

Grupos y claridad en los límites de admisión

Ya sabemos que en el Yoga profundo lo importante es la adecuación de la práctica a cada persona según su condición, y no al contrario como se estila en la divulgación que se ha hecho del yoga. No siempre podemos hacer un yoga de precisión ya que requeriría una atención exclusiva al alumno. Por eso nosotros planteamos una buena integración de clases grupales y de clases individuales.

En relación a las clases grupales, algunas consideraciones:

TIEMPO

¿Cuánto tiene que durar una clase de yoga? Es muy relativo y depende en primer lugar del nivel si es avanzado o de iniciación. En todo caso, teniendo en cuenta que el Yoga no es sólo âsana, una hora se nos quedaría corta y dos demasiado larga teniendo claro que los alumnos no tienen tanta disponibilidad de tiempo. Por tanto, una hora y cuarto podría ser adecuada y una hora y media, sería ideal. Porque posibilitaría hacer escucha, calentamiento, serie, relajación, pranayama, meditación e incluso unos minutos de filosofía.

NIVELES

Si el grupo es relativamente grande nos vamos a encontrar con seguridad con muchos niveles diferentes: personas mayores y jóvenes, que inician o son veteranos, con limitaciones corporales o sin ellas. ¿Qué hacer para que unos no se aburran y otros no se estresen? La solución, como es evidente, si es posible, es hacer grupos separados.

Podríamos contemplar un grupo para senior,

o mejor, un yoga suave para personas mayores o con grandes limitaciones. Grupo con el que trabajaríamos a menudo en silla y con bastantes soportes.

Otro de los grupos sería un grupo para adultos, no especialmente avanzado, que pueda integrar a personas que inician. Y un tercero de un yoga avanzado para personas jóvenes o más veteranas.

No siempre es posible realizar esto porque los horarios disponibles son limitados. Pero en todo caso cuando alguien acepta venir a un grupo delimitado no puede quejarse del ritmo, y bien se integra, o cambia.

PRECIOS

Es un tema delicado y depende de a qué público nos estemos dirigiendo. No es lo mismo en el centro de la ciudad o en un barrio residencial de clase alta, que un pueblo o un barrio de la periferia. Es importante saber también sobre qué precios se proponen en otros centros de yoga en la zona.

En todo caso es importante que el precio sea conveniente para sufragar los gastos y el sueldo de los profesores. Un precio que sirva para darle valor a la disciplina que hacemos pero que no sea desorbitado y que impida una afluencia suficiente.

Por un lado tenemos el precio habitual, y por otro, promociones, descuentos y bonos para estimular las clases y el acceso puntual a personas que por viajes o trabajo no pueden seguir el ritmo semanal.

Una matrícula siempre es conveniente para reforzar la integración en las clases y

cubrir algunos gastos extras.

La clase de prueba debería estar para dar confianza a la persona con dudas que quiere primero ver el ritmo y la intensidad de la clase.

INDIVIDUAL

Una gran idea cuando la persona decide inscribirse es regalar dentro de la matrícula una clase individual. Que nos vendrá de fábula para conocer mejor a la persona y su experiencia. A través de una serie test podremos visualizar mejor cuáles son sus acortamientos o desviaciones y sugerirle variaciones al practicar en grupo.

DERIVAR

A pesar de todas nuestras medidas de adaptación a cada alumno, a veces vienen personas con enfermedades graves o con limitaciones severas que no podemos incluir en clase so pena de desequilibrar la clase. Entonces es conveniente o bien derivar a otras disciplinas, o bien atenderlo en plan individual.

FEEDBACK

De tanto en tanto, una verbalización general de cómo va el grupo, de qué elementos hemos ido aprendiendo. También de acoger sugerencias permitirá ajustar la dinámica del grupo y crear una mayor confianza.

Otras veces podemos proponer una encuesta anónima para que expresen todo aquello que en la clase habitual no pueden expresar.

Julián Peragón

Serie dinámica respiración completa

Serie dinámica respiración completa

Por Sandra Ramos

<https://youtu.be/uakHPWy0lVs>

Sánscrito: introducción

Introducción al sánscrito. Ver en PDF

Por Laia Villegas

Sánscrito: alfabeto

El alfabeto sánscrito. Ver en PDF

Por Laia Villegas

Chakras correspondencias

Ver las correspondencias a nivel analógico

entre diferentes elementos.

- [Correspondencias 01](#)
- [Correspondencias 02](#)
- [Correspondencias 03](#)
- [Correspondencias 04](#)
- [Correspondencias 05](#)

Por Julián Peragón

La espiritualidad del Yoga

En 2012, el secretario general de la ONU Ban Ki Moon dijo, en un Seminario del Foro de Espiritualidad Mundial, que él consideraba el Yoga como una disciplina plenamente espiritual, válida para todo tipo de creencias y religiones. No exclusiva, desveladora de conciencia y mirada interior.

Teniendo en cuenta al personaje, se trata de una buena declaración de intenciones sobre el Yoga y su dimensión espiritual, fundamental para entender el Ashtanga Yoga que practicamos, uno de los cuales miembros es el Samadhi, el estado de conexión interior y plenamente espiritual.

El Yoga es una filosofía de vida, que equilibra los tres planes de la existencia humana: físico, mental y espiritual. El

Yoga nos brinda la formación y las herramientas de educación espiritual para lograr el Samadhi, o lo que es lo mismo, llegar a un estado de felicidad, armonía y plenitud por formar parte del todo, produciendo para nosotros mismos, un estado de éxtasis.

Espiritualmente somos estado y sentimientos, mentalmente somos pensamientos y físicamente somos fisiología y actividad (lo que hacemos), habrá ocasiones en las que no podamos pensar y hacer lo que sentimos, produciendo una constante frustración o dukha, llevándonos a tristeza, ansiedad o angustia.

«El sentido de la vida es absolutamente espiritual.» Swami Maitreyananda

“El creyente del s. XXI será espiritual o no será. Karl Rahner, teólogo cristiano.

En nuestra formación de Yoga aprendemos que existen diferentes vías en el Yoga tal y como lo conocemos en la actualidad:

- Raja Yoga: Yoga mental.
- Hatha Yoga: Yoga físico.
- Karma Yoga: Yoga de la acción.
- Bhakti Yoga: Yoga de la devoción.
- Jñana Yoga: el camino del conocimiento en el Yoga.

Todas estas dimensiones tienen conexiones y fronteras líquidas puesto que en la práctica del Yoga de los ocho miembros, todos estos tipos de Yoga se ponen en práctica (desde la dimensión moral hasta el

trabajo interior y el conocimiento en el Yoga que practicamos).

A menudo afirmamos también, con pleno convencimiento, que el Yoga es una disciplina espiritual pero no religiosa, lo que a menudo nos lleva a dudas sobre nuestra propia práctica y realidad personal. También compartimos inquietud con compañeros de formación y práctica que se declaran ateos o agnósticos desde un punto de vista religioso sobre cómo ayudar a desarrollar todo el potencial espiritual que el Yoga nos puede ayudar a reconocer y hacer crecer.

En realidad, en Occidente, el cristianismo vio al Yoga como una práctica de competencia y potencialmente 'peligrosa'. Los principales maestros y líderes en el mundo del Yoga (Yogananda, Sivananda, Iyengar) desde el mundo del Yoga en sus viajes a EEUU y Occidente y el jesuita alemán Hugo Enomiya-Lassalle a través del mundo del Budismo y la meditación rompieron mitos y prejuicios respecto al Yoga en el mundo espiritual occidental. Quedó claro ya desde mediados del s. XX que el Yoga no venía a competir con la religión sino que venía a ayudar a desarrollar un sentido espiritual profundo en todos sus practicantes y el trabajo de la conciencia plena.

Con esta base, desarrollaremos dos breves módulos de formación sobre Yoga y Espiritualidad en el marco del programa Yogasíntesis. Los temas que trabajaremos son:

Sesión 1:

- Introducción Yoga y Espiritualidad:

- Sendas del Yoga.
- ¿Por qué el Yoga es una disciplina espiritual?
- ¿Se puede ser Yogui sin ser espiritual?
- Espiritualidad y Yoga:
 - Espiritualidad oriental, espiritualidad occidental o, simplemente, Espiritualidad. El debate no es occidente y oriente.
 - La Espiritualidad oriental y el Bhakti Yoga, ¿una moda?
- Recursos en el Bhakti Yoga:
 - La música.
 - La voz.
 - El canto ritual : mantras, canto védico, letanías,...
- Práctica.

Sesión 2:

- Jñana Yoga y Bhakti Yoga, un buen complemento.
- Racionalidad occidental (desde Descartes) y Bhakti Yoga.
- Cómo podemos trabajar y desarrollar nuestro sentido espiritual a través del Yoga: meditación.
- Cómo define Patanjali estas dimensiones.
- Recursos en Bhakti Yoga:
 - Trabajo de la voz.
 - Principales mantras.
 - Principales recursos musicales.
- Práctica.

âsana: Muladhara serie



POSTURA 1. SAMASTHITI

Toma de conciencia. Escucha de nuestras tensiones y de nuestro estado de ánimo. Sintiendo nuestro centro base en la zona del perineo y el enraizamiento de nuestros pies en la tierra.

POSTURA 2. TADAŚANA

Entrelazar las manos y elevar los talones para proyectar la columna y descomprimir el espacio intervertebral. Dando tono a los gemelos y tonicidad a todo el cuerpo.

POSTURA 3. URDHVA MUKHAŚANA

Antes de estirar intensamente columna y piernas, extendemos la columna para activar nuestra energía.

POSTURA 4. UTTANAŚANA

Es necesario bajar progresivamente hacia la flexión de pie para dar tiempo a la musculatura posterior que se vaya relajando. Conveniente doblar las rodillas para regular la intensidad de la postura.

POSTURA 5. PDAHASTAŚANA

Ahora sí podemos intensificar la postura metiendo las manos debajo de los pies y estirando las piernas. Siempre desde el respeto de nuestros límites.

POSTURA 6. VAJRAŚANA

Antes de continuar de pie hacemos una postura de suspensión para aflojar las piernas y tomar consciencia de la respiración.

POSTURA 7. VRIKSHAŚANA

A través de la postura del árbol trabajaremos el equilibrio y la conciencia de la gravedad relacionada con el elemento Tierra.

POSTURA 8. URVAŚANA

Tonificamos nuestros muslos abriendo las piernas en direcciones opuestas, primeramente con el soporte de los brazos y después con los brazos en alto, o bien con las manos en atmanjali mudra.

POSTURA 9. BALASANA

Bajamos a la postura del niño para descansar las piernas y aflojar los hombros. Momento también para reconectarse con la energía de la Tierra.

POSTURA 10. MALASANA

En cuclillas, con los pies separados hacemos una flexión intensa de cadera, intensificando el estiramiento de la zona sacro-lumbar con el soporte de los codos contra los muslos. Buena postura para hacer Mula Bandha.

POSTURA 11. GOMUKHASANA

La postura de Cabeza de Vaca trabaja extraordinariamente el estiramiento de la musculatura abductora de la cadera, además de abrir la articulación del hombro. En una segunda fase podremos flexionar hacia delante para tomar un mayor contacto con la tierra que nos sostiene.

POSTURA 12. DANDASANA

Con los isquiones en el suelo y las piernas estiradas estiramos dulcemente la musculatura posterior de las piernas que nos sostiene ante la fuerza de la gravedad.

POSTURA 13. PASCHIMOTTANASANA

Aquí intensificamos toda la musculatura posterior intentando no sobrecargar los discos intervertebrales de las lumbares manteniendo la espalda proyectada. A veces conviene regular la postura con las

rodillas semiflexionadas.

POSTURA 14. CATUSH PADA PITHAM

Es necesario una compensación de la intensidad de flexión de la postura anterior con un movimiento de extensión de cadera. Muy importante que la pelvis se proyecte hacia arriba.

POSTURA 15. NAVAŚANA – VARIANTE

Sentados sobre el sacro podemos estirar las piernas en alto con el agarre de las manos y después recoger las piernas en flexión.

POSTURA 16. TARAŚANA

En esta postura podremos seguir estirando la parte posterior del cuerpo e incidiendo en la rotación externa de cadera y en el contacto con nuestros pies, sostenedores de toda la estática del cuerpo.

POSTURA 17. SUKHAŚANA – VARIANTE

Cerramos la serie sentados con las piernas dobladas contra el abdomen favoreciendo la interiorización y la relajación de las piernas y pies que han estado muy solicitados durante toda la serie.

OM SHANTI. Por Juliañ Peragoñ YOGA SIÑTESIS

Resumen columna vertebral

Ver en PDF:

Columna vertebral

Por Aidana Gómez

Reflexología podal

Ver en PDF:

Masaje terapéutico, [REFLEXOLOGÍA PODAL](#)

Por Aidana Gómez

PREGUNTAS MÓDULO FILOSOFÍA Y ESTACIONES

YOGA SÍNTESIS

Este es el PDF con las preguntas del módulo que hemos hecho. Tendréis más de dos semanas para prepararlo. Os sugiero que lo imprimáis en papel y vayáis haciendo vuestras notas. Entonces, del 12 al 16 de abril abriremos el SOCRATIVE STUDENT (recordad Room Síntesis) y ya podéis contestar. Al contestar el sistema os dará la respuesta correcta, es momento de apuntarla en vuestro PDF si no la habéis

acertado, así podéis repasar a posteriori. Por favor, entrar sólo una vez, no tiréis atrás porque el programa os sacará de vuestro progreso. Sólo tenéis que marcar lo que previamente habéis marcado en vuestro PDF. Así de fácil.

Veréis que algunas preguntas de filosofía no hemos tenido tiempo de explicarlas en clase, será una oportunidad para repasar los Yogasûtras. Si no las sabéis no se contabilizarán. NO hay que preocuparse. Si mientras estudiáis veis algún error de formulación decidlo y lo modificaremos en el programa.

Om shanti. Julián

[YS-MÓDULO-FILOSOFÍA-Y-ESTACIONES.pdf](#)
