

Pedagogía: Gestión de un centro de Yoga

GESTIÓN DE UN CENTRO DE YOGA

Amamos nuestra profesión, nos encanta dar clases, tenemos experiencia pero... es posible que gestionar un centro nos supere por su complejidad y termine arrastrando la calidad de nuestras clases o teniendo que cerrar nuestro querido proyecto. Para que esto no pase veamos algunas sugerencias a tener en cuenta.

▪ ORIENTACIÓN

Cuando más definido en sus objetivos esté nuestro centro más claridad genera y el público entiende a la perfección qué se hace exactamente en ese centro. Pero claro, cuanto más especializado reducimos la amplitud de intereses de mucha gente. En el caso de que seamos la central de un estilo de Yoga o de un nuevo método, se vuelve difícil generar una gran demanda.

Al otro extremo tenemos los centros que intentan acogerlo todo, una especie de popurrí que desdibuja lo que se hace en ese centro. Así que está bien definir un área de atención lo suficientemente amplia para acoger la demanda de nuestros alumnos. Por ejemplo, es posible que un alumno de Yoga se quiera hacer algún masaje Thai algún día o tener un asesoramiento dietético si nuestro interés como centro es la salud.

▪ PERMISOS

Los permisos para abrir un centro pueden ser numerosos y engorrosos pero se vuelve necesario si queremos que nuestro centro cumplan con la normativa y tener seguros de responsabilidad civil para estar

protegidos. Hay lavabos que tienes que estar adaptados, vigas ignífugas, salida de emergencia, etc. Todo esto encarece el proyecto y seguramente son los gestores y arquitectos los que tienen que darnos sus presupuestos para poder tener la licencia de apertura. En todo caso es un tema complejo.

▪ UBICACIÓN

Claro, lo ideal es situar nuestro centro en una zona céntrica para estar a mano de una mayor clientela. Es real que establecemos nuestras actividades dependiendo de la comodidad de acceso. El problema de esto es la dificultad de encontrar estos locales y el precio muy inflado, además del ruido y agitación que suelen tener el centro de las ciudades. Se pueden encontrar calles secundarias no aptas para el comercio pero sí para un centro que requiere tranquilidad. Pero un tema importante es el acceso con transporte. Si nuestro enfoque es para el barrio no hay tanto problema pero si queremos abarcar actividades un poco más especializadas contar con transporte público cerca es imprescindible. También el hecho de que haya algún parking cerca.

▪ ESPACIO

Desde esta orientación nos interesará un centro pequeño, mediano o grande. Hay que tener en cuenta que la franja alta de demanda de clases de Yoga grupal es corta, básicamente por la tarde y de 17 a 21 horas aproximadamente. Contar con una sola sala puede dificultar la variedad de propuestas. Es interesante una sala mediana o grande y otra pequeña. Así como alguna cabina

individual para tratamientos individuales.

- GASTOS

A menos que uno ya tenga en propiedad un local, amortizar una nueva compra se vuelve muy cuesta arriba. Estamos abocados al alquiler pero no hay que olvidar que el alquiler más los gastos de suministros, teléfono, limpieza, etc es durante todo el año. Todavía el horario escolar marca mucho las actividades que se hacen y gran parte del verano se vuelve difícil mantener las actividades que hacemos durante todo el año, con lo que la bajada de ingresos es radical.

- ATENCIÓN AL ALUMNO

Hablando de gastos, tener una secretaría abierta buena parte del día, a menos que tengamos un centro grande, supone tiempo y mucho, y salarios. Está claro que tienen que haber unos horarios de atención pero también, cada vez más, las personas llaman por teléfono o buscan la información en la web. Que en la entrada estén claramente los horarios de atención marcados, así como folletos generales y específicos para que la persona se lleve ese folleto a casa y lo consulte, simplifica las cosas.

Bienvenida también la tecnología para el acceso al centro cuando no hay nadie en secretaría y nosotros estamos dentro de la sala. Basta un interfono con código para que nuestro alumno pueda ingresarlo y entrar libremente, además de contar, si es necesario un interfono con visor para ver quién llama al timbre.

- ENTRADA AL CENTRO

Se ha hablado mucho del feng-shui aplicado a casas, centros, etc y quizá no es necesario seguir instrucciones muy esotéricas pero sí un sentido común. La entrada al centro es la primera imagen que damos, Una entrada cuidada, acogedora y sin abarrotamiento de cosas facilita la acogida. Los ventanales dan transparencia y luminosidad, y el aporte de alguna planta el frescor de lo vivo. Habría que evitar un exceso de elementos vivos que después no podemos cuidar adecuadamente y centrarnos en una planta tal vez pero que de un sentido de vida y de exuberancia. Aunque el tema de la estética reconozco que es muy personal.

▪ HORARIOS

Nuestro ímpetu al inicio de un proyecto es dar un servicio muy amplio de horarios y actividades. Pero lo cierto es que uno no adquiere una clientela el primer día, ni el primer mes, a veces es necesario años para ser conocido y que funcione la publicidad del boca a boca. Proponer muchos horarios es irreal porque el volumen de inscritos se va a distribuir entre muchas opciones que no tendrán rentabilidad y habrá que cerrarlas con la consiguiente frustración. Es mejor apostar por lo más seguro, un horario que cubra los horarios principales e ir abriendo nuevos a partir de la demanda real.

▪ COBROS

El orden de los pagos suele ser irregular pero nuestro administrador de fincas sí cobra puntualmente el primero de mes. Ya sea por descuido, pereza o negligencia a menudo el alumno se olvida de ponerse al día con los pagos. La solución que

conocemos y que utilizan la gran mayoría de centros es la de la domiciliación bancaria. Es cierto que las comisiones a veces son abusivas y que cuando un recibo se devuelve no sabes bien qué hacer con él y con los gastos que se derivan, pero la gestión del banco simplifica enormemente esta tarea y elimina fácilmente los malentendidos y olvidos que se siempre se dan.

▪ VESTUARIOS

No hay ninguna objeción a un vestuario unisex pero todavía hay personal que no se sienten tan cómodas y es preferible vestuarios separados teniendo en cuenta que la asistencia de mujeres suele ser mayor y requiere del vestuario más grande. El tema de las duchas es complicado. No todos los estilos de Yoga uno suda hasta empapar la camiseta, incluso diríamos que el equilibrio corporal y energético después de una clase de Yoga se pierde con una ducha a posteriori. En todo caso, el gasto de agua puede ser brutal porque, ya lo sabemos, el placer de una ducha caliente dilata la dimensión del tiempo.

Quizá la solución para casos extremos es la de disponer de una sola ducha para cuando alguien viene del trabajo y no se ha podido higienizar antes de empezar la clase.

▪ TAQUILLAS

Taquillas para dejar nuestra ropa de Yoga permanentemente puede ser aconsejable si disponemos de espacio de sobra. Lo que tal vez sí sea más necesario es la de tener pequeñas taquillas sólo para poner lo personal, de un cierto valor, pero cuantas menos cosas se dejen en el centro mucho

mejor.

- MATERIAL

No es recomendable que el alumno tenga que traer su esterilla y cojín desde casa, y menos cuando hemos de coger transporte público. Se hace necesario que el centro tenga todo el material necesario y que cuente con una habitación para guardar el material. Esto unifica el material utilizado, aunque cada uno si quiere puede traer su material. Para que la esterilla sea más higiénica podemos proponer que el alumno compre unas telas finas que se colocan encima de la esterilla cuando nos tumbamos sobre ella. Es un asunto nada baladí.

Julián Peragón

Serie dinámica sobre la respiración abdominal

Serie dinámica sobre la respiración abdominal. Por Sandra Ramos

VER EL ESQUEMA DE LA SERIE: [ys_serie](#)

PRÁCTICA (B) MES DE NOVIEMBRE

PRÁCTICA (B) MES DE NOVIEMBRE 2016

ESCUCHA (aprox. 5')

En posición de pie.

SERIE (aprox. 30')

Serie Global 19

ENERGÍA (aprox. 5')

Sensibilización Chakras. En postura sentada (Vajrâsana). Colocar las manos durante tres respiraciones profundas en los diferentes chakras, desde Muladhara a Sahasrara. Percibir la sensación sutil energética.

MEDITACIÓN (Aprox. 20')

Empezar durante 5' con las manos en Shank Mudrâ al lado del corazón. Susurrar o cantar el Om.

Continuar con la meditación en las ACTITUDES. Meditar sin expectativas, sin miedo, sin apego, sin experiencia, sin frustración, sin juicio, etc.

TOTAL TIEMPO: Aprox. 60'

PRÁCTICA (A) MES DE NOVIEMBRE

PRÁCTICA (A) MES NOVIEMBRE 2016

ESCUCHA (aprox. 5')

En posición de pie.

CALENTAMIENTO (aprox 10')

Calentamiento articular de tobillos.

SERIE (aprox. 15')

Dvipada pitham

RESPIRACIÓN (aprox. 10')

Movimientos de la columna en todas direcciones.

Conciencia de la respiración sin intervenir.

MEDITACIÓN (aprox.20')

Momento de silencio y calma interior.

Presencia

TOTAL TIEMPO: aprox. 60'

Presentación de la práctica del mes**PRÁCTICA DE YOGA MENSUAL**

Es evidente que no podemos avanzar en una formación de profesorado de Yoga si no hay un compromiso con una práctica personal aunque es lógico que esta práctica se vaya adquiriendo y vaya ganando fuerza poco a poco. La práctica nos centra y nos clarifica porque nos hace de espejo al mostrarnos nuestros límites pero también nuestras potencialidades. Y puede llegar a ser tan sugerente como un strip-tease al desnudarnos de tantos y tantos hábitos de vida adquiridos que nos desvigorizan o dispersan. Práctica es purificación de nuestras tensiones y poder personal a través del cultivo de nuestra voluntad. Pero claro, no cualquier práctica sirve sino aquélla que se ajusta a nuestro preciso mapa tensional, que se adapta a nuestro eje vital y que amplía nuestro

horizonte de comprensiones. En este sentido la propuesta de la escuela es practica y practica desde la escucha y ves ajustando esa práctica hasta que se convierta en una segunda piel. La escuela a través de las entrevistas personales, la ficha de salud, la clase test y la lectura corporal te irá sugiriendo algunos elementos adecuados para esa práctica personal. Lo iremos revisando a lo largo de la formación.

Sin embargo, una segunda orientación de esa práctica, ya que estamos formándonos como profesores, es el dominio de las técnicas que se dan en la formación que por un lado podemos ir incluyendo en nuestra práctica personal al considerarlas adecuadas a nuestro momento, y por otro nos irán dando seguridad a la hora de impartirlas cuando seamos profesores y tengamos nuestros propios alumnos.

Evidentemente ambas prácticas se pueden alternar pero es conveniente saber en todo momento en qué registro estamos más que nada para no confundirnos. O estamos haciendo nuestra práctica o estamos dominando unas técnicas necesarias. Es cierto que el dominio de dichas prácticas va alimentando nuestra propia práctica de la misma manera que la lectura y relectura de ciertos libros va engrosando nuestra propia sabiduría de vida.

De esta manera os vamos a proponer cada mes una práctica basada en las técnicas principales que hemos desarrollado durante el mes anterior en clase. Una práctica pautada con un tiempo aproximado que cada uno, según su disponibilidad de tiempo e intensidad puede acortar o alargar. Junto a esta sugerencia de práctica os pedimos también llevar un diario donde quede registrado las características de la ejecución de dicha práctica. Tiempo,

dificultad, elementos de autorregulación y sobretodo, la vivencia de dicha práctica. Un diario que os puede servir de apoyo y reconocimiento de la evolución de la misma. No hay que tomárselo como algo obligatorio sino como una invitación a profundizar más y más en el Yoga con nuestro asesoramiento. Lo terminamos de hablar en clase y aclararemos las dudas. En breve recibiréis la práctica del mes. Hari Om Tat Sat Om Shanti. Julián

Yogasûtras: Esquema árbol del Yoga

Ver en PDF:

[Esquema árbol del Yoga](#)

Por Luisa Cuerda

YS carta bienvenida Primer curso

Hola a todos:

Encantado de daros la bienvenida a la escuela Yoga Síntesis. Seguramente ya hemos hablado en alguna entrevista o nos hemos visto en alguna presentación. Es importante que tengáis claro la organización de la escuela y que no dudéis en preguntarme cualquier cosa. En el blog

del alumno (www.cuerpomenteyespiritu.es), en la pestaña de Escuela encontraréis más información sobre el funcionamiento general.

Recordad que queremos daros al inicio de trimestre unos contenidos básicos para que podáis seguir el ritmo de la formación con la mejor calidad de atención. Tenéis también los diferentes archivos de esta introducción. Hablaremos de la bibliografía el primer día. De momento, no os compréis ningún libro.

En cuanto al material hay dos cosas importantes: la esterilla y el cojín de meditación. La esterilla debería ser antideslizante y con el suficiente grosor para proteger la columna y amortiguar la presión sobre las rodillas en algunas posturas. En cuanto al cojín sugerimos que sea suficientemente alto para elevar la pelvis, de semillas para ajustar mejor el apoyo de los isquiones y en forma de semiluna para que encajen bien los talones. Si ya tenéis uno en el que os sentáis a gusto, será suficiente. Otro elemento a tener en cuenta es una cinta para hacer sujeción en algunas posturas.

Ya os explicaremos más adelante cómo hacer la ficha de salud que nos dará paso a la primera entrevista para ir orientando la práctica, e iremos acordando según vuestra disponibilidad las entrevistas.

Para el grupo Residencial es muy importante manejar con fluidez el archivo Doodle que enviamos a la casa de acogida para calcular exactamente en número de comidas que vais a realizar y si hay alguna intolerancia alimenticia. Abajo os colocamos también el link a la información del archivo Doodle.

Preguntad si tenéis alguna duda.

En las diferentes presentaciones ya he comentado que aprovecharemos este primer trimestre del curso (octubre, noviembre y diciembre) para hacer una introducción a los contenidos de la formación. Así, el grupo Residencial empezará el viernes 7 de octubre a las 18 horas en La Plana, y el grupo Ciudad, el jueves 6 de octubre a las 16 horas (una hora antes del horario oficial durante el primer trimestre). Si no podéis asistir ya os daremos la información y os mantendremos informados.

Y también os ponemos la carta para el trabajo de Yoga Social que haremos en pequeños grupos durante todo el curso. Pero esto lo recordaremos al principio de curso. Bastaría sólo enviar vuestro listado de preferencias acerca de los diferentes temas que vamos a tratar.

Recordaros, por último, que estamos a vuestra disposición para arrancar un camino de formación de autoconocimiento que nos parece muy sugerente y revelador, y que juntos podemos caminar un trecho del camino. Nos dice Patañjali, en el primer sūtra del libro primero que "Ahora la enseñanza del Yoga", en el sentido de que las condiciones son las adecuadas y también como fórmula para invocar la buena fortuna o el buen augurio al inicio de esta etapa. Os deseamos lo mejor. De todo corazón.
Julián Peragón

<http://www.cuerpomenteyespiritu.es/2016/09/informacion-de-los-eventos-en-doodle/>

<http://www.cuerpomenteyespiritu.es/2016/09/introduccion-al-yoga-social/>

Obstáculos para la meditación: Miedo y vértigo a la disolución

Obstáculos y retos:

Miedo y vértigo a la disolución

Si tuviéramos que responder a la pregunta sobre el terror universal que profesamos a la muerte, la respuesta no sería nada fácil. Incluso si estamos sufriendo una enfermedad grave y crónica, si hemos perdido facultades básicas de comunicación o de autonomía, o si nuestra vida esté bajos mínimos... preferimos seguir viviendo. El instinto de supervivencia es tan grande y tan feroz que ni los sabios pueden liberarse del apego a la vida.

Hemos construido nuestro yo en el mundo y al lado de un espejo, y lo hemos glorificado batalla tras batalla, reto tras reto. Ante el vértigo que nos produce la totalidad, nos hemos refugiado en un pequeño o gran yo, y no estamos dispuestos a tirar todo por la borda, a morir a la seguridad que nos han brindado nuestras fronteras internas. Ese vértigo a la disolución del yo es lo que aparece en la meditación. En medio de esa nada o de ese todo, según se mire, no somos nada, no somos nadie, no hay un yo que registre, que juzgue o que interprete lo maravilloso de la experiencia.

Ante ese miedo, ante esa sensación inevitable de vértigo, no podemos hacer

otra cosa que confiar profundamente. ¿Cómo hace si no el polluelo para saltar por primera vez al vacío desde la rama más alta, o el feto que rompe en su nacimiento la casa cálida y acuosa que le ha arropado todo el tiempo? ¿Cómo hacemos para dar el primer paso sin apoyos? Esto sólo parece posible con una buena dosis de coraje y con una confianza innata en la vida.

Precisamente, ese éxtasis que anticipa la meditación es tan deseado como temido. Promete elevarnos a las alturas, pero también puede dejarnos caer sin previo aviso. No en vano más de uno se ha estrellado al no poder integrar adecuadamente dicha experiencia de disolución.

Tradicionalmente, el camino espiritual ha estado guardado celosamente para que no se devaluara un determinado conocimiento y para que el adepto no entrara en contacto con aquello que lo podía desequilibrar a través de pruebas de iniciación. En todo caso, nuestro esquema meditativo es progresivo, y es preferible pasar de una etapa a otra una vez que ya hemos superado sus obstáculos y retos. Siempre será conveniente tener un guía de meditación que vaya clarificando las distintas etapas.

Julián Peragón

Meditación Síntesis

Editorial Acanto

Obstáculos en la meditación: Fantasía

Obstáculos y retos:

Fantasía

Desde este nivel, como desde la cima de una montaña, el horizonte es muy amplio. Podemos divisar fácilmente nuestra biografía con suma nitidez, e incluso anticipar los siguientes pasos que daremos en el camino. Todo se vuelve diáfano, no hay lugar para la duda.

La visión del águila es muy poderosa: escudriña el terreno palmo a palmo hasta dar con la presa. Sin embargo, cuando se acerca al terreno, hay más arbustos y sombras de las que esperaba; no siempre el águila se lleva el gato al agua. Algo parecido nos pasa a nosotros cuando elevamos nuestro nivel de conciencia. Desde nuestra altura filosófica, las preguntas y las respuestas son claras y contundentes, pero a ras de suelo son más ambiguas y complicadas.

En nuestra meditación, a veces se despliegan verdaderas visiones integradoras, luminosas, prometedoras. Son visiones que anticipan lo que va a venir, que nos señalan el atajo para salir de una crisis o nos dan ideas relacionadas con un nuevo proyecto. A menudo, esas visiones chocan con la cruda realidad que vivimos día a día y no se articulan suficientemente.

No es de extrañar que nuestro mecanismo de defensa salte por los aires, que empecemos a fantasear allí donde la realidad se

mantiene fija; en definitiva, que nos quedemos colgados en las alturas, esperando infructuosamente que la realidad cambie.

La fantasía, sea de un color o de otro, es una huida hacia delante. Escapamos de un mundo duro, de una realidad triste, de un entorno empobrecido y, a golpe de sublimación, reconstruimos un mundo feliz en el que nos gustaría vivir.

Con todo, la meditación no es una invitación a despegar hacia dimensiones desconocidas sino a aterrizar justo en esta dimensión, en la realidad más desnuda. Es muy humano fantasear, añadir a la realidad aquel pedazo que le falta y limar aquél que le sobra para que se adapte a nuestras expectativas. Si pudiéramos despojarnos de todas esas expectativas, de cómo tendrían que ser las cosas y de cómo nos ven los demás, tal vez el frío de la nieve no sería tan helado, la soledad tan lúgubre ni la muerte tan terrorífica.

Julián Peragón

Meditación Síntesis

Editorial Acanto

Obstáculos en la meditación: Sopor y aburrimiento

Obstáculos y retos:

Sopor y aburrimiento

La mejor postura, la que acumula menos tensiones, placentera y dulce, es la postura del cadáver. Pero esta postura que adoptamos cada noche, boca arriba o boca abajo, no es apta para meditar por la sencilla razón de que la utilizamos para abrazar a Morfeo. La postura horizontal, y el mismo gesto de cerrar los ojos, nos invitan, casi sin darnos cuenta, al sueño reparador.

Necesitamos pues una postura que, siendo estable, requiera un plus de atención por nuestra parte para mantenernos erguidos. Ya la tenemos: sentados con las piernas cruzadas o en paralelo y la columna vertical. No obstante, somos capaces de dormirnos aún de pie si tenemos un déficit de sueño o si meditamos a horas muy madrugadoras o a medianoche, cuando el hábito del cuerpo es desconectar. La carencia de sueño tiene muy fácil arreglo: basta con un fin de semana haciendo la dulce terapia de dormir.

Sin embargo, hay otra somnolencia que no procede de la falta de sueño, sino de la evasión. A veces, en meditación nos sobreviene una pasión de sueño claramente sospechosa, una pasión que nos impide permanecer alertas, estar presentes. Como comprobamos a menudo, la mente es inestable y caprichosa. Su centro egoico se alimenta en parte de estímulos y se recrea en los circunloquios de sus deseos y temores; hace sus cambalaches con el mundo y se entretiene muy a menudo en crucigramas, puzzles, chistes, historietas y rumores. En parte suena a caricatura, pero esa conciencia ordinaria, preocupada y dispersa, está en nosotros, y la podemos observar en el metro, la oficina y la cena

de amigotes.

Nos hemos sentado en el cojín de meditación con muy buenas intenciones, pero tras unos minutos de mirar el suelo y la pared, después de cerrar los ojos y quedarnos en la nada de la pantalla mental... nos sobreviene el tedio. Aburridos aún, le sacamos la gracia al desconchado de la pared, pero ni siquiera eso dura mucho: irremediabilmente buscamos una salida, el sueño. Somos expertos en escapismo cuando algo no nos interesa o nos amenaza, cuando algo nos da miedo o nos produce angustia.

La meditación nos ayuda a permanecer despiertos sin los estímulos externos, porque no se trata de entretener al ego (como si le diéramos un sonajero a un bebé); se trata de abrirnos a una presencia eterna que está en nuestro interior y se actualiza fuera, una curiosidad del alma que no ve la pared y el desconchado sino el infinito que hay tras ellos. Qué duda cabe de que estaríamos despiertos si tuviéramos que coger el último tren de la noche, si estuviésemos esperando a nuestro gran amor después de meses de ausencia, si estuviéramos en la línea de salida de nuestro deporte favorito. En esas situaciones es fácil mantenernos despiertos. También lo sería si en vez de estar haciendo una meditación más, dentro de una práctica diaria, fuera la única e irrepetible meditación, en la que gritamos "tierra" después de un largo viaje en barco.

De todas maneras, existe un antídoto para el sopor en la meditación: la postura. Una postura de meditación demasiado cómoda acogerá fácilmente el ataque de sueño; pero si anudamos más las piernas, si estiramos

más la espalda hacia la vertical, si mantenemos con rigor el gesto de las manos, la lengua contra el paladar y si abrimos bien los ojos, es posible que podamos lidiar con el sueño.

Julián Peragón

Meditación Síntesis

Editorial Acanto
