

**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

---

**YS PRUEBA TRIMESTRE A MARZO 2018 respuestas**

YOGA SÍNTESIS . PRUEBA TEST. PRIMER

TRIMESTRE 2018

Nombre y apellidos:

Grupo:

Año cursado:

01

• Si alguien me partiera en dos sagitalmente es que...

a. Dividiría parte superior e inferior del cuerpo.

b. **Me partiría el ombligo en dos de arriba a abajo.**

c. El cuerpo quedaría seccionado en la parte anterior y en la posterior.

02

• Todo movimiento que se dirige hacia la línea media del cuerpo se llama...

a. Antepulsión.

b. Flexión central.

c. **Aducción.**

d. Extensión.

03

• Todas las vértebras tienen un agujero vertebral por donde...

a. Pasan los nervios que salen de la médula.

b. Se acomoda el disco intervertebral.

c. **Pasa la médula espinal.**

04

- Los discos intervertebrales de las lumbares son mucho más gruesos...

a. Para que los grandes músculos tengan espacio de inserción.

b. Porque los nervios requieren más espacio de movimiento.

c. **Para soportar más presión y tener más movimiento.**

05

- Cuando palpamos la columna por detrás, la cordillera de vértebras que notamos son en verdad:

a. Las apófisis articulares de las vértebras.

b. Las apófisis transversas.

c. **Apófisis espinosas.**

d. Los pedículos vertebrales.

06

- Las apófisis espinosas cortas y las transversas planas de las vértebras lumbares permiten con facilidad...

a. **Los movimientos de extensión y de inclinación lateral.**

b. Facilitan el movimiento de rotación pues las superficies articulares hacen de tope.

c. Impiden los movimientos excesivos de

flexión.

07

- En la articulación D11-D12 encontramos...

- a. **Un gran movimiento de rotación.**

- b. Una limitación general de todos los movimientos.

- c. Un movimiento bisagra parecido a C7-D1.

08

- La parte baja de la columna cervical se caracteriza por...

- a. **Buena flexión y extensión, también rotación pero menos en inclinación lateral pues la arteria vertebral pasa por las apófisis transversas.**

- b. Importante flexión, rotación y lateralización pero muy limitada la extensión.

- c. Todos los movimientos son amplios por igual.

09

- El diente del axis, C2 se llama:

- a. Apéndice xifoide.

- b. **Apófisis odontoides.**

- c. Cóndilo vertebral.

- d. Occipitoaxoideo.

10

- La C7 es una vértebra de transición y es

característica por...

- a. Un agujero oblicuo por donde pasa la arteria craneal.
- b. Un cuerpo vertebral doble que las anteriores para soportar el peso de 5 ó 6 kilos de la cabeza.
- c. **Una gran apófisis espinosas que soporta la inserción de grandes músculos.**

11

- Un dato importante es que cuando se produce una flexión lateral del raquis, automáticamente...
- a. **Los cuerpos vertebrales giran sobre si mismos hacia la convexidad de la curva.**
- b. Son las apófisis espinosas las que giran hacia la convexidad empujadas por los músculos sometidos a tensión.

12

- ¿Cuál es el origen del músculo cuadrado lumbar?
- a. Cresta ilíaca y costillas
- b. Tercio medial de la cresta ilíaca y apófisis transversas de las vertebrae lumbares
- c. **Tercio medial de la cresta ilíaca y ligamento ilio-lumbar**
- d. Ninguna de las respuestas anteriores

13

- ¿Que músculo es el más interno?

- a. erector de la columna
- b. cuadrado lumbar
- c. dorsal ancho
- d. **psoas mayor**

14

• ¿Qué músculos son los antagonistas del erector de la columna?

- a. cuadrado lumbar
- b. cuadrado lumbar y dorsal ancho
- c. **recto anterior del abdomen**
- d. todos los anteriores

15

• ¿Qué provocará la retracción del músculo psoas mayor?

- a. la rectificación de la columna mediante una hipercifosis dorsal
- b. generará una dificultad en la flexión de cadera
- c. **provocará un aumento de la lordosis lumbar**
- d. generará una caída de la hemipelvis del lado afectado

16

• ¿En urdhvadhanurâsana, qué pauta de progresión es cierta?

- a. Conviene practicarla al inicio de la sesión para disponer de suficiente energía.
- b. Como calentamiento, nos basaremos únicamente en preparar la extensión de

tronco.

c. **Antes de elevar el tronco por completo, hay la opción de mantener el apoyo de la cabeza junto al de manos y pies.**

d. Tras finalizar, conviene compensar el ejercicio con extensiones de tronco cambiando a la gravedad boca abajo.

17

• En urdhvadhanurâsana, además del tronco extendido, brazos y piernas se encuentran en...

a. Brazos en retropulsión y muslos en flexión.

b. Brazos en retropulsión y muslos en extensión.

c. Brazos en antepulsión y muslos en flexión.

d. **Brazos en antepulsión y muslos en extensión.**

19

• Urdhavadhanurasana, exige...

a. Fuerza de brazos, piernas y espalda.

b. Flexibilidad de brazos, piernas y espalda.

c. **Fuerza y flexibilidad de brazos, piernas y tronco.**

d. Fuerza de brazos y flexibilidad de espalda y piernas.

20

• El gesto de uttanâsana es muy parecido al de pascimottanâsana, la pinza "sentada".  
¿Qué comparación es correcta?

a. Uttanâsana ofrece una mayor estabilidad postural.

b. La fuerza de gravedad actúa por igual en las dos posturas.

c. **En uttanâsana el suelo fija los pies, mientras que en pascimottanâsana el suelo favorece la fijación de rodillas.**

d. Individuos obesos o con acortamiento

muscular posterior se encuentran más cómodos en pascimottanâsana (sentados).

21

• ¿En cuanto a la acción de las rodillas en uttanasana, qué afirmación es correcta?

a. Semiflexionar las rodillas para reducir el estiramiento de los miembros inferiores.

b. Semiflexionar las rodillas para reducir el estiramiento del tronco.

c. Semiflexionar las rodillas para alcanzar el apoyo de las manos sobre el suelo.

d. **Todas las afirmaciones son correctas.**

22

• ¿En cuanto a la acción del tronco en uttanasana , qué afirmación es correcta?

a. **En una primera fase, la espalda está activa para descender el tronco proyectado en extensión. En una segunda fase, la espalda se relaja para abandonar el tronco en flexión.**

b. Inspirando, el tronco progresa en su descenso, mientras que al espirar el tronco tiende a recuperar altura.

c. El tronco debe permanecer completamente extendido.

d. El tronco debe permanecer completamente flexionado.

23

• El movimiento respiratorio natural en cualquier torsión es:

a. **La espiración**

b. El vacío respiratorio

c. La inspiración

24

• ¿Qué significa exactamente el concepto de pratikriyâsana?

a. El núcleo de la serie

b. **La compensación de la postura o la serie**

c. La progresión en la postura o la serie

d. Las suspensiones

25

• El vinyasa krama de una postura corresponde:

a. **A la toma de la postura**

b. A la permanencia en la postura con estabilidad

c. A la compensación de los efectos indeseables

26

• Anu kriyâsana significa:

a. Progresión a lo largo del tiempo

b. Toma de conciencia

c. **Suspensiones**

d. Tránsito hacia la interiorización.

27

• ¿Por qué empezamos una serie de âsanas en la gravedad de pie? **Marca la respuesta falsa**

a. Porque al venir del mundo de pie, es lo más natural

b. Porque en la cultura del sedentarismo nos conviene trabajar las piernas y el enraizamiento

c. **Porque al apoyar los pies sobre el triángulo de sustentación promovemos un bombeo sanguíneo a todo el cuerpo**

d. Porque hay una máxima libertad de

movimiento en la mayoría de segmentos corporales

28

- En la gravedad invertida, ¿qué contraindicaciones hemos de indicar? **Marca la respuesta falsa**
  - a. Si estamos en el periodo de menstruación con más abundancia de flujo
  - b. Si tenemos alguna inflamación de nuestros sentidos
  - c. Si estamos embarazadas
  - d. **Si tenemos varices**

29

- En el tránsito hacia la interiorización, ¿en qué gravedad solemos trabajar?
  - a. Gravedad tumbados boca arriba
  - b. **Gravedad sentados**
  - c. Gravedad invertidas
  - d. Gravedad de pie

30

- ¿En la construcción de una serie, la gravedad de pie es seguida por...?:
  - a. La misma gravedad de pie
  - b. La gravedad boca abajo
  - c. **La gravedad invertida**
  - d. La gravedad sentada

31

- ¿Cómo llegamos a definir lo que es el núcleo de una serie?:
  - a. Por las posturas más intensas que podamos hacer
  - b. **Por una escucha precisa de nuestro momento presente**
  - c. Evidentemente por el nivel de principiante o avanzado que tengamos en el Yoga
  - d. Son las posturas que se encuentran en medio de la serie las más intensas

32

- El calentamiento previo a una serie de âsanas tiene como objetivo: (marca la respuesta falsa)
  - a. Fomentar la voluntad
  - b. Movilizar la energía de reserva
  - c. **Tonificar y flexibilizar el cuerpo**
  - d. Despertar la sensibilidad de segmentos corporales

33

- La secuencia clásica de suryanamaskar, en qué contexto histórico podemos ubicarla:
  - a. En antiguas postraciones al sol
  - b. **En el encuentro entre cultura india y británica en el siglo pasado**
  - c. En la tradición del Hatha Yoga con la corriente tántrica
  - d. En posiciones saludables experimentadas a lo largo de los siglos

34

- Dibuja toda la secuencia del saludo al sol "integral" incorporando el movimiento respiratorio.

#### AUTOEVALUACIÓN

Ya hemos comentado varias veces que la evaluación no depende exclusivamente de una prueba final de curso, son importantes también la práctica y el estudio, la asistencia y la motivación. Todo merece tenerse en cuenta. Y también es importante vuestra visión acerca del compromiso con una formación. Creemos que autoevaluarse es un ejercicio de honestidad tanto con uno mismo como con la escuela. De todo ello hablaremos en su momento. Para finalizar os agradecemos vuestro esfuerzo y dedicación.

Donde 10 es práctica intensa cada día, entrega de todos los trabajos, asistencia

completa a los encuentros, estudio riguroso de todo el material impartido y total motivación.

ASISTENCIA de 0 a 10 =

TRABAJOS de 0 A 10 =

PRÁCTICA de 0 a 10 =

ESTUDIO de 0 a 10 =

MOTIVACIÓN de 0 a 10 =

COMENTARIOS Y SUGERENCIAS:

---

---

## **Curso profundización en la HISTORIA DEL YOGA**

### **Curso de profundización en la Historia del Yoga**

El yoga es la disciplina física, mental y espiritual que se originó en la India antigua, cuyo objetivo último es la realización del máximo potencial del ser humano. Desde sus orígenes milenarios hasta la actualidad, el yoga ha ido integrando una gran variedad de técnicas físicas, mentales y espirituales, combinadas de distintos modos, pero siempre con el fin de controlar el cuerpo, la respiración y la mente, liberándolo del sufrimiento y conduciéndolo al conocimiento de su propio Ser.

En este curso estudiaremos en profundidad las etapas de su desarrollo y las

tradiciones que lo integran, muy diversas en cuanto a su contexto histórico, prácticas, conceptos y terminología. Veremos que muchas de estas escuelas comparten un trasfondo común, lo que nos permitirá reflexionar a fondo acerca del mismo concepto de yoga y el yoga que practicamos hoy día en Occidente. Estudiaremos en primer lugar las cuatro sendas del yoga que se han desarrollado de forma paralela a lo largo de su historia: *karma-yoga*, *rāja-yoga*, *jñāna-yoga*, *bhakti-yoga* y *tantra-yoga*, en el que se incluye el *haṭha-yoga*.

A continuación, iniciaremos un recorrido por la historia del yoga, deteniéndonos en los conceptos sánscritos clave y los textos clásicos de referencia. Se planteará la cuestión de las posibles raíces védicas o autóctonas del yoga y estudiaremos cómo se configura el yoga en las *Upaniṣads* y el budismo, para tomar una forma sistemática en la escuela de Patañjali y su escuela hermana del Sāṃkhya. A partir de esta formulación clásica, el yoga florece y se expande en multitud de enfoques y tradiciones, desde el yoga de la sabiduría no dualista del *vedānta*, hasta el yoga de la acción comprometida de la *Gītā*, la ferviente devoción de las corrientes teístas y las prácticas alquímicas del *haṭha-yoga*. Llegamos así al siglo XX, cuando la tradición del yoga experimenta un proceso de globalización a nivel mundial, recogiendo elementos del *haṭha-yoga* tántrico, del yoga clásico de Patañjali, de la filosofía vedántica, del *karma-yoga* de la *Gītā* y del hinduismo popular devocional, combinados con aportaciones de origen occidental. En el marco de esta síntesis del yoga se han configurado los diversos

«estilos» del yoga que conocemos hoy. El curso terminará con una reflexión y un debate abierto acerca del yoga del presente y del futuro.

**Seminario 1: Los orígenes del yoga  
(1500-500 aC)**

Sentido y sentidos de la palabra *yoga*. Las sendas del yoga. *Vedas*, *Upaniṣads* y Budismo

**Seminario 2: El yoga clásico (s. VI aC – VI dC)**

El yoga de La acción y de La devoción en la *Bhagavadgītā*. El yoga clásico de los *Yogasūtra* de Patañjali. La escuela del Sāṃkhya.

**Seminario 3: El yoga medieval y contemporáneo (s. VII– XXI dC)**

El yoga devocional en las corrientes teístas *śaivas* y *vaiṣṇavas*. El yoga del conocimiento en el *vedānta*. El tantrismo y el *haṭha-yoga*. El yoga postural contemporáneo.

**Fechas y horarios:**

El curso es trimestral y se distribuye en tres seminarios, en día sábado y horario **de 10 h a 14 h y de 16 h a 19 h**

Seminario 1: **sábado 28 de abril 2018**

Seminario 2: **sábado 26 de mayo 2018**

Seminario 3: **sábado 30 de junio 2018**

**Lugar:**

Lo Corporal, c./ Riera d'Horta, 38 5º.  
Barcelona. Metro: Virrei Amat o Fabra i  
Puig

**Precio:** 250€. **Inscripciones al 650221551 /**  
**julianperagon@gmail.com**

**Profesora:**

**Laia Villegas** (Barcelona, 1977) es sanscritista, traductora y especialista en filosofía india. Licenciada y Master en Humanidades por la Universidad Pompeu Fabra, ha realizado estancias de investigación en Venecia (Italia) y en Benarés y Pune (India). Ha traducido diversos libros sobre yoga y ha colaborado con Òscar Pujol en la redacción del Diccionario *Sànskrit-Català* y *Sànscrito-Castellano*. Desde hace más de diez años imparte cursos de lengua sánscrita y de filosofía india en diversos centros y cursos de formación de profesores de yoga. Ha publicado *Las estrofas del Samkhya* de Ishvarakrishna (Kairós) y el *Diccionario del yoga* (Herder Editorial).

---

---

## YS PRUEBA FINAL CURSO 2017 RESPUESTAS

*Ver en PDF:*

YOGA SÍNTESIS. PRUEBA 2017

---

---

### 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

---

## Resumen ejercicios de meditación alumnos

Relatar por escrito (y después proponer) una MEDITACIÓN.

• **RELAJACION PREVIA.** Relajación para preparar la meditación:

Vamos a tumbarnos en el suelo, dejamos que los pies caigan lado a lado, colocamos los brazos a los lados del cuerpo y vamos dejando que el cuerpo vaya adaptando se al suelo. Date unos minutos para que la respiración se haga mas fácil, fluida. Cada 5 segundos di:

afloja la tensión en tus pies y tobillos...

afloja la carne de tus piernas y muslos...

afloja la pelvis, deja el peso del coxis en el suelo...

afloja, la espalda, amolda te al suelo cada vez mas...

afloja y relaja el pecho...

afloja la parte alta de la espalda, los hombros...

afloja brazos y manos, déjalas bien tiernas...

relaja las cervicales y el cráneo...

relaja la cara... la mandíbula... la boca...

En cada espiración te aflojas un poco mas, +10 segundos...un poco mas...

Visualizas que tu cuerpo se libera lentamente de tensión, puedes imaginar que de tu piel se desprende esas energías densas, oleadas de sensaciones liberando tu cuerpo... dejándolo mas ligero, menos denso, lentamente los bloqueos se van disolviendo en forma de vapor, armonizando nuestro cuerpo.

**La vida fluye... a pesar de ti** Replegar los sentidos hacia dentro para sentir la vida como nos atraviesa.

• **MEDITACION DE LA CONFIANZA**

Cuanto mas dejamos el cuerpo tranquilo en el suelo, mas sensación de ligereza obtenemos... Vamos a entrar en las sensaciones de nuestro cuerpo... (cada 10

segundos una frase)

-siente el palpitar del corazón...

(+10segundos)

-siente el movimiento respiratorio de nuestros pulmones, diafragma... (+ 10 segundos)

-siente el movimiento de las costillas, abrirse al inspirar, cerrarse al expirar...(10segundos)

– sentimos en aire entrando por la nariz, entrando en nuestro cuerpo, abriendo nuestro pecho... y también sentimos el aire salir de nuestro cuerpo... en este movimiento continuo, movimiento ininterrumpido, día y noche. Me dejo llevar por mi respiración, ella esta siempre aquí, cuando yo estoy consciente y cuando no lo estoy... no para nunca... (+ 10 segundos)

– vuelvo a sentir el palpitar de mi corazón, pongo mi atención en mi corazón, impulsando mi sangre, para que fluya por mi cuerpo constantemente, siento el palpitar y siento el fluir de la sangre... constante, sin tregua...

Puedo sentir el palpitar del corazón, quizás en la sien, o en el ombligo... pero ahí esta, siempre... recorriendo mi cuerpo, este yo consciente o no lo este.

– Siente la vida dentro de ti, siente esos rios de fluidos nutriendo tu cuerpo... Esos canales energéticos que como remolinos recorren todo el cuerpo... I todo esta vida dentro de ti, te es dada... pasa a pesar de ti...

– Sientes la corriente vital atravesando tu cuerpo y dejas que lo haga, y por unos minutos cedes todo el poder a esta energía que “da vida a tu cuerpo”, dejas en su poder el poder de sanarte. Si te llenas de **confianza** en la vida, podrás dejar en paz a tu organismo para que haga lo que considere que tenga que hacer, llevar mas oxigeno

aquí, mas sangre allá, dale tiempo de paz, para que digiera las experiencias, sane las heridas, para que limpie los desechos de las guerras... ponga orden... sin tu limitado control mental...

Deja tu cuerpo en un estado neutral, donde se pueda armonizar, donde se pueda re-equilibrar... Siente a vida atravesando te... maravilla te, celébralo.

A veces nos creemos con el control de las circunstancias, tanto que acabamos creiendo que no solo controlamos, si no que hemos de controlar, para tener seguridad y certeza. También este control lo tenemos, a nivel físico, de nuestra salud, a nivel mental...

#### • MEDITACIÓN EN LA AUTOCOMPASIÓN

Sentados/as en una postura cómoda, ya sea en una silla o en el suelo con un zafú en postura de sukhasana o vajrasana, mantenemos la espalda recta y nos relajamos.

Prestamos atención a nuestro cuerpo, notamos si hay alguna parte del mismo que esté tensionada y, si es así, llevamos la intención de la respiración hacia la misma, aflojando poco a poco esa zona, relajándola.

Conciencia en todo el cuerpo, consiguiendo un estado de relajación que al mismo tiempo es un estado de alerta para mantener la postura, pero sin tensiones excesivas.

Nos decimos a nosotros/as mismo/as: Afloja, Tranquiliza, Permite. Inspiramos y espiramos profundamente.

Al espirar podemos hacerlo por la boca lentamente, dosificando la salida del aire por la boca lentamente, como si lo expulsaras el aire por una pequeña cañita. Nuestra respiración será suave y tranquila, sin prisas, respetando nuestro propio ritmo.

Nota como tu cuerpo se aquieta y se asienta mientras respira tranquilamente.

Las emociones que sentimos son en parte cuerpo y en parte mente, ellas se anclan en nuestra mente mediante pensamientos de ira, miedo, inseguridad, amor, felicidad..., pero también se expresan en alguna parte de nuestro cuerpo.

Si estás enfadado/a o irritado/a, puede que sientas tensión en el estómago o en la zona abdominal, si estás triste quizás sientas como un vacío en el corazón difícil de expresar.

Deja que tu atención se centre en alguna parte del cuerpo donde sientas que alguna emoción se expresa, cualquier parte del cuerpo es posible, piernas, corazón, garganta, boca, frente...

Afloja esa zona de tu cuerpo, deja que se vaya aflojando lenta y suavemente, como si alguien te posara su mano en esa parte del cuerpo y te transmitiera un calor agradable que te permitiera el aflojar.

Lleva tu respiración a esa zona del cuerpo, lenta y suave aflójala. Si lo deseas, puedes repetir interiormente afloja, afloja, afloja...

No trates que la tensión se vaya, sino simplemente acompaña a lo que sientes de manera estable y apacible.

---

Tranquiliza, tranquilízate en esa lucha que quizás tienes sobre esa tensión, sobre esa emoción.

Pon una mano en tu corazón y siente como respira tu cuerpo. Puedes decirte a ti mismo/a tranquilizar, tranquilizar, tranquilizar...

Cálmate a ti mismo/a como si estuvieras

calmando a un amigo, a tu madre, a tu padre, a un hermano/a, a tu propio hijo. Si lo deseas, deja de posar tu mano en el corazón, si lo prefieres mantenla ahí, cerca del corazón.

Permite, permite la presencia de la molestia, abandona el deseo de que desaparezca la sensación de tensión o la emoción, deja que el dolor vaya y venga como quiera.

Puedes decirte a ti mismo/a permite, permite, permite...

Poco a poco, vuelve a atender a tu respiración, deja a un lado la tensión o la emoción, inspira y respira profunda y suavemente.

Afloja, Tranquiliza, Permite. Afloja, Tranquiliza, Permite.

Dilo cuántas veces quieras, acordándote de manifestarlo con ternura hacia tu sufrimiento o hacia esa emoción que te perturba en algún momento del día.

Empieza a tomar conciencia del lugar en el que estás, vuelve a sentir tu cuerpo en su globalidad, tu propia respiración, la de tus compañeros/as, sigue con una respiración suave.

Cuando estés tranquilo/a y así lo desees, abre los ojos lentamente.

---

#### • MEDITACIÓN DE AUTOCOMPASIÓN HACIA EL NIÑO INTERIOR

Empieza en posición sentada, cómoda.

Observa tu respiración, el aire que entra y sale por la nariz, y como con ella sube y baja la barriga. Utiliza ahora la respiración para realizar un escáner corporal de pies a cabeza, dejando el tronco para el final (barriga y pecho).

Pies, piernas, brazos, cabeza y al final pecho y barriga. Una vez en la zona del pecho y abdomen te detienes para observar qué sensaciones y emociones presentes hay.

Te vas a centrar también en la respiración, como es, y usarla para relajar las sensaciones dolorosas, si las hay, llevando la respiración a esa zona.(hasta aquí 7 minutos).

Date un tiempo para evocar una situación, más o menos reciente, en la cual hayas sentido dolor o sufrimiento. ¿Dónde estabas? ¿quién estaba contigo, si había alguien...? ¿qué momento del día? ¿cómo era el ambiente, qué sonidos había, olores...? Recuerda qué fue exactamente lo que produjo ese malestar; un comentario, un gesto de alguien o quizá alguna cosa que pasó.

Trata de recordar ahora cómo te sentiste en este momento. Qué emociones sentiste y hasta que sensaciones corporales notase en aquel momento. ¿Sentiste calor?, ¿frío? 0 emociones como ¿enfado?, ¿miedo?, ¿tristeza?...Y por último,¿qué pensamientos te vinieron a la cabeza?. (10 minutos).

Ahora vuelve a llevar tu atención al cuerpo, y observa qué sensaciones hay presentes tras recordar la situación. Observa si alguna de estas sensaciones o emociones dolorosas están presentes.

Trata de averiguar ahora qué necesidad no fue atendida en aquel momento. ¿que te escucharan o atendieran?¿que te respetaran?¿que te cuidaran?. De silencio, de intimidad. Hay muchas necesidades y puedes encontrar la que te provocó el malestar, date un tiempo para descubrir cual fue esa necesidad.

Permítete sentir esa necesidad como algo natural y acéptala sin juicios. (10 minutos).

Imagina que esa necesidad no atendida toma

la forma de un niño o una niña, un niño o niña que eres tu de pequeño. Visualízate así con una edad concreta, con una postura corporal concreta que muestre su estado emocional. (Poner una música de fondo en esta parte del niño interior). Imagina ahora que tu eres el padre o madre que se acerca al niño o niña para atenderlo. Observa que sensaciones te provoca ver a tu niño necesitado en frente de ti. Puedes ponerte la mano en la zona del cuerpo donde sientas alguna emoción vinculada a ello. (me acerco y reparto cojines). Ahora os voy acercar a vuestro niño para que lo acojáis en vuestros brazos..

Silencio y dejar a cada uno en su proceso. (tiempo en función de la gente, observar, etc..). Cuando lo sientas deja el cojín a un lado e imagina que es el niño se hace pequeño hasta que se puede alojar en el centro de tu corazón. Pon tu mano allí, así que a partir de ahora cada vez que sientas una necesidad eres tu quien podrás atenderla. (5 minutos)

#### • **MEDITACIÓN RAYO DE LUZ**

Adopta una postura cómoda. Enraízate desde la base de tu columna buscando la verticalidad, lleva tu pelvis hacia delante en dirección a tu ombligo, y lleva tu ombligo hacia tu columna. Deja caer tus hombros lejos de las orejas y un poco hacia atrás, acerca tu barbilla hacia el esternón. PAUSA 1 MINUTO

Inhala profundamente. Comienza a respirar de manera natural. PAUSA 1 MINUTO

Concéntrate en tu respiración. Observa cada inhalación y cada exhalación. PAUSA 1 MINUTO

Toma consciencia de tu cuerpo físico e intenta relajarte. Relaja tu abdomen, suelta la tensión que hay sobre tus

hombros, relaja la mandíbula inferior, la lengua, relaja el entrecejo, los músculos de la cara. PAUSA 2 MINUTO

Con cada inhalación y con cada exhalación vas soltando, aflojando. Simplemente déjate llevar, ten la actitud de descansar en el silencio. PAUSA 1 MINUTO

Respira profundamente, visualiza en tu mente una gran bola de luz blanca, centra toda tu atención en ella. Observa su luz y su calidez. Permite que sus rayos de luz penetren en ti. PAUSA 1 MINUTO

Si aparecen pensamientos, no pongas resistencia, no luches para que desaparezcan, simplemente permite que estén ahí. Eres consciente de que están ahí, puedes observarlos, pero no te sumerjas en ellos. PAUSA 1 MINUTO

Centra tu atención en la luz y en los rayos que se propagan y nutren tu cuerpo. Simplemente sigue fluyendo. Inhala toda su paz, exhala todas tus tensiones y bloqueos. PAUSA 1 MINUTO

A medida que va pasando el tiempo te vas sintiendo cada vez más relajado, con la sensación de que vas volviendo a tu centro a tu equilibrio. PAUSA 1 MINUTO

Inhala y exhala, suave y profundamente la armonía y tibieza de cada rayo de luz. Está muy cerca de ti. Descansa en tu propia presencia. Deja que la bola de luz te envuelva, siente tu silencio, sumérgete en él, fúndete con él simplemente entrégate a él. PAUSA 3 MINUTO.

Inhala luz y amor y deja que penetre por todo tu cuerpo. PAUSA 1 MINUTO

Toma una respiración profunda. Haz un círculo con los brazos junta las palmas de tus manos en la coronilla, inhala hacia tus manos, lleva tus palmas de tus manos hacia tu frente e inhala para tener unos buenos pensamientos, lleva tus manos hacia tus

labios e inhala para tener unas buenas palabras y llévalo a tu corazón para tener bonitos sentimientos. NAMASTE

- **MEDITACIÓN CON CAMPANA:** (usaremos una campana para guiar el inicio y fin de la meditación)

Tómate el tiempo necesario para acomodarte en tu posición habitual de meditación.

Inspirando, separa tus brazos, expandiendo tu pecho. Y al exhalar, une las palmas de las manos con los pulgares cerca del esternón.

Realizamos 3 respiraciones más, profundas, con el mismo movimiento.

Al finalizarlas, acomodas tus manos en las rodillas.

Relajas tu espalda y tus hombros. Baja la barbilla, alargando las cervicales, sintiendo como si tuvieras un hilo desde la nuca hacia el cielo infinito. Suena la campana.

Siéntete estable como una montaña.

Visualiza tu columna con una caña de bambú, estirada, recta y sensible.

Trata de no moverte, mantén la postura.

Lleva tu atención a la punta de la nariz. Y simplemente, observa como entra y sale el aire.

Al inspirar, el aire entra fresco, rozando delicadamente las paredes de las fosas nasales. Y al exhalar, sale más templado y libre.

Trata de no moverte, acomoda tu espalda.

Concéntrate en la respiración. Al inspirar, tu cuerpo se eleva. Y al exhalar, tu cuerpo se relaja.

Es habitual, que al estar en silencio, aparezcan pensamientos. Obsérvalos.

Reconócelos tuyos y sin juzgar, déjalos ir. Como si de un soplo de aire fresco se

tratara.

Lleva tu atención a la respiración, observa si ha cambiado la temperatura del aire que entra y del que sale. Suena la campana.

Poco a poco, realiza tres respiraciones profundas, llenando tu vientre de aire.

Extiendes tus brazos, volviendo a unir las palmas de las manos con tus pulgares tocando el esternón.

Con este gesto, damos agradecimiento a tus compañeros. A tu propia práctica. A todos los seres vivientes en espíritu, en alma y en cuerpo. A la naturaleza. Y a la tradición que nos aporta esta práctica de meditación. Gracias. Om Shanti Om.

#### • **MEDITACIÓN DE LA FLOR**

Ahora que estamos a punto de entrar en la Primavera, hay que dar más que nunca mucha importancia a la naturaleza y todo lo que nos rodea y la forma. Os doy una flor a cada uno.

Nos sentamos en postura meditativa y observamos nuestra flor. ¿Qué textura tiene, cómo huele, miramos cada pétalo con detenimiento, ¿son todos iguales?, miramos si tiene estambres .... Ahora dejaremos la flor delante nuestro en el suelo y cerraremos los ojos. Vamos respirando recordando nuestra flor. ¿Podemos ver de qué color es?, podemos recordar la forma, el olor .....

Estaremos unos momentos pensando con nuestra flor. Poco a poco abriremos los ojos y si queremos podemos compartir la experiencia con el resto de grupo.

#### • **MEDITACIÓN DE LA ESTABILIDAD**

Estabilizamos el cuerpo: Siéntate sobre un cojín (taburete o silla) y coloca las manos sobre los muslos. Primero prestaremos atención al cuerpo para estabilizarlo.

Comienza por la base del cuerpo, observa que los isquiones y la parte externa de las piernas están bien asentados, mantén las caderas relajadas. Ahora desde esa base firme y manteniendo la curvatura natural lumbar, coloca la pelvis en posición neutra y proyecta la columna en la vertical. Rueda los hombros hacia atrás sintiéndolos relajados y suelta cualquier rigidez para liberar al cuello de tensiones. Continúa alineando la cabeza con la columna y proyecta la coronilla hacia el cielo, para ello inclina ligeramente la barbilla hacia abajo. Siente la postura firme a la vez que ligera, percibe la base estable de cintura para abajo como la base de una montaña y la ligereza de la columna hasta la cabeza proyectados hacia el cielo.

Estabilizamos la respiración: Una vez que tu postura es firme y cómoda, prestaremos atención a la respiración para estabilizarla también. Comienza primero en observar cómo ésta sucede... si es rápida o lenta, si es más larga la exhalación que la inspiración... y ahora que estás prestando atención a tu respiración y tomas conciencia de ella... no la fuerces, tan sólo céntrate en cómo entra y sale el aire por las fosas nasales, en la sensación de frescura al inspirar y en la de calidez al espirar. Siente la respiración en tu cuerpo, percibe toda plenitud en cada inhalación y toda paz en cada exhalación.

Estabilizar la mente: Estabilizados el cuerpo y la respiración y siendo conscientes de ambos, por último atenderemos a nuestra mente para estabilizarla también. Al principio sé consciente de todos los pensamientos que aparecen sin cesar, deja que aparezcan... no

los evites pero tampoco te ates a ellos... que sigan apareciendo y pasando... Ahora poco a poco, céntrate en los espacios de suspensión que hay entre pensamiento y pensamiento... no importa que sigan apareciendo pensamientos, déjalos llegar y déjalos ir, tan sólo vuelve a quedarte con la atención en el espacio de silencio y suspensión entre que se va un pensamiento y llega otro. Siente la mente en silencio, percibe la calma y deja que todo tu ser se impregne de esa serenidad.

- **MEDITACIÓN DEL AMOR INCONDICIONAL**

La meditación consta de tres partes, dos en movimiento y la última estática. En posición sentada, medio loto o sobre los talones.

– Primero activamos nuestra respiración para iniciar la meditación: Inspirando eleva tus brazos por los costados hasta la vertical, retén y junta las palmas de tus manos en *Anjali mudra*, proyecta hacia el Cosmos. Espirando, baja tus manos por el canal central sin deshacer *Anjali mudra*, retén a pulmón vacío un par de segundos a la altura del corazón. Repetiremos durante 5 minutos este movimiento sincronizado con nuestra respiración. Siente la fluidez del movimiento, que es la fluidez de tu respiración. Siente como movimiento y respiración se convierten en uno.

Conectamos con el silencio.

– Ahora coloca tus manos en el centro de tu pecho, en el chakra del corazón, al inspirar abre tus brazos en cruz, abriendo el pecho. Siente como todo tu amor incondicional se expande y viaja alrededor de toda la Tierra y va dirigido a cada ser humano que la habita. Al expirar recoge el amor incondicional que te brinda cada habitante de esta Tierra y guárdalo en tu

pecho, cerrando los brazos y colocando de nuevo las manos sobre tu pecho. Siente como cada alma, de cada persona, incluida la tuya, se alimenta de este amor incondicional. De este fluido intercambio en el que participamos todos, al abrir das, sin condición y al cerrar recibes, sin condición también. Repite el movimiento durante 5 minutos más.

– Por último, relaja las manos sobre tus piernas en Jñana *mudra* y conecta con la inmovilidad, sintiendo tu respiración, haciéndola cada vez más profunda, visualiza el resultado de esta expansión de amor incondicional. Siente como tu pecho está más abierto. Siente como todo ese amor cae en forma de suave lluvia sobre cada persona en la Tierra. Siente como la semilla del amor incondicional ya está instaurada en tu pecho, lista para crecer.

- **INMENSIDAD DE LA MENTE**

En una postura cómoda nos concentramos en nuestra respiración suave y calmada. Cuando estemos en un estado relajado proyectaremos en nuestra pantalla mental la imagen que queramos, una manzana por ejemplo. Durante varias respiraciones contemplaremos esa manzana proyectada en nuestra pantalla sin juzgar, simplemente una contemplación tranquila del objeto elegido, después de varias respiraciones lo multiplicaremos por dos. Después volveremos a doblar la cantidad. Ya tenemos cuatro manzanas en nuestra pantalla, volveremos a doblar la cantidad a ocho manzanas, dieciséis y así sucesivamente. Lo importante no es tener la imagen exacta del número de manzanas haciendo multiplicaciones perfectas cuando lleguemos a un número elevado, lo importante es poder doblar nuestra imagen mental llegando a agrandar nuestra pantalla

cada vez que doblamos la cantidad.  
Si en algún momento nos vemos distraídos y arrastrados por algún pensamiento deberemos volver al principio, a la unidad. Es una meditación que con la ayuda de la visualización podemos entender de una manera muy clara la inmensidad de la pantalla mental y focalizar en un punto.

#### • **MEDITACIÓN EN LA DUCHA**

Entra en el cuarto de baño haz algunos ejercicios de relajación mediante la respiración, siendo consciente del espacio en el que estás. Ves calmando poco a poco tu respiración mediante la respiración abdominal.

Ves desvistiéndote poco a poco mientras respiras con naturalidad, prestando atención a cómo son tus actos (¿rápidos? ¿lentos? ¿ordenados?, ¿desordenados?)

Entra en el plato de ducha, abre el agua y concéntrate en su caudal y su temperatura (¿caudal fuerte o flojo? ¿agua fría? ¿caliente? ¿templada?). Observa cada uno de los movimientos que haces y las sensaciones físicas que experimentas cuando tu piel entra en contacto con el agua (¿sensación agradable? ¿desagradable? ¿neutra?). Nota si tus sensaciones cambian (por ejemplo, de neutra a agradable, etc) o se mantienen. Expande tu conciencia hacia otros aspectos de la ducha que estás tomando, sin analizarlos:

- el sonido del agua (¿fuerte? ¿suave? etc)
- las gotas de agua en la pared y/o mampara (¿pequeñas? ¿grandes? ¿desiguales? ¿iguales?)
- el olor del jabón y/o del shampoo
- las sensaciones al dejar caer el agua sobre la cabeza y/o el cuerpo

Si tu mente se distrae con pensamientos,

respira profundamente y déjalos marchar, regresando a la meditación.

Imagina que el agua es una luz blanca, pura, que te limpia por dentro y sigue respirando profundamente.

Pon atención a tus actos y emociones al acabar la ducha: ¿cómo sales de la ducha? ¿cómo te secas con la toalla (movimientos rápidos o lentos)? ¿qué sensación te aporta la toalla (¿es suave o áspera?),...

Antes de vestirte de nuevo, date las gracias por hacer de tu tiempo de baño un regalo para tu cuerpo y tu mente y dedícate una sonrisa.

#### • MEDITACIÓN MEDIANTE VISUALIZACIÓN DE LOS COLORES DEL ARCO IRIS

Siéntate sobre la parte media de un cojín en posición meditativa del loto, en la postura fácil *Sukhasana* (piernas cruzadas) o bien en la postura de cruzar las piernas de forma que un tobillo quede por delante del otro y relaja las piernas para que las rodillas desciendan hacia el suelo.

Estira la espalda y bascula ligeramente la pelvis hacia adelante para dar mayor rectitud a la columna pero respetando su curvatura lumbar natural, así como para permitir mayor fluidez en la respiración abdominal. Apunta la coronilla al cielo y recoge ligeramente el mentón hacia dentro. Separa hombros de las orejas y rótalos ligeramente hacia atrás y relájalos.

Descansa las manos en los muslos o utiliza un mudra. Relaja el cuello, la mandíbula y los músculos de la cara. Relaja la lengua, plegándola hacia el paladar de arriba.

Dibuja una sonrisa en tu interior...Siéntete estable en la postura, acomódate en ella...Respira naturalmente...Y relájate...Deja los ojos cerrados o abiertos, a tu elección. Lleva ahora tu atención a las

fosas nasales...Siente cómo entra y sale el aire a través de ellas...Sigue observando tu respiración natural...

Di la palabra "rojo" al soltar el aire.

Centra tu atención en lo que aparece en tu mente, si un determinado tono de color rojo o el recuerdo de un objeto rojo. Cuando aparezca observa qué sensaciones tienes, sin analizar,...

A tu ritmo ves haciendo lo mismo con los demás colores del arco iris: rojo, naranja, amarillo, verde, azul, añil, violeta y acaba con el blanco. Te darás cuenta de que algunos colores u objetos te vienen más fácilmente a la mente que otros.

Concéntrate ahora en el color u objeto de color que más te haya gustado. Disfrútalo y pon atención a las asociaciones que surjan, sin juzgar ni analizar...

Imagina cómo ese color emite su luz a todo tu cuerpo, sin dejar de repetir internamente la palabra del color como si fuera un mantra. Mantén tu cuerpo relajado y deja que tu cuerpo se inunde de ese color.

Finalmente deja que el color vaya desapareciendo y que tu mente descansa con las sensaciones del cuerpo. Observa cómo se encuentra tu cuerpo y mente antes de abrir los ojos (si los tenías cerrados) y salir de la meditación.

#### • MEDITACION Y LOS SENTIDOS

Cuando los sentidos están tranquilos, el alma también se vuelve pacífica. Tu ser, tu espíritu se vuelve tranquilo. La mente galopa hacia el mundo de los cinco sentidos olfato, tacto, gusto, vista y oído . Puede que te sientes en silencio con los ojos cerrados o abiertos. Pero, ¿dónde va tu mente? La meditación puede ocurrir cuando hay armonía en los cinco sentidos.

Colocadas en circulo, nos sentamos en la posición de meditación (si alguien lo necesita puede apoyar espalda en la pared o en una silla), con la espalda bien colocada, hombros relajados, brazos sueltos, cabeza con la barbilla un poco inclinada apuntando hacia abajo, lengua tocando el inicio del paladar despues de los dientes para que quede un poco la boca entreabierta y no la cerremos del todo...ajustamos la postura...nos observamos... Observa tu respiración y el movimiento de tus ojos... ¿Tu respiración es estable? ¿Tu prana está agitado o está tranquilo y normal?

¿Tus ojos están quietos? Si tus ojos están moviéndose para todos lados, la mente no está en un estado meditativo.

Intenta aquietarlos...tus sentidos se van volviendo mas claros y podràs ver, pensar y escuchar mejor.

Iremos añadiendo elementos relacionados con los sentidos e iremos observando que nos ocurre...

Con el propio contacto con nuestro cuerpo trabajamos ya el tacto, pero incorporaremos el mudra de la ecuanimidad, colocando la mano derecha por encima de la izquierda simbolizando que el metodo se somete a la sabiduria, permaneciendo los dos pulgares en linea, tocandose suavemente, sin presion pero sin que se dejen de tocarse y llevamos ahi, en ese equilibrio la atención.

A cada elemento que vamos añadiendo vamos observando como reacciona nuestra mente y nuestro cuerpo. Estar antojado por alguna de estas experiencias de la mente puede hacer que no vivas en el momento presente. Cuando la mente abandona los sentidos, estás preparado para la meditación.

Colocamos en la sala un incienso que vaya quemando en el centro de la sala...de ésa

forma introducimos el olfato; como está tu mente? Se altera? Quiere oler más y más...  
Oído: añadimos diferentes tipos de música más estridente y con más volumen...nos observamos...como nos sentimos, que pensamientos se nos disparan?...

Gusto: colocamos delante de la persona un caramelo suavizante de gargante, de esos que se deshacen en la boca...que nos sugiere, hacia a que pensamiento nos atrae...

Vista: en el centro del círculo que hemos creado, colocamos una vela que tenga la suficiente llamarada como para fijar la vista en ella, en su movimiento, en su color... para acabar cerrando los ojos...nos acordamos del contacto con nuestro cuerpo...del sabor del caramelo...de la música...del olor del incienso..... y seguimos calmando la mente...nos observamos, nos sentimos...

La dicha es la naturaleza del ser, pero los cinco órganos sensoriales ven dicha en los objetos externos.

Darte cuenta de que todos los placeres son solamente estímulos – y que eres más que simplemente estímulos – te hace libre.

Tomamos consciencia de la respiración natural y agradecemos el momento presente.

#### • VISUALIZACION SENDERO ARROYO

Nos tumbamos, dejamos que caigan los pies, las piernas, colocamos las manos hacia arriba, el tronco nos pesa, cae sobre el suelo con todo su peso, aflojamos la mandíbula, relajamos el entrecejo...

Tomamos consciencia de tu respiración, sin modificarla, simplemente la observas, sin juzgar, observas como tu abdomen se llena de aire y se vacía. Al espirar vacías el cuerpo de todo lo que nos preocupa, al inspirar te llenas de calma, de paz.

Visualizas un prado de color verde, de ese

verde que tanto te gusta, empiezas a caminar por él, notas la hierba bajo tus pies desnudos, un tanto húmeda, respiras puedes notar ese olor a hierba fresca. Alzas la vista y a lo lejos ves un bosque, un bosque que posee todas las tonalidades de verde que jamás has imaginado, es hermoso, tu oído percibe el suave susurro que el viento produce al pasar entre las hojas. Respiras lentamente ese aire puro del que estas rodeado y que te hace sentir una calma especial, con cada espiración te relajas un poquito más y dejas atrás cualquier sensación o sentimiento de incomodidad.

Te adentras en el bosque, por un sendero y a lo lejos percibes el relajante sonido de un río, caminas lentamente hacia él, es un precioso arrollo, encuentras el lugar perfecto para sentarte o incluso tumbarte, al lado del arroyo sobre hierba, te tumbas, respiras profundamente, notas como la hierba se ha adaptado perfectamente a tu cuerpo, sientes como los rallo de sol penetran sobre tu piel, te nutren, te cargan de esa energía tan necesaria que nos sirve para seguir adelante, el sonido del arroyo. Aquí en este instante te sientes relajado, estas en un estado de conciencia tranquila, te has relajado, estas llenos de paz y en paz contigo mismo.

Teniendo conciencia absoluta del estado con el que te encuentras y conservando los beneficios de este estado ya estás preparado para volver, te levantas de ese precioso rincón junto al arrollo, vuelves al camino y poco a poco sales del bosque. Ahora y con esta sensación de paz interior puedes empezar a mover tu cuerpo poco a poco, primero los pies, las manos, las piernas, los brazos y solo cuando estés preparado abrirás los ojos para volver

aquí, pero con esa nueva sensación.

---

---

---

---

## **YS comunicación profes 2017**

Hola amigos y amigas:

Seguramente tenéis noticias mías y de Yoga Síntesis a través de las redes sociales o de la propia web de la escuela pero hace tiempo que no envió una carta de comunicación. El tiempo pasa, a veces a una velocidad de vértigo, y las promociones se suceden, una detrás de otras, sin dejar apenas un respiro. Sin embargo, no me olvido de vosotros, tres o cuatro años de contacto mensual o semanal dejan una impronta profunda en el sedimento de nuestras memorias, de nuestros afectos y de nuestras experiencias.

Desde la publicación en el boletín oficial del estado de nuestra profesión de Instrucción en Yoga los cambios en el mundo del Yoga se han acelerado, han aparecido mayores retos, mayor exigencia y mayor rigor para ajustarse al programa y a las horas de la cualificación profesional y el certificado de profesionalidad que regula el Yoga. Entender mínimamente el entramado laberíntico del sistema profesional nos ha

obligado a dedicar decenas y decenas de reuniones en la federación española de Yoga lo cual me obliga además como vicepresidente. Poco a poco el horizonte se va aclarando y los obstáculos que quedan son más evidentes. Además estamos creando una Federació Catalana de Ioga (vinculada a la FEDEFY) para unificar a todo el sector, no solamente las escuelas formativas, también los centros de Yoga y los profesores. La función de esta federación catalana será la de dar toda la información para las acreditaciones que se llevan a cabo periódicamente, promocionar los módulos de primeros auxilios, facilitar los seguros de responsabilidad civil, promocionar nuestros cursos, proponer eventos para divulgar el Yoga, entre otros muchos servicios que ya os explicaremos con detalle cuando esté en marcha.

Pero esta carta es una comunicación interna para decir que estamos aquí y que no nos olvidamos de vuestra trayectoria. Nuestras fuerzas son limitadas pero durante estos años hemos abierto y promocionado cursos para los que ya habéis acabado la formación. Ya sea en el aspecto terapéutico con los cursos de Yogoterapia de Víctor Morera y Grazia Suffriti, los encuentros de profundización del Yogasûtra de Luisa Cuerda o los encuentros de meditación que propongo (abiertos y gratuitos) cada dos o tres meses en La Plana. Si hay algunos temas diferentes que os gustaría tratar decidlo y la escuela intentará proponerlos si hay el suficiente quórum. Y claro, ya lo sabéis, podéis venir a los seminarios de formación o los encuentros de verano. Nuestras puertas están abiertas. En estos momentos nuestra formación se ha ajustado a 500 horas presenciales aunque los trabajos teóricos que hay que presentar

mensualmente, las lecturas obligatorias y recomendadas, las prácticas de la escuela que hay que hacer en casa elevan este número de horas notablemente. El equipo de profesores se ha ampliado, contamos con la presencia mensual de Sandra Ramos para un Yoga dinámico e intenso, Gerard Oncins como coordinador de los trabajos de equipo y nuestro querido Àlex para el tema técnico de los âsanas. Y el lujo de contar periódicamente con Javier Ruiz, doctor en filosofía del Yoga, Laia Villegas como sanscritista, Luisa Cuerda en la profundización del Yogasûtra entre otros profesionales que dejan su experiencia en nuestra formación. Hemos quitado horas al crecimiento personal y lo hemos añadido a la pedagogía, especialmente en la construcción de series, y las entrevistas personales van precedidas de una lectura corporal para proponer una práctica personal todavía más ajustada. Bueno, como todos sabemos, renovarse o morir.

En breve saldrá otro libro mío, centrado en una lectura actual de los ocho miembros del Yoga que plantea Patañjali. Libro eminentemente teórico que dará paso, eso esperamos, a otro mucho más práctico para facilitar la práctica integral del Yoga que incluya desde el trabajo de escucha, el calentamiento, la serie y la relajación, el prânâyâma, sin olvidar la meditación. Todo bien integrado en una misma serie.

Cualquier renovación profunda tiene que dejar algo de lastre si quiere avanzar. He cerrado mi revista Conciencia sin Fronteras que durante más de veinte años he dirigido con mucha pasión. Pero ya se sabe, una revista gratuita y sin publicidad sólo se mantiene a base de idealismo. En general no tenemos mucho tiempo para leer artículos en profundidad, nos basta muchas veces la

fugacidad de un post o el pantallazo de un twitter. Estoy enormemente agradecido a esta etapa en la que perseguíamos los artículos y a los colaboradores que me han dado ánimos en los momentos de flaqueo. Pero sinceramente creo que este tipo de revista se ha quedado atrás. Revista que estará colgada durante un tiempo hasta que definitivamente cierre sus ojos. Seguiré, eso sí, con la página de la escuela colocando todo el material que pueda de yoga, meditación y temas de espiritualidad. Web que tiene su reflejo en el facebook, google +, entre otros que seguramente muchos de vosotros ya seguís. Y en la medida que la web va a coger más protagonismo, el blog de alumnos va a quedar restringido a la fase formativa. Quiero que el blog sea un espacio para que el alumno pueda expresar a través de los comentarios su proceso dentro de la formación, y esto no puede, como es comprensible, estar abierto a profesores que hace muchos años que acabaron la formación y que no conocen a los alumnos actuales. Cuestión de intimidad. Evidentemente si hay algún contenido teórico que necesitéis basta pedirlo y os lo facilito por correo electrónico. Ya este año hemos incluido una extensa introducción a la formación para los de primero. Elementos básicos de pedagogía, anatomía y filosofía para aterrizar en la formación mucho más seguros. A partir del curso que viene, la formación empezará oficialmente en enero y, salvo el verano, se alargará hasta diciembre. Esto nos dará pie para empezar como siempre en octubre y durante ese mismo trimestre, previo al inicio, haremos introducción a los de primero y prácticas a los de segundo y tercero. De esta manera damos margen a un

grupo y reforzamos las prácticas al resto, que siempre viene bien. La experiencia es la que nos hace avanzar.

Me encantaría que nos viésemos en algún momento en primavera o verano. Quizá un encuentro informal para hacer algo de Yoga o meditación. También rescatar una estupenda iniciativa de los últimos profesores de la escuela que ya han organizado autónomamente un par de encuentros. En fin, ahí queda la propuesta para vernos que espero se materialice. Por último pediros, si confiáis en la calidad de la escuela, vuestro apoyo y vuestra promoción a amigos o alumnos que puedan estar interesados en seguir una formación de Yoga. Ya sabéis dónde estamos. Os mando un fuerte abrazo de todo corazón. Hari Om Tat Sat Om Shanti. Julián

---

---

## **PRÁCTICA YOGA (B) FEBRERO**

### **Práctica:**

- ESCUCHA (5´) aprox.

### **Pushpaputa mudrâ**

- MINISERIE (10´) aprox.

### **Svastikâsana**

- SERIE GLOBAL (25´) aprox.

### **Serie global 29**

- MEDITACIÓN (20´) aprox.

Meditación atendiendo a la respiración.  
Atención al obstáculo de la **dispersión**

TOTAL TIEMPO: (60´) aprox

---

---

## **PRÁCTICA YOGA (A) FEBRERO**

### **Práctica:**

- ESCUCHA (5´) aprox.

Posición de pie

- CALENTAMIENTO (10´) aprox.

### **Calentamiento lumbar**

- ÂSANA (20´) aprox.

### **Serie MANIPURA**

- PRÂNÂYÂMA (15´) aprox.

### **Prânâyâma por Chakras**

- CONCENTRACIÓN Y SILENCIO (10´) aprox.

**Elige un ejercicio de este resumen**

TOTAL TIEMPO: (60´) aprox

---

---

## 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 práctica y práctica 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

---