolores de espalda y columna y análisis de las investigaciones científicas de los últimos años que avalan al Yoga como tratamiento eficaz.
- Meditación para realizar en niños sentados o caminando.

Diagnosis Oriental V

- La energía que circula en los Chakras. Concepto de Chakra. Los Nadis. Concepto de Nadis. Control de los Nadis. Sushumna. Ida y Pingala.
- Simbología de los Chakras.
- Composición del cuerpo físico y el energético.
- Tuétano espinal.
- Mirada multicolor: Ejercicios didácticos para visualizar chakras en niños.
- Empezar el viaje a través de los chakras con el centro Muladhara.

La evolución de la conciencia II

- El inicio del camino espiritual: Un viaje a través de los modelos teóricos de Wilber y Assagioli. ¿A qué llamamos "práctica"? División entre el nivel físico, emocional y espiritual. Consciencia y espiritualidad según Ken Wilber. El espectro de la conciencia: Un modelo que incluye la espiritualidad. El conocimiento espiritual. El ejercicio capital del Testigo. Psicoterapia y espiritualidad. Filosofía perenne. La Gran Cadena del Ser: material, cuerpo, mente, alma y espíritu. El desarrollo espiritual. Los Mapas Internos en la Psicósíntesis. Sueños e imaginación en la Psicósíntesis. Assagioli y El Maestro Tibetano. La evolución personal según Assagioli. El Ser Transpersonal.
- Cómo entender el desarrollo integral de los niños hacia su vocación individual y salud psicofísica.

Técnicas de sanación tibetanas

- Budismo Tibetano. Los tres aspectos principales del Dharma. Lama Geshe Gelek Chodha. La Bodhichitta. Pasos para la práctica de la Bodhichitta en niños.
- Medicina Tibetana. Teoría de la Medicina Tibetana. El arte tibetano de la Sanación.
- Los mudras en el trabajo con niños. Abhayamudra. Atmanjalimudra. Chinmudra. Jñanamudra. Darmachakramudra. Dhyanimudra. Garudamudra. Matangimudra. Mudra del Loto. Pushanmudra. Pushpaputamudra. Shivalinga. Varamudra. Bhumisparsamudra.
- Sanación a través de la Meditación Tonglen.
- Cómo entrenar a la mente y al corazón.
- Propuestas para la práctica regular. Cómo llevar lo que aprendemos en clase a la práctica cotidiana.
- Proceso de Contemplación.
- Recitación de Mantras.

Técnicas de relajación para niños II

- Qué entendemos por "relajación"? Técnicas de relajación para niños. Efectos fisiológicos beneficiosos de la relajación. Contraindicaciones en las técnicas de relajación. Claves para lograr una correcta relajación.
- Ejercicios de relajación para el estrés. Fases y Visualizaciones. Relajación mental. Patologías asociadas al estrés.
- La relajación según la Eutonía de Gerda Alexander. Ejercicios de Eutonía.
- Técnicas y método de relajación del Dr. Herbert Benson.
- Método de Representaciones Numéricas.
- Aplicaciones clínicas de la Relajación Progresiva. Efectos cognitivos a nivel cerebral, hipotalámico y de amígdalas. Aplicaciones clínicas de la Observación del Pensamiento. Aplicaciones clínicas de la conciencia del espacio interno y externo. Aplicaciones clínicas del microestiramiento de la columna. Aplicaciones clínicas del diálogo interno



+54 9 3757 547819



pagostaitoku@gmail.com