

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 consiente 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 permíte, permíte, permíte...

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? O 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 intimidación. 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. Suenan las campanas.

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 atas 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 descendan 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 descanse 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 sientas 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 círculo, 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 después 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 más claros y podrás 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 método se somete a la sabiduría, permaneciendo los dos pulgares en línea, tocándose suavemente, sin presión pero sin que se dejen de tocarse y llevamos ahí, 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 esa 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 garganta, 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...

Tomas 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 envío 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 Yoga (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 aquella 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

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/>

Introducción al Yoga Social

YOGA SOCIAL

Como ya sabéis, este curso 2016-2017 que empieza vamos a enfocarnos en lo que nosotros denominamos Yoga Social. Más allá del centro de Yoga y de las clases regulares, el Yoga se puede

aplicar a un sinnfín de colectivos que tienen unas mismas necesidades. Creemos en la validez universal del Yoga y cómo éste se puede aplicar de forma efectiva en la escuela, en el hospital, en la prisión, en la residencia de gente mayor, en la empresa, en el gimnasio, etc.

Nuestro punto de partida es de extrema prudencia. La observación de la vida nos indica que cada persona es un mundo con una amplitud y profundidad a menudo inabarcable. Pensar que todo el mundo, independientemente de su condición, tiene que hacer el mismo Yoga, las mismas series, las mismas técnicas es una idea de locos. El Yoga tiene la suficiente profundidad y conocimiento para individualizar su práctica, para sacar el máximo de rendimiento y minimizar los posibles riesgos.

Sin embargo, esta personalización tiene que ser propuesta progresivamente. Vemos que hay colectivos que tienen unas mismas necesidades: niños, jóvenes, mujeres embarazadas, mujeres en la etapa de menopausia, personas mayores, oficinistas, etc. A veces el elemento vertebrador puede ser la escucha, el juego, el reto, la regulación o la compensación. Habremos de conocer en profundidad cada colectivo, sus necesidades y sus dificultades para proponer un Yoga amable pero que sea tremendamente efectivo, sin descuidar por ello, la especificación del individuo dentro del mismo colectivo.

La propuesta es la siguiente: grupos de cuatro o cinco personas en torno de un tema (embarazadas, niños, jóvenes, mayores y oficinista) para desarrollarlo en profundidad y para exponerlo a final de curso.

La estructura es sencilla. Durante el primer trimestre (octubre, noviembre y diciembre), época de configurar el grupo y de repartir los subtemas entre todos. Momento también de leer la bibliografía que os vamos a sugerir, tomar nota e ideas principales. En el segundo trimestre, cada uno desarrolla su subtema y colabora con el resto del grupo. Para facilitaros la labor de enfocar el trabajo escrito, la escuela os facilitará una plantilla de documento Word en la que quedarán definidas las partes del mismo, el formato y demás detalles prácticos para que os resulte más sencillo.

Este curso introducimos también la posibilidad de realizar tareas más prácticas para complementar el proyecto escrito. Os proponemos dos actividades diferentes; la primera es realizar entrevistas con personas pertenecientes al colectivo que trabajéis para recoger sus impresiones sobre sus necesidades y su realidad, pudiéndolas de este modo relacionar con el tipo de yoga que proponéis para ellas. La segunda es ofrecer clases prácticas para cada colectivo. Durante el curso contactaremos con centros para gente mayor, oficinas, colegios, etc. en los que podáis practicar como profesores de yoga. Los detalles sobre estas clases los iremos perfilando una vez hayamos definido los diferentes grupos.

El tercer trimestre, durante abril, mayo y junio, toca pulir el trabajo, maquetarlo con las ilustraciones y presentarlo en pdf para subirlo al blog y que todos los compañeros puedan beneficiarse de su contenido. Tendremos dos horas para exponerlo al grupo. Una hora para la dimensión teórica del trabajo, y una hora más para proponer una práctica como si fuéramos niños, embarazadas, personas mayores, etc.

La escuela os dará un apoyo en todos los ámbitos. Sugerencias bibliográficas y también expondremos unas pinceladas de cada tema durante la progresión del curso. Tendréis una estupenda labor de coordinación a cargo de Gerard Oncins, profesor de la escuela. Cada grupo se coordinará periódicamente con Gerard, quien os sugerirá posibilidades de lectura, de entrevistas, de centros para practicar, así como para revisar el borrador del trabajo. Evidentemente Gerard y yo estaremos al tanto de vuestros progresos.

Creemos que la elección de los grupos es un tanto delicada porque queremos tener en cuenta tanto

el curso que estáis cursando, la zona dónde vivís que puede resultar fundamental a la hora de reunirse, así como vuestros deseos y expectativas. Os pedimos de entrada un listado sobre estos cinco temas, de mayor a menor grado de interés. Lo habréis de enviar tanto a Gerard como a mí. A ser posible durante la primera semana de octubre para poder crear los grupos.

Sin más, un saludo de los dos.

Nuestros correos son los siguientes:

Gerard Oncins goncins@gmail.com

Julián Peragón julianperagon@gmail.com

Información de los eventos en Doodle

Si entráis en los seminarios de este curso que empieza veréis, igual que el año pasado, los link a los encuentros que organizamos a través de Doodle. Este sistema se ha mostrado bastante eficaz ya que tenéis en todo momento la disponibilidad de hacer cambios en la reserva de vuestra pensión, añadir los comentarios de la dieta, asistencia y otros. La Plana está encantada con este sistema porque pueden calcular con mucha precisión los que nos quedamos a comer o a dormir. Esto funciona si somos previsores y nos apuntamos con bastantes días de antelación para que ellos configuren el menú y hagan las compras. El año pasado hubo muchos olvidos o tardanza a la hora de apuntarse. Se me ocurre una solución, ya que todos los Doodles del año están colgados podemos apuntarnos a todos de un tirón si nuestra asistencia es estable, y sólo entrar a modificar cuando hay algún contratiempo. Esto puede facilitar las cosas. Es necesario ser rigurosos para poder respetar el trabajo de otros. La convivencia también es importante. Nos vemos el sábado a las 9 h. ya desayunados. Cualquier duda, me llamáis al 650221551. Un abrazo. Julián

Carta Curso 2016-2017

Queridos amigos:

Espero que estéis bien y que hayáis disfrutado de un estupendo verano. Empieza septiembre y es hora de calentar motores.

CURSO 216-2017

El curso empezará el 6 de octubre en Barcelona y el 8 y 9 de octubre en La Plana tal como está anunciado en nuestra web. Si alguien había pensado en cambiar de grupo, ya que tenemos el mismo

programa, es importante que se ponga en contacto lo antes posible conmigo.

En cuanto al programa del curso que entra vamos a poner énfasis en el tema energético, especialmente los chakras y niveles de conciencia, el tema respiratorio y el yoga social que lo desarrollaréis en pequeños grupos con el apoyo y seguimiento de la escuela. Os hablaremos largo y tendido de esto al inicio de curso.

Somos conscientes que nuestro sistema circular de módulos formativos permite una gran flexibilidad si se quiere hacer de forma discontinua pero resulta vertiginoso cuando se entra en primero y hay que aterrizar en unos contenidos que el resto de los compañeros ya tienen integrados. A partir de este año, y de forma más concreta en los años siguientes como explicaré más adelante, queremos dedicar un tiempo extra a los que empiezan la formación y a los que necesitan un refuerzo para seguir con fluidez los contenidos de la formación. Os proponemos para el grupo residencial utilizar los viernes de octubre, noviembre y diciembre, y para el grupo de Barcelona, los jueves de 16 a 17 horas de este tercer trimestre del año, para hablar de la bibliografía a seguir, de la terminología de āsana, de los movimientos anatómicos, la introducción a los yogasūtras, lo más básico de āsana, prānāyāma y meditación, entre muchos otros temas. De esta manera podremos seguir sin problema el programa de formación de cada módulo. Van a ser espacios para conocernos un poco más antes de sumergiros en la escuela y saber de vuestras inquietudes, de vuestra experiencia en Yoga y de vuestras dudas. Aprovecharemos para concretar las entrevistas personales, rellenar la ficha de salud y empezar a abordar la práctica personal. A partir de ahora la escuela ofrecerá un servicio directo de yoga individualizado para reforzar dicha práctica para todos aquellos que quieran profundizar. Os hablaré más adelante con todo detalle de este nuevo espacio.

CURSO 2018

Es a partir de esta idea de apoyar a los que empiezan y de reforzar a los que ya están que me ha surgido la inquietud de proponer un cambio para el curso 2017-2018. Evidentemente esto sólo afecta a los que ahora empezarán segundo y, lógicamente, a los que empiezan este año. La propuesta es la siguiente: los seminarios oficialmente empezarán en enero y acabarán en diciembre, ordenando los cursos por años naturales: curso 2018, curso 2019, curso 2020 y así sucesivamente. Diez encuentros que irán de enero hasta junio, y de septiembre hasta diciembre. Reforzaremos el encuentro de junio como si fuera el encuentro de verano.

Pero en realidad, los cursos empezarán como siempre en octubre, es decir, habrá un sábado en octubre (en este caso del 2017), otro en noviembre y otro en diciembre para desarrollar un programa de iniciación de los temas que he expuesto antes, así como de práctica y refuerzo de todo el grupo. Serán unos espacios extras incluidos en la formación que no suponen ningún recargo económico. Creo que todos nos podemos beneficiar de estas novedades.

Ya sabéis que una de las ideas centrales de la escuela es la adaptación del Yoga a la persona según sus necesidades, expectativas y límites. Poco a poco la escuela se va volviendo más orgánica, más vivencial y más esencialista. Estamos obligados a recrear espacios de escucha y de seguimiento de lo que creemos que es fundamental en el Yoga: la práctica. Durante estos veintitantos años de formador me he dado cuenta que el caballo de batalla para el alumno no era la integración de la filosofía o la pedagogía sino la falta de empuje y solidez de la práctica. Vamos a poner los cimientos para que al final del recorrido de la formación se salga con una práctica sólida e inteligente.

Espero que entendáis los cambios que planteo para el futuro. Cambios que hay que plantear de forma progresiva para que alumnos y casas de acogida tengan tiempo de adaptación. Lo hablamos con

detalle y me gustaría que cualquier duda o sugerencia me la podáis plantear cuanto antes. Siempre hay perspectivas que se nos escapan. Un fuerte abrazo. Julián Peragón
