

## Pedagogía: La Observación



Partimos siempre de la originalidad de cada persona y con la OBSERVACIÓN queremos rescatar «eso» único que hay en cada persona para poder ADAPTAR mejor la técnica a su propio proceso. Nos preguntamos, ¿dónde está nuestro alumno/a y cuál es el siguiente pasa que debe dar?

Es importante que no haya PREJUICIO en esa observación, y entender mejor cuál es nuestro punto de vista y los propios condicionamientos para ir hacia una mayor libertad de observación.

En esa observación no debemos poner todo en «el mismo saco». Hay observaciones que se dirigen a lo postural, a lo energético, emocional, al carácter o al estado del alma. Y la observación no debe invadir sino acompañar. Más vale sugerir una observación que dictar un juicio. Es como si lanzáramos un anzuelo con nuestras sugerencias a ver qué añade nuestro alumno/a, qué es lo que muestra para poder ir a mayor profundidad. No somos adivinos sino que buscamos una colaboración.

Más vale dar un dato concreto pero práctico

que podamos abordar fácilmente que una miríada de informaciones que la persona no puede o no sabe integrar. No todo es conveniente decirlo.

En esto de la observación mejor aplicar la estrategia de la simplicidad. Marcar una relación a lo largo del tiempo e ir desvelando los secretos de nuestro cuerpo y postura, de nuestra actitud y personalidad.

Será muy importante establecer un acercamiento amoroso y compasivo. Todos estamos llenos de tensiones y en el cuerpo lo que abunda es vulnerabilidad, pudor e inseguridad. No se trata pues de corregir en el sentido de que «algo está mal», al contrario, podemos mostrar un respeto por la forma vital que ha cristalizado en uno, y entender que todo tiene un porqué. comprender mejor la propia forma y ACEPTARLA, ya que desde ahí podremos ir con mayor seguridad hacia una mayor armonía, interna y original, no prefabricada desde un canon externo.

EJERCICIO EN PAREJAS: Encadenar varias posturas mientras uno de los dos observa y toma notas. Cambio y verbalización

Por Julián Peragón

---

**Análisis Postural: Malâsana**

Ver en PDF:

Malâsana, la postura de la guirnalda

Por Àlex Costa

---

---

## Video Análisis Postural UTTANÂSANA

Por Àlex Costa

---

---

## Âsana: Rejilla gravedades y movimientos

Dibujar âsana y nombre en cada una de las cuadrículas de la rejilla de gravedades y movimientos. En el cruce de gravedad de pie y movimiento de flexión puedo dibujar, por ejemplo: uttanâsana. Un buen reto para recordar diferentes âsana y poder utilizarlo para construir series.

Ver rejilla en PDF, [aquí](#)

Julián Peragón

---

---

## VISUALIZACIÓN: respuesta emocional

La reacción emocional y/o cognitiva ante una imagen puede abrirnos la puerta a complejos y traumas, comprensiones o ideas que estaban hurgando en el subconsciente. Karl Jung utilizaba un test donde el paciente contestaba de forma espontánea, sin pensarlo desde la razón, a una imagen que le daba el terapeuta. Éste cronometraba la respuesta y podía inferir por el retardo, la duda o el bloqueo un complejo que estaba interfiriendo en su ser.

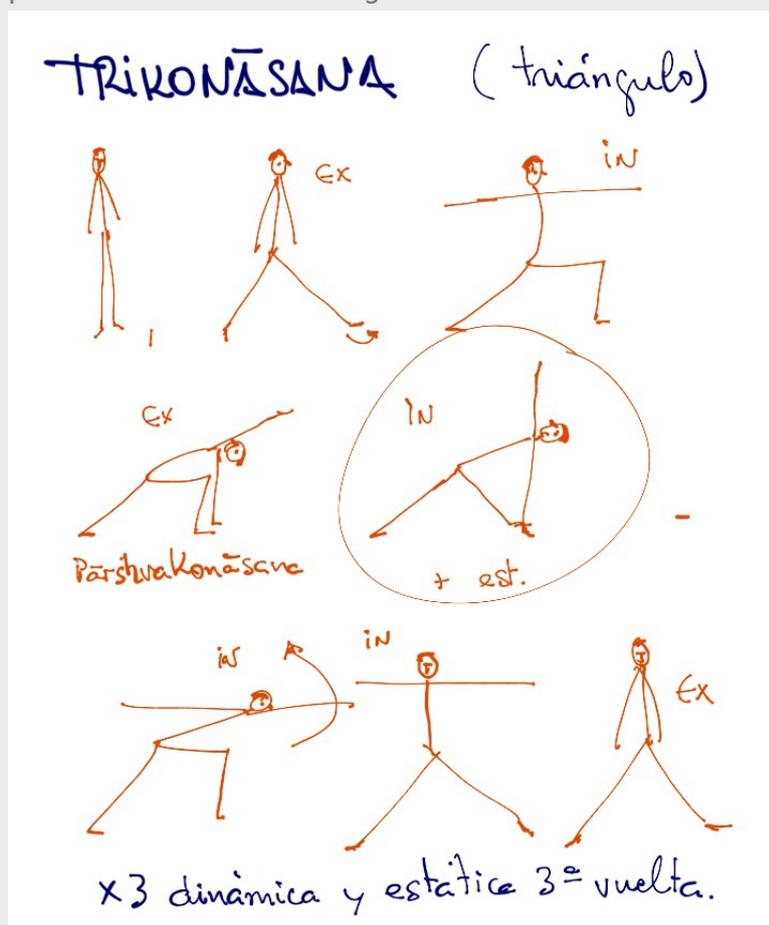
Os propongo, a modo de experimento, una lista de 30 palabras que hay que contestar de forma veloz, escribiendo la asociación que en ese momento surja espontáneamente. Después subrayaremos aquellas palabras que han sido dificultosas en la respuesta. indagaremos si detrás de esa respuesta hay alguna vivencia inconclusa o dolorosa del pasado.

- 1.- manzana
- 2.- mar
- 3.- soledad
- 4.- avión
- 5.- flor
- 6.- menstruación
- 7.- despertador
- 8.- iglesia
- 9.- bomba
- 10.- libro

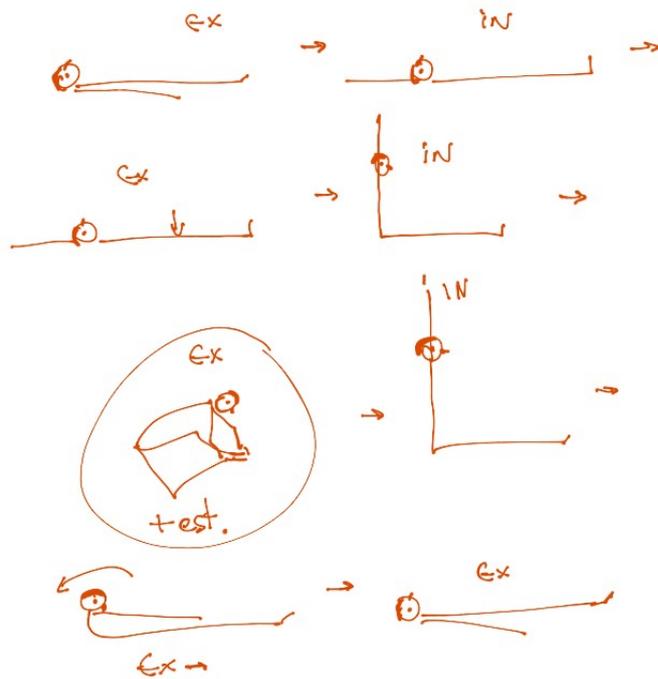
- 11.- bebé
  - 12.- luna
  - 13.- desnudo
  - 14.- halago
  - 15.- barco
  - 16.- máscara
  - 17.- colegio
  - 18.- pastel
  - 19.- beso
  - 20.- viaje
  - 21.- hermano/a
  - 22.- oscuridad
  - 23.- perro
  - 24.- montaña
  - 25.- espejo
  - 26.- cuchillo
  - 27.- micrófono
  - 28.- cadáver
  - 29.- vela
  - 30.- fotografía
-

## Abordaje dinámico y creativo en Āsana

Con este abordaje dinámico pretendemos llegar a la postura de referencia habiendo calentado los segmentos articulares y musculares correspondientes, favoreciendo también un mejor aprendizaje de la misma postura y de las bases posturales que la sustentan y favoreciendo la coordinación entre movimiento y respiración. Equilibramos de esta manera lo dinámico y lo estático para llegar en las mejores condiciones a la estabilidad de la postura. Julián Peragón

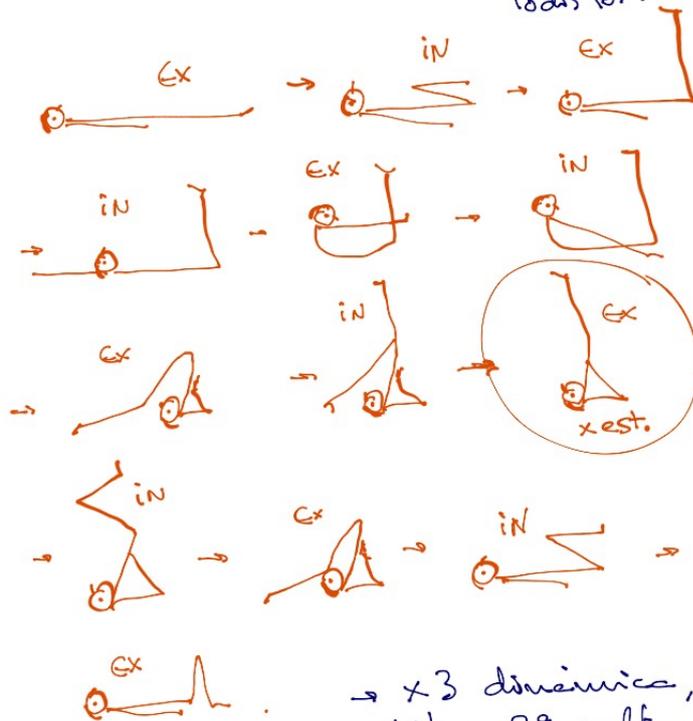


# TARĀSANA (de estrella)



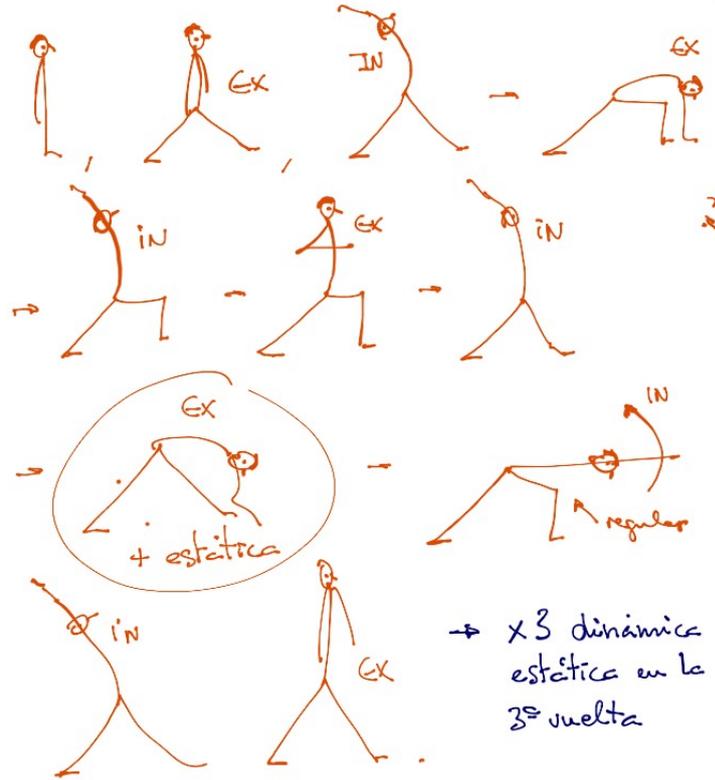
x 3 dinamicas, estatica 3 vuelta

# SARJAN GĀSANA (La vela, postura de todos los miembros)

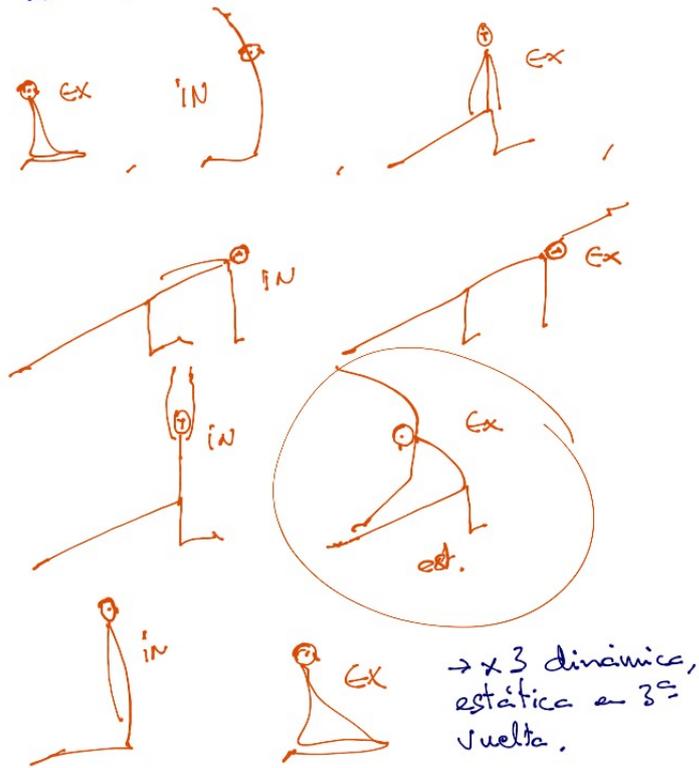


→ x 3 dinamicas, estatica 3ª vuelta.

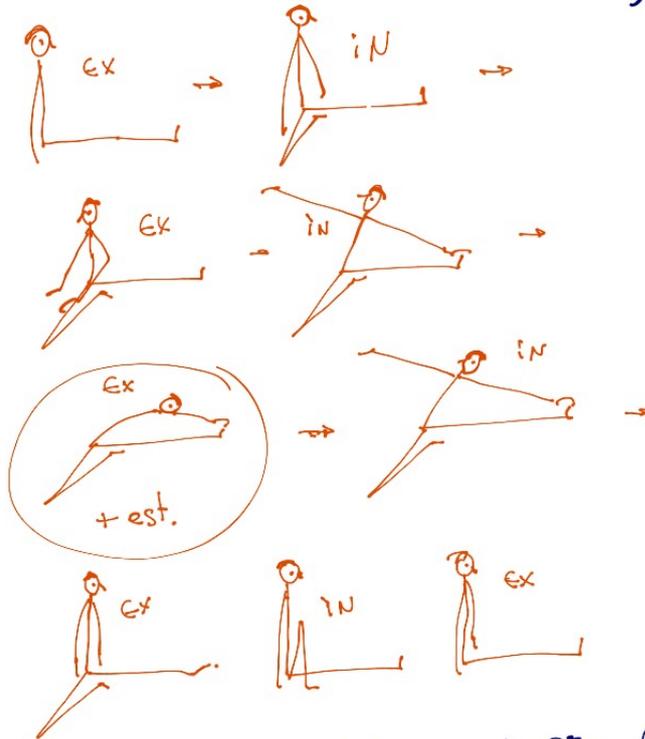
# PĀRSHVA UTTANĀSANA (flexión lateral)



# PARIGHĀSANA (aldaba)



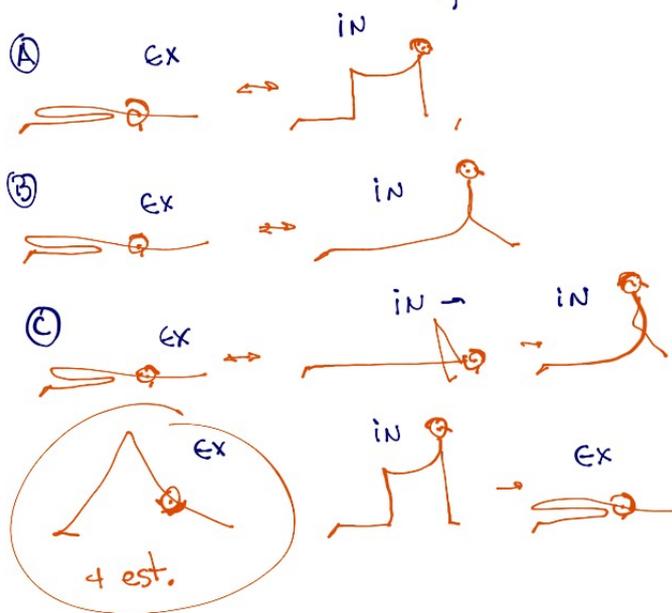
# JANU SIERSĀSANA (Caketa hante rodāle)



x 3 dināmicās, estātica un la 3<sup>o</sup> veltā.

# ADHO MUKTA SVANĀSANA

(perro boca abajo)



→ x 3 dināmicā + estātica 3<sup>o</sup> veltā

---

---

## **Análisis Postural: Purvottanâsana**

Ver en PDF:

Análisis de **Purvottanâsana**, postura de estiramiento anterior

Por Àlex Costa

---

---

## **YOGA SINTESIS BARCELONA CIUDAD PROGRAMA OCT2020**

**Grupo Barcelona Ciudad Jueves de 16:30 a 20:30 h**

**JUEVES 1 de Octubre 2020**

- Presentación del trimestre POSTURA Y RELAJACIÓN
- Ciclo del ASANA: SVASTIKÂSANA
- CHARLA sobre el ESTRÉS
- PRÂNÂYÂMA
- MEDITACIÓN

### **JUEVES 8 de octubre**

- Pawanmuktanâsana
- El corazón del âsana
- Análisis Postural: Ustrâsana y Sirsâsana

### **JUEVES 15 de octubre**

- Anatomía: trapecio, angular del omóplato, romboidal, redondo mayor y Serrato posterior
- SERIE GLOBAL «ROBLE»
- Análisis Global. Deberes trimestrales

### **JUEVES 22 de octubre**

- Suryanamaskar
- Relajación muscular PROGRESIVA y comentario
- Dhyâna. Meditar sin miedo.
- Simbolismo: La perla y la arena

### **JUEVES 29 de octubre**

- Relajación asistida, sostener extremidades
- Secuencias de âsanas
- Relajación muscular PASIVA
- Acerca de la PRÁCTICA. Práctica Intensa y

prudente. El entorno ayuda. No ponerse un listón muy alto. Organización viernes trimestral de prácticas.

NOTA: Es posible que hayan modificaciones debido al encaje de los horarios. Gracias

---

---

### **Serie Global ROBLE**

Ver en JPG:

Serie global [ROBLE](#)

Por Julián Peragón

---

---

### **Sirsâsana, artículo Integral**

Ver en PDF:

Artículo en la revista Integral de [Sirsâsana](#)

por Àlex Costa

---