

Distribución de las clases de Yoga



Las clases regulares que impartimos como profesores o profesoras discurren a lo largo de las semanas, meses y años, y a menudo, las diferentes clases no siguen un patrón o una línea de desarrollo, bien sea porque vamos cambiando de grupos con facilidad o porque hay una circulación de alumnos que nos obliga a volver una y otra vez sobre los mismos objetivos. Miramos lo inmediato, preparamos la clase del día, pero nos cuesta hacer una programación más general, de amplias miras.

Veamos cómo podemos avanzar desde la programación diaria a una que englobe todo un curso para que nuestros alumnos puedan sentirse estimulados a profundizar a lo largo del tiempo en unos objetivos concretos.

CLASE GLOBAL

Cuando diseñamos una clase, uno de los objetivos deseables es armonizar cuerpo, mente y espíritu que es propiamente uno de los objetivos fundamentales del Yoga. Necesitamos salir de la práctica con un estado de unión y bienestar. ¿Cómo lo hacemos? Pues trabajando a un nivel físico y energético, sin olvidar el aspecto emocional, mental y anímico.

Desde el plano físico, podemos trabajar en

todas las gravedades (de pie, invertida, boca abajo, boca arriba y sentados). En todas las articulaciones, además, podemos moverlas en los tres planos, frontal, sagital y transversal que se traduce en movimientos de flexión y extensión, inclinación lateral y rotación.

En esta visión global de la práctica nos interesa desarrollar el máximo de valencias físicas, desde el equilibrio a la coordinación, desde la flexibilidad a la fuerza, entre otras.

En otros planos necesitaremos también trabajar con la dimensión energética junto a la respiración, la concentración e incluso la meditación.

Sin embargo, una práctica global permite avanzar en todas las direcciones pero sin tiempo para profundizar en ninguna de ellas. Se impone, por tanto, una práctica específica.

CLASE ESPECÍFICA

Hay ciertos aspectos que debemos cuidar en profundidad. Nos encontramos con tensiones, zonas con poco movimiento, capacidades poco desarrolladas, respiración irregular o mucha dispersión mental. Es entonces cuando debemos atender a esas dificultades precisamente para llegar aquella armonía y globalidad de la que partíamos en un principio. De la misma manera que un deportista se entretiene en desarrollar saltos, o tiros libres, o penaltis, nosotros, en nuestras clases, tenemos que insistir en aquellos elementos más disfuncionales.

En una práctica individual, y partiendo de la escucha, sabremos qué y cómo debemos orientar nuestra práctica. En un entorno grupal, también partimos de la escucha pero escogemos los elementos más comunes que necesitamos todos por nuestro estilo de

vida. Seguramente tendremos que estirar la musculatura posterior acortada, tonificar los abdominales o favoreces la concentración, entre muchos otros elementos.

EQUILIBRIO

Teniendo en cuenta esta complementariedad de la que hablábamos, sería lógico, y deseable, ir combinando series globales y series específicas para alternar armonía y profundidad. Lo específico tiende a una orientación terapéutica, muy necesario en nuestras sociedades y, en cambio la serie global nos sume en una práctica espontánea y abierta.

SEGÚN AVANZA EL CURSO

Además de esta alternancia, necesitamos como profesores un esquema amplio para avanzar no es pequeños objetivos sino en objetivos que también busquen una globalidad.

SEGMENTOS: desde los pies a la cabeza, pasando por las caderas, lumbares, dorsales, cervicales y hombros podemos centrarnos en los segmentos corporales, en su alineación, flexibilidad e integración con el resto del cuerpo. Este trabajo segmentado nos ayuda a mejorar nuestra estática corporal.

CENTROS ENERGÉTICOS: no nos podemos olvidar de la dimensión energética del cuerpo. Podemos abrir y sensibilizar los centros energéticos y vigorizar, de esta manera, el cuerpo, ampliar la respiración e introducirnos en una dimensión simbólica y espiritual de este esquema evolutivo corporizado que son los chakras.

CUALIDADES FÍSICAS: tal como hemos nombrado, hay cualidades que son imprescindibles para funcionar en la vida cotidiana. Bajar unas escaleras, coger un objeto pesado, atarse los zapatos o cortar

unas verduras requiere unas habilidades que si no se cultivan se suelen atrofiar. De ahí la importancia de cultivar el equilibrio, la coordinación, la flexibilidad y la tonificación tanto de la cintura escapular, de la pélvica y de toda la espalda.

AJUSTE ESTACIONAL: cada estación tiene una energía específica y el cuerpo hace un esfuerzo de adaptación. En cada estación encontramos unos meridianos con unos recorridos corporales más sensibles que podemos estimular con diferentes âsanas.

MEDIOS REGULADORES EXTERNOS: hemos de regularnos en cada postura mediante nuestro propio cuerpo pero, a veces, elementos externos pueden mejorar esa adaptación tanto a la hora de intensificar un âsana como formas de simplificar un esfuerzo y mantener el equilibrio esencial del Yoga entre estabilidad y abandono. Una pared o una silla pueden dar soporte a personas con algunas limitaciones ya sean de equilibrio o verticalidad. Cintas, cojines, mantas nos ayudan cuando estamos sentados o tumbados. Cualquier elemento bien utilizado, desde el sentido común y con prudencia puede ayudarnos a ir un poco más lejos en la práctica de Yoga.

YOGA TERAPÉUTICO

Hay enfermedades o dolencias que son frecuentes en un tipo de vida que todos, en algún momento, hemos sufrido. ¿Quién no ha tenido insomnio o estreñimiento? ¿Migrañas o cansancio ocular? ¿Artrosis o varices? Ciertamente que el Yoga, como casi nada, hace milagros pero están demostrados los beneficios para la salud.

GRAVEDADES: depende del nivel de tensión que tengamos puede que tengamos que insistir en alguna gravedad en particular. Una persona que tiene debilidad en las

piernas o falta de enraizamiento le convendrá hacer una serie donde se prioriza las posturas de pie. En cambio alguien que suele tener cargadas las extremidades inferiores, una práctica donde haya una mayoría de posturas invertidas.

DOMINIO POSTURAL: no podemos olvidarnos de la técnica de Yoga. Dominar un grupo de âsanas requiere una atención mayor y, por tanto, las series estarán estructuradas para lograr, mediante la conveniente progresión, el acceso y el aprendizaje de una postura que previamente no dominábamos. El dominio de estas posturas nos ayudará a fluir mejor con las series globales.

RESPIRACIÓN: otras veces, el objetivo es la misma respiración que tiene muchos matices y que, en general, está bastante bloqueada. Hacer series donde estimular la respiración abdominal, la costal o la pectoral puede ayudarnos enormemente a desbloquear segmentos de la respiración. Pero también podemos centrarnos en la inspiración o la espiración, la retención en lleno o en vacío.

COORDINACIÓN

A la hora de distribuir las clases podemos elegir un par de objetivos, por ejemplo, uno técnico y otro terapéutico, o uno postural y otro energético. No conviene dar demasiada información y es mejor repetir con variantes para que se integre mejor la práctica.

Evidentemente habrán objetivos que se puede proponer semanalmente, de otros que serán mensuales, trimestral o a largo plazo. Lo importante es estimular el interés y la progresión del alumno.

Tampoco es conveniente una planificación rígida del curso sino flexible porque dependerá muchas veces del grupo, del tiempo, del espacio, de los materiales de

apoyo que tengamos, y sobretodo de la experiencia que tengamos sobre la orientación que queramos transmitir.
Julián Peragón

YS Meditación en la quietud

Para meditar en esta primera etapa hemos de instalarnos en la postura de forma rigurosa. El triángulo de sustentación entre rodillas e isquiones tiene que ser totalmente estable. La anteversión de la pelvis nos ayudará a encontrar una vertical flexible. Una vez conseguida la postura, somos conscientes de la fuerza de gravedad, pero también de nuestro impulso de crecimiento. Se trata de estar presentes, conectando con una profunda sensación de permanencia, pero sin dejar de saborear cada instante.

Para no perder la estabilidad de la postura, nos permitimos hacer micromovimientos de estabilidad, es decir, pequeños ajustes posturales. Sin embargo, ante la incomodidad de la postura, fruto de nuestra agitación interna, mantenemos la inmovilidad, es decir, evitamos hacer cambios de postura, rascarnos, bostezar, mirar alrededor...

Julián Peragón
Meditación Síntesis
Editorial Acanto

YS Relajación del Cuerpo Físico

Relajación del Cuerpo Físico a través de las sensaciones:

- Es importante que el espacio de la relajación sea cálido, silencioso y en penumbra
- Colocar debajo de las rodillas un bolster o manta enrollada, y debajo de la cabeza un cojín fino
- Observar la alineación entre cabeza, tronco y piernas
- Tensar y soltar intensamente tres veces todo el cuerpo. Inspirar, retener unos 6 segundos mientras se tensan brazos, piernas, tronco y cabeza, para luego dejar ir
- Observar el efecto rebote del cuerpo hacia el abandono
- Tomar conciencia del volumen del cuerpo
- Abandonar todo el peso en el suelo
- Percibir con claridad la diferencia entre los puntos de apoyo y las zonas que están separadas
- A través de la respiración, y especialmente al espirar, ganar más territorio de apoyo
- Percibir todo el brazo derecho y sentir abandono, pesadez y relajación. Pasar al brazo izquierdo.
- Percibir toda la pierna derecha y conectar con la sensación de peso, distensión y relajación. Lo mismo con la pierna izquierda
- Sentir todo el tronco por delante y por

detrás y relajarlo profundamente tanto la musculatura como las vísceras

- Sentir ahora toda la cabeza y el rostro, sensación de peso y abandono de todo el cráneo, de su interior y de la musculatura
- Sensación de GLOBALIDAD de todo el cuerpo, externamente e internamente. Profunda relajación del cuerpo y de la mente

Por Julián Peragón

YS Calentamiento ARTICULAR

CALENTAMIENTO ARTICULAR en preparación del cuerpo para la intensidad de una serie de Yoga

- De pie, de puntillas mientras elevamos los hombros
- Sacudir piernas
- Círculos en tobillos (manteniendo el equilibrio), girando hacia el exterior y luego hacia el interior, por cada pierna
- Círculos en rodillas, ext/int
- Círculos en caderas, ext/int
- Ir de forma dinámica de la posición en cuclillas a la de piernas estiradas
- Círculos con la pelvis en los dos sentidos muy lentamente
- Respiración espinal con flexión y extensión del raquis
- Descomprimir los dedos de las manos
- Círculos en las muñecas

- Sacudir las manos
 - Círculos en los hombros
 - Círculos en las cervicales
 - Soltar la mandíbula y hacer muecas
 - ESCUCHA y SENSACIÓN GLOBAL
-
-

Escucha 1 YS 5'

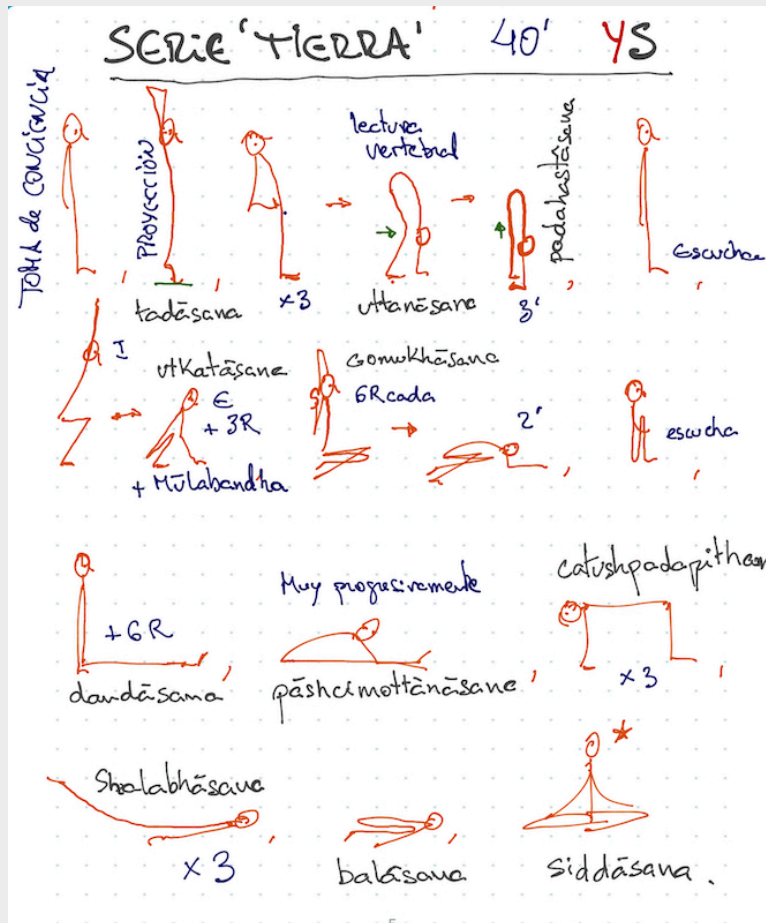
Escucha del Cuerpo Físico

- Posición anatómica de pie. Quietud de la postura, respiración profunda y despreocupación.
- Pies paralelos. Repartir el peso de los pies entre izquierda y derecha, delante y detrás. Percibir los arcos de los pies, el interno, el externo y el transversal
- Tobillos flexibles
- Rodillas semiflexionadas, sin bizquear
- Pelvis neutra. No lateralización, ni rotación ni ante o retroversión
- Pequeño tono abdominal en el bajo vientre
- Mantener la curva natural en la zona lumbar
- Costillas separadas
- Dorsales abiertas. Atención a la cifosis o el dorso plano
- Clavículas proyectadas
- Hombros caídos sin rotación interna
- Manos sensibles

- Barbilla ligeramente caída
- Cervicales proyectadas sin deshacer la curvatura cervical
- Mandíbula suelta
- Lengua esponjosa
- Ojos relajados
- Frente abierta
- Sensación de GLOBALIDAD y de integración de todas las partes
- ENRAIZAMIENTO y PROYECCIÓN
- FIRMEZA y EQUILIBRIO
- Respiración e interioridad

Por Julián Peragón

Serie Yoga Síntesis TIERRA



Por Julián Peragón

Meditación sobre la Aceptación



Me acepto. Acepto lo que soy en este momento. Acepto la vida que se presenta delante.

Esta aceptación no es resignación porque las cosas pueden cambiar y, de hecho, están cambiando constantemente. Formo parte de este cambio y colaboro gustosamente porque en mí está el deseo de mejora. Un progreso que forma parte de mi (nuestro) proceso de evolución.

La Realidad es tal cual es, sin merma, sin añadidos, sin justificaciones. Las cosas y las situaciones son de esta manera precisa porque no han podido ser de otra forma. La Realidad está más allá de lo que me gusta o disgusta, de lo que me parece bien o no tan bien. Ésta no secunda mi moral ni se adapta a mis creencias pues sigue sus propias leyes profundas que a menudo desconozco.

Yo mismo estoy en esta Realidad. Soy íntegramente real. Fuerzas me impulsan o me frenan. Nazco, vivo y muero, y no lo decido, y hasta el enamoramiento me sucede dentro de esta Realidad.

Acostumbro a prejuzgar y juzgar lo que no conozco a fondo. Me opongo a lo real porque me parece feo, pobre, malo o indiferente pero, no me olvido, soy un ser de incertidumbre, lleno de dudas y miedos, en medio del misterio.

De ese misterio también saco confianza, claridad y coraje. Proyecto una sombra pero también emana luz. No soy un ser indigno y pecaminoso. Soy perfecto dentro de la imperfección porque en la imperfección hay belleza. Una belleza que admite el despliegue de lo potencial y que admite el diálogo entre lo que es y lo que puede llegar a ser.

Me acepto tal como soy y acepto a la humanidad en el punto (imperfecto) en el que se encuentra. Nadie es mejor o peor que otro, aunque su despliegue de vida sea diferente, porque el Ser que nos habita aspira a lo mismo: libertad y felicidad.

Hago todo lo que puedo pero acepto las consecuencias porque mis actos, aunque

bienintencionados, son limitados. Acepto las consecuencias de mis actos que me dan luz para las siguientes acciones.

Soy perfecto en la imperfección. La perfección no es de este mundo. Soy un humano más: certero pero errático, libre y condicionado, hábil pero torpe, generoso y, no obstante, egoísta, no importa.

Lo único que importa es que mi intención sea honesta. Lo que realmente tiene valor es que mis actos estén alineados con lo que reclama la vida. Me acepto, y sólo desde esa aceptación puedo crecer genuinamente como persona.

Julián Peragón

Photo by Zoltan Tasi on Unsplash

Anatomía: Âsanas Cintura Escapular

ver en PDF:

[Âsanas Cintura escapular](#)

Por Aidana Gómez

Anatomía: Cintura escapular II

Ver en pdf:

[Codo y musculatura del brazo](#)

Por Aidana Gómez

Anatomía: Cintura escapular I

Ver en pdf:

[Cintura escapular, hombro, Manguito de los rotadores y musculatura hombro](#)

Por Aidana Gómez
