

**CURSO DE FORMACIÓN DE  
PROFESORES DE TAO YIN**  
Programa 2011 / 2012

道  
引

**Asociación Española de Tao Yin**

## 1. OBJETIVOS DEL CURSO.

Canalizar conscientemente nuestra propia energía y enseñar a nuestros alumnos a canalizarla a través de sencillos movimientos que nos equilibrarán en todos los aspectos de nuestro ser.

Convertirnos en profesores de Tao Yin preparados, seguros y conscientes.

Divulgar la enseñanza y práctica del Tao Yin, el secreto mejor guardado de oriente.

Ser parte activa de la bolsa de trabajo de la Asociación Española de Tao Yin creada para satisfacer la creciente demanda de profesores de Tao Yin.

El curso está dirigido a todas aquellas personas que deseen:

- fomentar la salud y la calidad de vida tanto en ellos mismos como en los demás.
- crecer como ser humano.
- aprender una profesión sana y gratificante.
- divertirse encontrando la armonía interna.

No se precisa experiencia previa, enseñamos partiendo de cero. Da igual la condición física y edad, cada uno aprenderá a hacer su propio Tao Yin.

Los objetivos por año de curso serán:

**1º Año:** ser un buen practicante de Tao Yin. Conocer la correcta ejecución de cada uno de los movimientos aprendidos y ser conscientes de las propias limitaciones. Adquirir conocimientos de Taoísmo, Anatomía, Bioenergética Taoísta y Teoría del Tao Yin.

**2º Año:** ser capaz de transmitir los propios conocimientos a otras personas y corregirlos adecuadamente. Profundizar en los conocimientos adquiridos en el primer año aprendiendo Biomecánica, Bioenergética Taoísta y Taoísmo Práctico. Curso de Monitor.

**3º Año:** ser un Profesor de Tao Yin cualificado. Ser capaz de dirigir clases de diferentes niveles de Tao Yin. Equilibrar cualquier patología desde el punto de vista occidental y oriental. Aprender Anatomía Patológica, Bioenergética de la Patología y Taoísmo Avanzado.

## 2. ESTRUCTURA DEL CURSO.

**Duración:** 1 fin de semana al mes, de Octubre a Julio y un Retiro intensivo de una semana en Agosto, durante 2 años para los monitores y 3 años para los profesores.

**Horario:** Sábado de 8:30 a 14:00 hs. y de 15:30 a 18:30 hs. Domingo de 8:30 a 14:30hs.

### SÁBADO

<u>HORA</u>	<u>ASIGNATURA</u>	<u>PROFESOR</u>
8:30/9:45	Clase de Tao Yin	Ángel y Daniel
9:45/10:00	DESCANSO	
10:00/11:30	Anatomía	Daniel
11:30/11:45	DESCANSO	
11:45/12:45	Correcciones técnicas	Daniel y Ángel
12:45/13:00	Dinámicas de grupo	Ángel y Daniel
13:00/14:00	Correcciones técnicas	Daniel y Ángel
14:00/15:30	COMIDA	
15:30/16:00	Yoga del sueño	Ángel y Daniel
16:00/17:00	Tutoría	Daniel y Ángel
17:00/17:15	DESCANSO	
17:15/18:30	Talleres	Ángel y Daniel

### DOMINGO

<u>HORA</u>	<u>ASIGNATURA</u>	<u>PROFESOR</u>
8:30/9:45	Clase de Tao Yin	Ángel y Daniel
9:45/10:00	DESCANSO	
10:00/11:30	Bioenergética	Ángel
11:30/11:45	DESCANSO	
11:45/12:45	Correcciones técnicas	Daniel y Ángel
12:45/13:00	Dinámicas de grupo	Ángel y Daniel
13:00/14:00	Correcciones técnicas	Daniel y Ángel
14:00/14:30	Tutoría	Ángel y Daniel

**Presentación del Curso:** 7 de Octubre de 2011 a las 19hs.

**Comienzo del Curso:** 15 de Octubre de 2011.

### Material:

- cuadernos mensuales con una descripción detallada de los movimientos: ejecución correcta, alternativas, errores más frecuentes, y efectos (energéticos, físicos, mentales, emocionales...), acompañada de imágenes de dichos movimientos.
- archivador con información sobre Anatomía, Fisiología y Bioenergética Taoísta.
- Tao Te Ching

**Precio:** 200 €/mes. Matrícula 100 €.

Este año incluimos en el precio la opción de que el alumno puede recibir clases de tao yin en la asociación sin coste adicional.

**Bolsa de Trabajo:** Posibilidades reales de encontrar una oferta de trabajo a través de *almadetao*, la Asociación Española de Tao Yin y otros centros. Incorporación del alumno a través de enlace a la página web de *almadetao* y la Asociación Española de Tao Yin para directamente recibir ofertas de trabajo cercanas a su lugar de residencia.

### Curso dirigido por:

Daniel García, profesor de Tao Yin certificado por Mantak Chia e instructor de Tao certificado por Mantak Chia y Juan Li.

Ángel García, profesor de Tao certificado por Juan Li.



*Movimiento de Tao Yin: "El balancín"*

### 3. TEMARIO DEL CURSO DE PROFESORES DE TAO YIN.

#### 1º Año

#### INICIACIÓN AL TAO

- ☉ El Tao, el camino del equilibrio.
- ☉ El objetivo primordial del Tao.
- ☉ Principios del Tao.
- ☉ Quiénes eran los taoístas.
- ☉ Herramientas taoístas.
- ☉ Yin y Yang. El equilibrio, la clave de la salud.
- ☉ Teoría de los cinco elementos:
  - Agua, Madera, Fuego, Tierra, y Metal
  - Correspondencias de los 5 elementos:
    - Los cinco elementos en la naturaleza.
    - Los cinco elementos y su correspondencia con el cuerpo físico, energético, el psiquismo y las emociones.
  - Ciclo de nutrición, ciclo de control, ciclo de destrucción:
    - Las estaciones.
    - Los ciclos y la salud.
    - Los ciclos energéticos en el hombre y en la mujer.
- ☉ Los tres Tan Tiens. Capacidades de cada Tan Tien.
- ☉ El “cerebro abdominal”.
- ☉ La flora intestinal.
- ☉ Mente agua y mente fuego.
- ☉ El Chi o Energía de Vida.
- ☉ Principales fugas energéticas.
- ☉ Introducción a las prácticas taoístas de
  - la Sonrisa Interior,*
  - los Sonidos Curativos, y*
  - la Meditación de la Órbita Microcósmica*

#### BIOENERGÉTICA TAOÍSTA

- ☉ Historia de la Medicina Tradicional China
- ☉ Fundamentos de la Medicina Tradicional China
- ☉ Cosmología China. Wu Chi. Yin y Yang. Los Cinco Elementos.
- ☉ El Cielo, el Hombre, la Tierra.
- ☉ Tipos de energía en el cuerpo humano.
- ☉ Energías del Cielo Anterior.
- ☉ Energías del Cielo Posterior.

- Vaso Concepción, Vaso Gobernador, y su unión, la Órbita Microcósmica.
- Principales puntos energéticos de la Órbita Microcósmica. Localización. Efectos.
- Los cinco elementos y los órganos (riñones, hígado, corazón, bazo-páncreas, pulmones). Entrañas asociadas a los órganos (vejiga, vesícula biliar, intestino delgado, estómago, intestino grueso)

## ANATOMÍA

- Sistema óseo.
- Los músculos. Descripción funcional de los músculos más importantes
- El tendón. ¿Por qué es tan importante el trabajo con el tendón?
- Axiomas de las propiedades mecánicas del tendón.
- El psoas, músculo con comportamiento de tendón
- Aparato respiratorio
- Importancia del diafragma torácico
- Sistema nervioso central
- Sistema endocrino
- Aparato circulatorio
- Aparato digestivo
- Aparato excretor

## TEORÍA DEL TAO YIN

- El Taoísmo tiene tres pilares para equilibrar o sanar el cuerpo: Tao Yin, Chi Kung y Tai Chi.
- ¿Qué es el Tao Yin?
- Origen del Tao Yin.
- Beneficios del Tao Yin.
- La corrección de la estructura. Desbloqueo energético.
- La importancia del trabajo con los tendones en las prácticas taoístas de Tao Yin, Chi Kung, Kung Fu, y Tai Chi.
- Condiciones que deben darse para que el tendón se ejercite correctamente.
- Los tendones, el psoas, el diafragma torácico, la respiración, la relajación de la musculatura externa, el Tan Tien, la espina dorsal y la Órbita Microcósmica, claves para una buena práctica de Tao Yin.

## PRÁCTICA DEL TAO YIN

- **Análisis Técnico de los movimientos**  
Explicación detallada de la técnica de realización de cada uno de los movimientos.
- **Análisis Funcional de los movimientos**  
Explicación de los efectos terapéuticos y beneficios de los movimientos. Meridianos activados.
- **Corrección de movimientos**  
El instructor corrige a los alumnos y advierte de los errores más comunes de ejecución.
- **Movimientos para mejorar la Práctica de Tao Yin:**
  - “activación de la aspiradora” (activando el poder transformador del Tan Tien inferior)
  - ejercicio para mejorar el estado del diafragma torácico.
  - ejercicios estacionales para equilibrarnos con los diferentes ciclos terrestres.

## TALLERES

Además, durante el curso se realizan talleres introductorios a varios aspectos del Taoísmo, como:

- Chi Kung
- Tai Chi
- Feng Shui
- Relajación
- Meditación
- Masajes
- Esferas chinas



*Movimiento de Tao Yin: “El río fluye por el valle”*

## 4. CALENDARIO DEL CURSO DE PROFESORES DE TAO YIN.

### CURSO 1º

#### SEMINARIOS

15 y 16 de Octubre de 2011

12 y 13 de Noviembre de 2011

10 y 11 de Diciembre de 2011

14 y 15 de Enero de 2012

18 y 19 de Febrero de 2012

17 y 18 de Marzo de 2012

14 y 15 de Abril de 2012

12 y 13 de Mayo de 2012

16 y 17 de Junio de 2012

7 y 8 de Julio de 2012

Retiro de verano

Del 20 al 26 de Agosto de 2012