

06 SECUENCIA DE ÂSANAS

Seguir la siguiente secuencia:

- Investigar individualmente con la propia práctica
- Diseñarla en el papel
- Compartirla en pequeños grupos
- Ponerla en común. Debatirla
- Dirigirla para el grupo

Secuencia 06: [propuesta](#)

Secuencia 06: [resultado](#)

Espacios y material en la clase de Yoga

Es evidente que lo importante en una clase de Yoga es la transmisión y las técnicas adecuadas que se utilizan en Yoga. Sin embargo, la misma sala donde se practica y los elementos o materiales que podemos utilizar pueden facilitar conseguir los objetivos planteados con mucha mayor eficacia. Sin pretender buscar la perfección, veamos algunos elementos a tener en cuenta:

SALA

- Los espacios de trabajo deben **ser suficientemente amplios** ya que la variedad de posturas estáticas y dinámicas que podemos hacer en clase son muy numerosas y

requieren espacio.

- Es importantísimo que la sala mantenga un **ambiente tranquilo** y que haya el máximo de **silencio**. A veces la sala de Yoga tiene el gimnasio o la piscina al lado y el ruido imposibilita un estar centrado y relajado.
- Por otro lado, los espacios de trabajo no pueden ser lugares de paso o que pueda haber interrupciones. Necesitamos una cierta **intimidad** en la práctica.
- La **luz natural** que podemos graduar mediante cortinas o persianas nos introduce en un clima agradable. Salas oscuras y sin ventanas pueden llevarnos a una sensación de limitación o de falta de «aire».
- Es conveniente ventanas para **airear** la sala y renovar el aire y la energía con la que respiramos.
- La **temperatura** tiene que ser neutra. Suficientemente confortable para poder hacer ejercicios sin sentir agobio de calor pero también que permita grados de relajación. Podemos proponer a nuestros alumnos que traigan también la chaqueta del chandal o bien contar con mantas a la hora de proponer los ejercicios de relajación.
- El suelo es importante. Suficientemente cálido y esponjoso. Lo ideal es el parquet. La moqueta tiene un grado de calidez pero es muy difícil mantenerla con una higiene adecuada.
- La **luz artificial**, cuando las clases son por la tarde o noche, tiene que ser cálida y a ser posible, con interruptores y potenciómetros para regular la intensidad de la luz.

PRÁCTICA

- La **esterilla** es fundamental en la práctica. Debe tener el ancho suficiente (no menos de 60 cm) y que permita acoger la

longitud del cuerpo estirado (unos 180 cm). Debes ser anti deslizante para las posturas hechas de pie y con el suficiente grosor para amortiguar rodillas, columna y empeines.

- El **cojín de meditación** tiene que tener un grosor considerable (dependiendo de la flexibilidad de nuestras caderas) que permita la elevación de la pelvis y colocar las rodillas en el suelo para conseguir un triángulo estable desde donde articular una buena verticalidad. Yo recomiendo los cojines de semillas que se ajustan bastante bien a la pelvis y, a ser posible, en semiluna para que los talones puedan acercarse al perineo.

- La **cinta** es imprescindible para poder anidar manos y pies, con los diferentes segmentos del cuerpo y estabilizar las posturas de Yoga.

- Los **bloques** también nos pueden servir de apoyo (con las tres alturas que permiten) y así regular mejor los âsanas.

ELEMENTOS DE AUTORREGULACIÓN

- Uno de los principales elementos a tener en clase es la **silla** (plegable si es necesario) pues con ella podemos practicar con personas mayores o con grandes limitaciones. De esta manera pueden trabajar sin cansarse y manteniendo la verticalidad.

- La **pared** es importante como elemento de apoyo tanto en posturas de equilibrio como posturas de inversión. En este sentido es conveniente dejar las paredes limpias de adornos o cuadros para poder utilizarla como elementos de autorregulación.

- La **manta** (además de su función de abrigo) nos servirá (convenientemente plegada) como soporte para la cabeza, hombros, pelvis,

etc.

- La **pelotita de goma**, con ella podemos hacernos masaje en zonas sensibles como la planta de los pies o ponerla en algún punto de bloqueo de la espalda.
- La **pelota de gomaespuma** de unos 10 cm de diámetro con la dureza adecuada puede ayudarnos a hacer un Yoga restaurativo. Colocarla en segmentos como dorsales, lumbares o cervicales sirve para descargar mucha tensión.
- Las **cintas elásticas** también nos vendrán bien para hacer un trabajo de tonificación, además de ayudarnos a la tracción de determinados segmentos del cuerpo.
- El **bastón** permite con su rigidez utilizarlo como soporte y tenerlo como referencia de la verticalidad.
- La **pelota anatómica** de gran tamaño permite hacer un Yoga asistido sobretodo en descarga. Permite buenas extensión sin riesgo.

Por Julián Peragón

Respiración y chakras

Julián Peragón

Lectura corporal: observación

PRIMERA POSTURA: **SHAVÁSANA**. Tumbados boca arriba

- PIES

- Observación, callosidades. Puntos de apoyo. Arcos interno, externo y transverso. Dedos en garra.

- PIERNAS

- Ver alineación. Desequilibrio entre rotadores internos y externos.
- Ver si una pierna es más larga que la otra.

- PELVIS

- Rotación. Si una cresta iliaca está más alta que la otra. Apoyo desigual de los glúteos.
- Inclinación. Cuadrado lumbar u oblicuos descompensados.

- LUMBARES

- Si se separan mucho. Posible acortamiento del cuádriceps. Puede dificultar la movilidad del diafragma que es un músculo lordosante.
- Si las lumbares muy planas. Posible rectificación lumbar. Acortamiento recto anterior abdominal.

- TÓRAX

- Costillas. Abiertas, cerradas. Acortamiento intercostales.
- Respiración espontánea y profunda.

- HOMBROS

- Rotaciones. Dominancia de los rotadores internos. Pectorales
- Elevación. Trapecio superior acortado.

- CERVICALES

- Hiperlordosis. Compensación lordosis dorsal. Acortamiento musculatura de la espalda.
- Rectificación. Dorso plano. Cervicales rectificadas.

- CABEZA

- Ver alineación.

SEGUNDA POSTURA: **SAMASTHITI**. De pie en postura de atención

- VISIÓN SAGITAL:

- Ver si hay hiperlordosis o rectificación lumbar.
- Cifosis dorsal o dorso plano.
- Ensilladura cervical o rectificación.
- Proyección de la cabeza.

- VISIÓN POSTERIOR

- Ver si hay escoliosis.
- Rotación de la caja torácica.
- Observar zonas de poco o mucho movimiento.
- Dónde desaparecen las apófisis espinosas.
- Posición de los omóplatos.

- VISIÓN ANTERIOR

- Si los pies están paralelos
 - Genu Varum o genu Valgum de las piernas
 - Estabilidad de la pelvis
 - Simetría de las costillas
 - Pecho inflado o hundido.
-

YS Prueba 2016-2017 recordatorio

Hola amigos:

como cada primavera os recuerdo los puntos más importantes a estudiar de todo el temario aunque, es evidente, que para nosotros todo el programa tiene su importancia y no debería descuidarse.

En cierta medida todos vosotros estáis haciendo un trabajo en grupo de YOGA SOCIAL que tendréis que entregar y proponer en breve. Os agradecemos vuestro esfuerzo y lo valoramos extraordinariamente por el trabajo de coordinación, investigación, prácticas y plasmación del mismo en un dossier.

La PRUEBA que haremos a final de curso consta de dos partes:

PRIMERA PARTE:

- Elegiréis al azar una hoja con una cuadrícula de un chakra en concreto. Tenéis que rellenar con palabras claves las CORRESPONDENCIAS que se indican.

Evidentemente no estarán todas las que hemos visto pero sí un buen número de ellas.

- En otra hoja tendréis que desarrollar (bastarán dos o tres páginas) lo esencial de dicho chakra, desde los niveles de conciencia, simbolismo, técnicas para desarrollarlo, obstáculos, etc

SEGUNDA PARTE:

- 10 preguntas tipo test: Pedagogía

- 10 preguntas tipo test: Análisis de la Postura
- 10 preguntas tipo test: Anatomía
- 10 preguntas tipo test: Respiración y Prânâyâma
- 10 preguntas tipo test: Mudrâs, Obstáculos y actitudes en Meditación
- 10 preguntas tipo test: Libro III Yoga-sûtras

Om Shanti. Julián Peragón

05 SECUENCIA DE ÂSANAS

Seguir la siguiente secuencia:

- Investigar individualmente con la propia práctica
- Diseñarla en el papel
- Compartirla en pequeños grupos
- Ponerla en común. Debatirla
- Dirigirla para el grupo

Secuencia 05: [propuesta](#)

Secuencia 05: [resultado](#)

Julián Peragón

Serie Global 32

Ver en PDF:

[Serie Global 32](#)

Por Julián Peragón

Séptimo nivel de conciencia

Me he inspirado en el antropólogo cultural Jean Gebser del siglo pasado en sus estructuras de la conciencia, en la dinámica espiral de Don Beck y, por supuesto, en el enfoque integral de Ken Wilber.

SÉPTIMO NIVEL

La estructura de la conciencia es INTEGRAL

La realidad ya no se percibe fragmentada. Cada parte es complementaria y necesaria en su individualidad, la parte está en el todo, y el todo en la parte.

Se unifican en el individuo la intuición y la percepción, el pensamiento y el sentimiento. Integración con el cuerpo y la

mente, pero también del individuo con la totalidad que le envuelve. Capacidad de percibir la realidad desde múltiples perspectivas interrelacionadas. Capacidad de diluir el yo en algo mayor. Experiencia de éxtasis. La sabiduría consiste en el arte de vivir sin aferramiento. Respuesta creativa y flexible a lo que depara la vida. El sufrimiento tiene unas raíces que podemos desactivar. La muerte no es un drama sino un tránsito necesario de un plan profundo de la vida. Conciencia de otras dimensiones insospechadas. Conciencia de la realidad sin filtros conceptuales o emocionales.

Ya no hay una verdad absoluta sino una verdad como proceso personal o colectivo. El amor es una energía universal de transformación. El tiempo percibido es un eterno presente, conciencia atemporal de la realidad. La espiritualidad está en contacto con la ciencia profunda.

La conciencia moral es cosmocéntrica, sensibilidad hacia animales y plantas, hacia toda vida posible en el universo. Hay una holoarquía natural desde la que nos relacionamos. La propiedad privada está superada por el compartir responsable, la economía es información para ajustar las necesidades. Se es capaz de entender la vida profunda y mejorarla. El mundo es complejo y las soluciones tienen que ser integrales.

Julián Peragón

Sexto nivel de conciencia

Me he inspirado en el antropólogo cultural Jean Gebser del siglo pasado en sus estructuras de la conciencia, en la dinámica espiral de Don Beck y, por supuesto, en el enfoque integral de Ken Wilber.

SEXTO NIVEL

La estructura de la conciencia es PLURALISTA.

El individuo ya no está tan centrado en su propia individualidad y autonomía sino más centrado en la comunidad. Hay que salir de la codicia y de la fría razón. El mundo está en una fuerte crisis y la solución no está en la fuerza sino en el diálogo y en el consenso. El planeta es un hábitat compartido que hay que cuidar, la ecología tiene que ser prioritaria, más allá de la productividad.

Todos los seres humanos somos iguales y no puede haber marginación por raza, cultura, sexo o religión. Hay que hacer que los derechos humanos se conviertan en una realidad. Desde la tolerancia se aceptan las diferencias. Juntos podemos crecer mutuamente. Contrario a las jerarquías porque las interpreta como posiciones de poder. Multiculturalismo.

Hablamos de un yo sensible, que quiere conocerse a sí mismo, que busca la autenticidad, que es facilitador de procesos, igualitario y que expresa sus sentimientos. Lo importante no es ganar

sino compartir. Busca el amor y la armonía.

Se da en las redes sociales. Colectivos de ayuda humanitaria. Ecología. Voluntariado. Colectivos artísticos. Personas que quieren trabajar menos para tener mejor calidad de vida. Postmodernismo.

Pero puede entrar en crisis por la necesidad de lograr resultados concretos, por la falta de respuesta de los demás, por un relativismo excesivo, porque los costes económicos se disparan para buscar soluciones, o porque emocionalmente queda sobrepasado ante la complejidad de las relaciones humanas. También hay dilación en la toma de decisiones ya que se busca el consenso.

Julián Peragón

Quinto nivel de conciencia

Me he inspirado en el antropólogo cultural Jean Gebser del siglo pasado en sus estructuras de la conciencia, en la dinámica espiral de Don Beck y, por supuesto, en el enfoque integral de Ken Wilber.

QUINTO NIVEL

Nos encontramos con una estructura RACIONAL de la conciencia.

El mundo ha dejado de ser mágico, la ciencia ha ido desvelando los misterios de

la vida. La razón ha ido desmenuzando la realidad para comprenderla mejor y para clasificarla. La realidad es más objetiva, se descubren las leyes naturales que rigen el cosmos. Los avances tecnológicos nos permiten ir más allá de lo que dictan los sentidos. Lo subjetivo y la experiencia quedan relegados.

El individuo se opone a lo natural, el sujeto se desmarca del objeto, la mente del cuerpo, lo espiritual de lo material. El mundo queda dividido en dualidades que no se encuentran ni reconocen. Lo único real es lo objetivo, el materialismo toma las riendas. La ciencia es el dogma dominante. El tiempo ya no es cíclico sino cronológico, como una flecha que va irremediamente del pasado al futuro. Se pierde la capacidad de saborear el momento presente. El mundo interno se vuelve más rico, la individualidad crece y aparece la frustración y la ira, el miedo y la angustia. Hay un esfuerzo por liberarse de la presión del grupo.

En este sentido se premia la efectividad, la planificación, las estrategias, la búsqueda del éxito. La competencia es el aire que se respira y el perfeccionamiento la actitud adecuada. Hay que buscar las nuevas oportunidades. Se busca ser independiente y autónomo, hay un culto al individualismo. Enfocados al logro, al análisis y al pensamiento lógico, al crecimiento y la productividad. La economía mueve el mundo. La burocracia pretende controlar todos los pasos. El consumismo es la nueva religión. La industrialización favorece la construcción de estados fuertes. Hay desequilibrios ecológicos por la fuerte presión de una gran demografía y

un elevado coste del consumo.

Se condena la instintividad. No se entiende bien el cambio y la impermanencia de la vida, la diversidad se vuelve amenazante. Se tiende a un antropocentrismo. Se desarrollan las ideologías. Hay una gran lucha por el poder.

Esta fragmentación se da en todos los órdenes, las familias se vuelven nucleares, las sociedades están divididas en barrios, distritos, ciudades, comarcas, provincias, etc. Encontramos soledad y alineación en las ciudades. Marginalidad y fracaso a los que no siguen la cultura del éxito y el triunfo de la propiedad privada.

Lo encontramos en las democracias capitalistas. Grandes corporaciones, instituciones científicas. La vida en las grandes urbes. La modernidad.

Julián Peragón
