

## Fragmentos\_01: Profesión de Yoga



La Tradición milenaria del Yoga ha avalado nuestra profesión aquí en occidente desde hace varias décadas. Los profesores de Yoga nos hemos ido formando y adquiriendo experiencia junto a las escuelas formativas que nos han precedido. Siempre hemos creído que nuestra profesión era necesaria en nuestro mundo que se iba volviendo cada vez más sedentario pero que simultáneamente el ritmo de trabajo y los nuevos retos sociales y tecnológicos nos llevaban a un mayor grado de estrés.

Fundamentalmente el Yoga actúa sobre la salud ya que propone una salud activa donde cada persona gestiona, en compañía del profesor o profesora, su capacidad de relajarse, de estirarse y de ampliar su respiración. El Yoga es práctica pero también pedagogía ya que nos enseña a estar en la vida cotidiana con el ánimo templado y con una conciencia corporal que permite hacer los quehaceres domésticos sin sobreesfuerzo.

El Yoga también es comprensión de las leyes naturales y valoración ética para vivir con más armonía en nuestras relaciones

sociales.

El profesor/a de Yoga es un profesional del arte de vivir donde cuerpo y mente se mantengan en equilibrio. Está claro que un profesor es una pieza dentro de un equipo de salud, nunca suplantaré a un médico o a un psicólogo, al contrario estarán a su disposición para llevar a la práctica actitudes saludables y nuevos hábitos de autodesarrollo.

El profesor imparte una clase de Yoga mostrando claramente que no es necesario hacer esfuerzos para conseguir hacer una postura determinada. La lentitud, la precisión, la coordinación de movimientos, la respiración adecuada forman parte de las técnicas que tiene que mostrar y enseñar un profesional del Yoga. Y no solamente el profesor tiene que ser ejemplo de ese arte de vivir con salud sino que tiene que tener la completa autonomía física y mental para enseñar las diferentes técnicas yóguicas que de otra manera serían imposibles de aprender con suficiente rigor. Nosotros como profesores trabajamos con nuestro cuerpo y marcamos las pautas necesarias con nuestra experiencia y sabiduría.

Estamos empeñados en demostrar nuestra utilidad como bien social y darle la profundidad que se merece. El Yoga es algo más que una técnica dulce correctiva de nuestro cuerpo. La formación que se realiza en las escuelas agrupadas en el ámbito europeo y con el control pedagógico consta de cuatro años de duración durante los cuales el profesor se forma convenientemente para acercar el Yoga a cada colectivo con las peculiaridades y diferencias concretas que hay que

contemplar.

Espero que esta información sea útil a toda persona que se acerque al mundo del Yoga para ver su profundidad y solidez.

**Por Julián Peragón**

---