

Espacios y material en la clase de Yoga

Es evidente que lo importante en una clase de Yoga es la transmisión y las técnicas adecuadas que se utilizan en Yoga. Sin embargo, la misma sala donde se practica y los elementos o materiales que podemos utilizar pueden facilitar conseguir los objetivos planteados con mucha mayor eficacia. Sin pretender buscar la perfección, veamos algunos elementos a tener en cuenta:

SALA

- Los espacios de trabajo deben **ser suficientemente amplios** ya que la variedad de posturas estáticas y dinámicas que podemos hacer en clase son muy numerosas y requieren espacio.
- Es importantísimo que la sala mantenga un **ambiente tranquilo** y que haya el máximo de **silencio**. A veces la sala de Yoga tiene el gimnasio o la piscina al lado y el ruido imposibilita un estar centrado y relajado.
- Por otro lado, los espacios de trabajo no pueden ser lugares de paso o que pueda haber interrupciones. Necesitamos una cierta **intimidad** en la práctica.
- La **luz natural** que podemos graduar mediante cortinas o persianas nos introduce en un clima agradable. Salas oscuras y sin ventanas pueden llevarnos a una sensación de limitación o de falta de "aire".
- Es conveniente ventanas para **airear** la sala y renovar el aire y la energía con la que respiramos.
- La **temperatura** tiene que ser neutra. Suficientemente confortable para poder hacer ejercicios sin sentir agobio de calor pero también que permita grados de relajación. Podemos proponer a nuestros alumnos que traigan también la chaqueta del chandal o bien contar con mantas a la hora de proponer los ejercicios de relajación.
- El suelo es importante. Suficientemente cálido y esponjoso.

Lo ideal es el parquet. La moqueta tiene un grado de calidez pero es muy difícil mantenerla con una higiene adecuada.

- La **luz artificial**, cuando las clases son por la tarde o noche, tiene que ser cálida y a ser posible, con interruptores y potenciómetros para regular la intensidad de la luz.

PRÁCTICA

- La **esterilla** es fundamental en la práctica. Debe tener el ancho suficiente (no menos de 60 cm) y que permita acoger la longitud del cuerpo estirado (unos 180 cm). Debes ser anti deslizante para las posturas hechas de pie y con el suficiente grosor para amortiguar rodillas, columna y empeines.

- El **cojín de meditación** tiene que tener un grosor considerable (dependiendo de la flexibilidad de nuestras caderas) que permita la elevación de la pelvis y colocar las rodillas en el suelo para conseguir un triángulo estable desde donde articular una buena verticalidad. Yo recomiendo los cojines de semillas que se ajustan bastante bien a la pelvis y, a ser posible, en semiluna para que los talones puedan acercarse al perineo.

- La **cinta** es imprescindible para poder anidar manos y pies, con los diferentes segmentos del cuerpo y estabilizar las posturas de Yoga.

- Los **bloques** también nos pueden servir de apoyo (con las tres alturas que permiten) y así regular mejor los âsanas.

ELEMENTOS DE AUTORREGULACIÓN

- Uno de los principales elementos a tener en clase es la **silla** (plegable si es necesario) pues con ella podemos practicar con personas mayores o con grandes limitaciones. De esta manera pueden trabajar sin cansarse y manteniendo la verticalidad.

- La **pared** es importante como elemento de apoyo tanto en posturas de equilibrio como posturas de inversión. En este sentido es conveniente dejar las paredes limpias de adornos o cuadros para poder utilizarla como elementos de

autorregulación.

- La **manta** (además de su función de abrigo) nos servirá (convenientemente plegada) como soporte para la cabeza, hombros, pelvis, etc.
- La **pelotita de goma**, con ella podemos hacernos masaje en zonas sensibles como la planta de los pies o ponerla en algún punto de bloqueo de la espalda.
- La **pelota de gomaespuma** de unos 10 cm de diámetro con la dureza adecuada puede ayudarnos a hacer un Yoga restaurativo. Colocarla en segmentos como dorsales, lumbares o cervicales sirve para descargar mucha tensión.
- Las **cintas elásticas** también nos vendrán bien para hacer un trabajo de tonificación, además de ayudarnos a la tracción de determinados segmentos del cuerpo.
- El **bastón** permite con su rigidez utilizarlo como soporte y tenerlo como referencia de la verticalidad.
- La **pelota anatómica** de gan tamaño permite hacer un Yoga asistido sobretodo en descarga. Permite buenas extensión sin riesgo.

Por Julián Peragón

[Yoga Social. Cómo plantear una clase global o específica](#)

Ver en PDF:

[Yoga Social. Cómo plantear una clase global o específica dentro del contexto de la planificación anual](#)

Por Gerard Oncins

Pedagogía: Gestión de un centro de Yoga

GESTIÓN DE UN CENTRO DE YOGA

Amamos nuestra profesión, nos encanta dar clases, tenemos experiencia pero... es posible que gestionar un centro nos supere por su complejidad y termine arrastrando la calidad de nuestras clases o teniendo que cerrar nuestro querido proyecto. Para que esto no pase veamos algunas sugerencias a tener en cuenta.

▪ ORIENTACIÓN

Cuando más definido en sus objetivos esté nuestro centro más claridad genera y el público entiende a la perfección qué se hace exactamente en ese centro. Pero claro, cuanto más especializado reducimos la amplitud de intereses de mucha gente. En el caso de que seamos la central de un estilo de Yoga o de un nuevo método, se vuelve difícil generar una gran demanda.

Al otro extremos tenemos los centros que intentan acogerlo todo, una especie de popurrí que desdibuja lo que se hace en ese centro. Así que está bien definir un área de atención lo suficientemente amplia para acoger la demanda de nuestros alumnos. Por ejemplo, es posible que un alumno de Yoga se quiera hacer algún masaje Thai algún día o tener un asesoramiento dietético si nuestro interés como centro es la salud.

▪ PERMISOS

Los permisos para abrir un centro pueden ser numerosos y

engorrosos pero se vuelve necesario si queremos que nuestro centro cumplan con la normativa y tener seguros de responsabilidad civil para estar protegidos. Hay lavabos que tienes que estar adaptados, vigas ignífugas, salida de emergencia, etc. Todo esto encarece el proyecto y seguramente son los gestores y arquitectos los que tienen que darnos sus presupuestos para poder tener la licencia de apertura. En todo caso es un tema complejo.

▪ UBICACIÓN

Claro, lo ideal es situar nuestro centro en una zona céntrica para estar a mano de una mayor clientela. Es real que establecemos nuestras actividades dependiendo de la comodidad de acceso. El problema de esto es la dificultad de encontrar estos locales y el precio muy inflado, además del ruido y agitación que suelen tener el centro de las ciudades. Se pueden encontrar calles secundarias no aptas para el comercio pero sí para un centro que requiere tranquilidad. Pero un tema importante es el acceso con transporte. Si nuestro enfoque es para el barrio no hay tanto problema pero si queremos abarcar actividades un poco más especializadas contar con transporte público cerca es imprescindible. También el hecho de que haya algún parking cerca.

▪ ESPACIO

Desde esta orientación nos interesará un centro pequeño, mediano o grande. Hay que tener en cuenta que la franja alta de demanda de clases de Yoga grupal es corta, básicamente por la tarde y de 17 a 21 horas aproximadamente. Contar con una sola sala puede dificultar la variedad de propuestas. Es interesante una sala mediana o grande y otra pequeña. Así como alguna cabina individual para tratamientos individuales.

▪ GASTOS

A menos que uno ya tenga en propiedad un local, amortizar una nueva compra se vuelve muy cuesta arriba. Estamos abocados al

alquiler pero no hay que olvidar que el alquiler más los gastos de suministros, teléfono, limpieza, etc es durante todo el año. Todavía el horario escolar marca mucho las actividades que se hacen y gran parte del verano se vuelve difícil mantener las actividades que hacemos durante todo el año, con lo que la bajada de ingresos es radical.

▪ ATENCIÓN AL ALUMNO

Hablando de gastos, tener una secretaría abierta buena parte del día, a menos que tengamos un centro grande, supone tiempo y mucho, y salarios. Está claro que tienen que haber unos horarios de atención pero también, cada vez más, las personas llaman por teléfono o buscan la información en la web. Que en la entrada estén claramente los horarios de atención marcados, así como folletos generales y específicos para que la persona se lleve ese folleto a casa y lo consulte, simplifica las cosas.

Bienvenida también la tecnología para el acceso al centro cuando no hay nadie en secretaría y nosotros estamos dentro de la sala. Basta un interfono con código para que nuestro alumno pueda ingresarlo y entrar libremente, además de contar, si es necesario un interfono con visor para ver quién llama al timbre.

▪ ENTRADA AL CENTRO

Se ha hablado mucho del feng-shui aplicado a casas, centros, etc y quizá no es necesario seguir instrucciones muy esotéricas pero sí un sentido común. La entrada al centro es la primera imagen que damos, Una entrada cuidada, acogedora y sin abarrotamiento de cosas facilita la acogida. Los ventanales dan transparencia y luminosidad, y el aporte de alguna planta el frescor de lo vivo. Habría que evitar un exceso de elementos vivos que después no podemos cuidar adecuadamente y centrarnos en una planta tal vez pero que de un sentido de vida y de exuberancia. Aunque el tema de la

estética reconozco que es muy personal.

▪ HORARIOS

Nuestro ímpetu al inicio de un proyecto es dar un servicio muy amplio de horarios y actividades. Pero lo cierto es que uno no adquiere una clientela el primer día, ni el primer mes, a veces es necesario años para ser conocido y que funcione la publicidad del boca a boca. Proponer muchos horarios es irreal porque el volumen de inscritos se va a distribuir entre muchas opciones que no tendrán rentabilidad y habrá que cerrarlas con la consiguiente frustración. Es mejor apostar por lo más seguro, un horario que cubra los horarios principales e ir abriendo nuevos a partir de la demanda real.

▪ COBROS

El orden de los pagos suele ser irregular pero nuestro administrador de fincas sí cobra puntualmente el primero de mes. Ya sea por descuido, pereza o negligencia a menudo el alumno se olvida de ponerse al día con los pagos. La solución que conocemos y que utilizan la gran mayoría de centros es la de la domiciliación bancaria. Es cierto que las comisiones a veces son abusivas y que cuando un recibo se devuelve no sabes bien qué hacer con él y con los gastos que se derivan, pero la gestión del banco simplifica enormemente esta tarea y elimina fácilmente los malentendidos y olvidos que se siempre se dan.

▪ VESTUARIOS

No hay ninguna objeción a un vestuario unisex pero todavía hay personal que no se sienten tan cómodas y es preferible vestuarios separados teniendo en cuenta que la asistencia de mujeres suele ser mayor y requiere del vestuario más grande. El tema de las duchas es complicado. No todos los estilos de Yoga uno suda hasta empapar la camiseta, incluso diríamos que el equilibrio corporal y energético después de una clase de Yoga se pierde con una ducha a posteriori. En todo caso, el gasto de agua puede ser brutal porque, ya lo sabemos, el

placer de una ducha caliente dilata la dimensión del tiempo.

Quizá la solución para casos extremos es la de disponer de una sola ducha para cuando alguien viene del trabajo y no se ha podido higienizar antes de empezar la clase.

▪ TAQUILLAS

Taquillas para dejar nuestra ropa de Yoga permanentemente puede ser aconsejable si disponemos de espacio de sobra. Lo que tal vez sí sea más necesario es la de tener pequeñas taquillas sólo para poner lo personal, de un cierto valor, pero cuantas menos cosas se dejen en el centro mucho mejor.

▪ MATERIAL

No es recomendable que el alumno tenga que traer su esterilla y cojín desde casa, y menos cuando hemos de coger transporte público. Se hace necesario que el centro tenga todo el material necesario y que cuente con una habitación para guardar el material. Esto unifica el material utilizado, aunque cada uno si quiere puede traer su material. Para que la esterilla sea más higiénica podemos proponer que el alumno compre unas telas finas que se colocan encima de la esterilla cuando nos tumbamos sobre ella. Es un asunto nada baladí.

Julián Peragón

Pedagogía: Yoga esencial

Todos sabemos que el yoga es un estado de unión que implica una sincronía con la vida y una conexión con el todo que nos rodea, pero también, no lo olvidemos, es el camino que recorreremos para llegar a ese estado de unión. En el yoga cada paso es un medio para ese objetivo supremo pero también es un

fin en sí mismo. El viaje se hace paso a paso, cada pequeño objetivo que nos planteamos en la práctica del yoga forma parte del proceso. Todo cuenta.

Poder manejar mejor las tensiones de la vida, aprender a relajarse, volver la respiración más amplia y silenciosa, sentirse más seguro y ágil en el propio cuerpo, cultivar la atención, ser más ecuánime en nuestro mundo emocional, ganar serenidad mental, estar despiertos con energía y curiosos ante la vida, etc son pequeños (o grandes) objetivos que el yoga puede facilitar. Pequeños ítems de un gran camino.

Sin embargo, no todo es terapia en el yoga. Necesitamos estar sanos y ganar en vigor (flexibilidad y fortaleza) pero necesitamos también comprendernos mejor. Especialmente el yoga es un medio de indagación. Nos preguntamos ¿Quién soy yo?, en lo interior y subjetivo, y nos preguntamos ¿Qué es esto?, en lo exterior y objetivo. Hacemos estas preguntas porque el yoga no es sólo conseguir calma, es también encontrar la claridad necesaria para vivir.

Cuando practicamos âsana experimentamos un aspecto exterior muy terapéutico. Buscamos fuerza, equilibrio, flexibilidad, alineación, entre otros. Ahora bien, hay otro aspecto, digamos más íntimo de la postura, que a veces despreciamos. La postura se manifiesta como un espejo donde poder entender algo de mí, algo de la vida.

Nuestra hipótesis es que el cuerpo es un todo con la mente y que está impregnado de psiquismo pues somatiza nuestras tensiones internas. En esta dimensión interior de la postura lo primero que hacemos es ESCUCHAR y esa escucha de tensiones, de acortamientos, de bloqueos respiratorios, etc nos habla en realidad de nuestra relación con la vida. El segundo elemento es el RESPETO por nuestro cuerpo y por sus limitaciones. Intentamos no comparar, no competir, no forzar puesto que no hay nada que demostrar ya que siempre estamos en el punto que estamos y esa es nuestra realidad, no otra. El tercer elemento

es el DIÁLOGO con los límites. Los límites del cuerpo son los límites de la realidad. No se trata de forzarlos ni de sucumbir ante ellos. No se trata de mirar hacia otro lado o salir huyendo, se trata principalmente de estar frente a ellos de forma tranquila, respirando, relajando comprobando, esa es la maravilla, que esos límites son móviles y que se disuelven poco a poco hasta encontrar el tono justo necesario para el acto de vivir. Entonces pasamos a SACRALIZAR la vida, esa vida presente en cada cuerpo. Y es a través de cada postura que percibimos esa dimensión sagrada, percibimos la forma y la energía, el movimiento y la quietud. Por último, la postura nos lleva a aterrizar en el PRESENTE desde una aceptación, desde el no juicio.

Hemos de entender que la postura tira de la respiración ampliándola que a su vez tira de la mente calmándola que a su vez, en una cadena imparable, se abre a la conciencia. Y eso es lo que buscamos cuando practicamos yoga, una elevación de la conciencia. En esta actitud femenina ante la postura a menudo es más importante el no hacer que el hacer desde una imposición. El maestro Patañjali recordaba en cuanto a la postura que se trata de disolver las tensiones para la realización del infinito. Volvemos a recordar que yoga es unión, sincronía, coordinación, influencia e integración. El yoga es dejar de estar separado y escindido de todo lo que nos sostiene, nos nutre y nos rodea.

A menudo hacemos el yoga desde el ego. No es un ego cualquiera sino un ego muy sutil, un ego "espiritual", pero como ego sigue estando pendiente de cómo los demás nos ven, pendientes de una crítica favorable. Entonces hemos de recordar que el yoga es un camino individual. Es un proceso único, original e incomparable y sólo lo podemos recorrer desde la escucha y la sinceridad, desde la humildad y el coraje.

Lo verdaderamente importante es desactivar los mecanismos neuróticos que nos llevan al sufrimiento. El yoga nos recuerda para ello que somos el Ser. Somos el ser interior, el alma o

espíritu que nos habita, y el cuerpo o la mente son instrumentos maravillosos de la evolución que nos permiten expresar con intensidad esa conciencia que somos.

El yoga nos recuerda también que para mirarnos en ese espejo del que hablábamos tenemos que quitarle el polvo. El yoga es un proceso progresivo de purificación y centramiento para que la luz de la conciencia brille con todo su esplendor.

Con la práctica tenemos dos lecciones: aprender a estar en el cuerpo sentido, no en la imagen corporal, y permitirnos sentir y gozar. Es la asignatura del placer que a menudo se niega en la vía austera y de ascesis del yoga. Está claro que la otra vía es la vía del dolor. No tanto en un regodearse en el límite de nuestras fuerzas y de soportar el dolor, más bien todo lo contrario, en la posibilidad de quitarle el peso excesivo de lo emocional, aprender a no rechazarlo o temerlo para que adquiera su propia dimensión. Sabemos que el dolor está implícito en la vida pero podemos aprovecharlo como estímulo para la liberación. Nada que ver con una vía masoquista, al contrario, manejar el dolor sin asustarse, esto es, con ecuanimidad.

A menudo en la práctica estamos luchando con la postura y es en esta lucha donde se genera resistencia. No se trata de sostener la postura como de ser uno con la misma postura, vivirla desde dentro. Entonces los límites que parecían inamovibles se expanden.

No necesitamos posturas complicadas para encontrar la intensidad necesaria para el desbloqueo, la presencia y la transformación, nos basta con tener tiempo. Tiempo necesario en cada postura para hacer nuestro proceso, para vivir la postura, para encontrar nuestros límites y empezar a disolverlos, y también respetarlos.

Siempre empezamos con una escucha y esa escucha ya nos marca la siguiente postura que reforzará o compensará la postura

anterior, o quitará tensión, o nos ayudará a conquistar nuestro objetivo. También utilizamos la visualización antes de ejecutar una postura para activar nuestra memoria postural, desde aquí hacemos la postura siguiendo el camino del mínimo esfuerzo, de la máxima armonía. Una vez en ella nos permitimos un tiempo de ajuste para estabilizarla y a partir de aquí la vivimos en plenitud. En esta vivencia también hay escucha de cómo está actuando la postura, los estiramientos corporales, el metabolismo energético, el trasfondo emocional, el contenido mental, y sobre todo la conciencia de la respiración. Buscamos el equilibrio, la estabilidad, la calma, el silencio, la presencia; la sensibilización. Buscamos todo esto pero también intentamos ir más allá trascendiendo la misma postura hacia una indagación de uno mismo y un refrescante contacto con el ser. En definitiva, la postura como un trampolín de una conciencia acrecentada. La postura volverá a reclamarnos cuando los límites se hagan presentes: inestabilidad de la postura, acortamiento de la respiración, cansancio o pérdida de la concentración. A partir de aquí se inicia el descenso, deshacemos la postura paso a paso hasta volver a una escucha donde primero recogemos los frutos del trabajo realizado y, segundo, comprendemos mejor desde la escucha el siguiente paso (postura) que hemos de realizar.

El yoga nos habla de la vida, no podría ser de otro modo. Una semilla necesita tiempo para florecer. El proceso del yoga es largo y hay que caminar sin ansiedad ni pretensiones. Cada serie debería ser un ritual, un espacio privilegiado para conectar con la dimensión sagrada, una celebración del acto de vivir, una conexión entre cuerpo, mente y espíritu. En la misma práctica la frontera es muy sutil, casi inadvertible, o la postura acrecienta nuestra importancia personal o la disuelve. Como siempre, depende de nuestra actitud. Lo decía el Principito: "lo esencial es invisible a los ojos".

Julián Peragón

Pedagogía: elementos en la transmisión de las clases de Yoga

Ser profesor es un arte, difícil, no hay fórmulas pero si hay elementos ha tener en cuenta:

- Nuestra labor es la de ser alquimistas, transformar lo grosero en sutil, lo inconsciente en consciente. Hatha Yoga
- Hemos de tener en cuenta el punto de partida, el alumno y su realidad.
- La acogida y otra escucha. Hay una demanda invisible en el alumno a contemplar
- También hay un control de la sala, el silencio, el respeto, el orden, los símbolos, la luz, la música, etc... que favorezca la interiorización.
- El ritmo de la serie es importante, es como hacer música, hay un crescendo para entrar en un piano, unos ejercicios y unos silencios, unas posturas de suspensión. Ese ritmo es importante. La función del profesor es la de ajustarse, si tiene una hora pues se toca una pieza breve, no por ello peor que teniendo más tiempo.
- Otro punto clave son las pautas que damos a tres niveles. La voz, los silencios, las imágenes, la claridad son muy importantes.
- Que nuestro yoga sea inteligente, que vaya dirigido a

personas adultas, que puedan haber propuestas y contrapropuestas, diálogo y réplicas. Y sobre todo es importante el espacio de verbalización.

- El tema de la corrección es como no caer en el abandono pero tampoco en la imposición.
- Si el Yoga va hacia moksha, la liberación, nuestro yoga debe crear autonomía y no dependencia. Dar claves en lo cotidiano, recorar la práctica personal, que se aprendan bien los ejercicios son elementos de esa autonomía ya que buscamos una salud activa, gestionada por el propio individuo.
- A evitar son esas trampas en las que hemos caído los profesores con asiduidad.
- No olvidarse de derivar. No coger todo. No entrar en lo milagroso.

Julián Peragón

Pedagogía: ideas generales en una clase de Yoga

Empezar a dar clases es, sin duda, un reto. No podemos banalizar el dar una clase de yoga porque es un arte y, por tanto, difícil y complejo. Pero tampoco podemos convertirlo en una cábala complicada. A partir de unos mínimos vamos desarrollando una manera de transmitir que no se puede codificar en una mera fórmula.

De entrada hay que distinguir entre técnica y transmisión. Con

respecto a la técnica nos conviene dominar unas cuantas (pero no demasiadas) que sean asequibles y efectivas. Por poner una imagen, el yoga no es el circo "cuanto más complicado mejor". En realidad el 98% de los alumnos necesitan una "tecnología" simple que no nos haga daño. Por poner un ejemplo gastronómico, el mejor alimento es aquel que con el mínimo gasto energético para su digestión nos provee de una mayor cantidad de nutrientes y de energía. También en yoga, a menudo, menos es más. Y por seguir con los ejemplos, cuando nos compramos una lavadora nueva pensamos en todas las prestaciones que puede tener pero a la hora de la verdad, como me pasa a mí, utilizamos un par de programas de los treinta que tiene. Veamos la tecnología de algunas posturas de yoga. Dvipada pitham, la mesa de dos patas es relativamente fácil su ejecución pero un análisis más detallado nos hace comprender que potencia la musculatura de las piernas, facilita el retorno venoso, drena los órganos abdominales, estira el diafragma, estira toda la musculatura dorso-cervical, entre otros elementos. En cambio posturas como sirsāsana o bhujangāsana requieren de un dominio avanzado para no dañarnos en la zona cervical o lumbar. Así que hemos de sopesar muy bien las posturas que elegimos para saber de sus riesgos y de sus beneficios.

Ahora bien, en la transmisión del yoga tal vez sea más relevante nuestra actitud que nuestro dominio técnico. Al alumno le llega con seguridad nuestra entrega, nuestra disponibilidad, nuestro respeto. Nuestro compromiso con el yoga y nuestra honestidad son elementos que poco a poco afloran con el tiempo una vez los fuegos artificiales de la seducción se agotan. De ahí la necesidad de sostener nuestra práctica con pasión.

Ahora se trata de echar mano de la pedagogía para transmitir esta pasión. Primero necesitamos conocer a nuestros alumnos, conocer sus demandas, sus necesidades, su mapa de tensiones. Esa sana curiosidad por lo que les pasa genera confianza y da

seguridad. La mejor manera es establecer entrevistas personales especialmente al inicio y de tanto en tanto cuando sospechemos dificultades en el seguimiento de las clases. Y además de la recogida de información debemos afinar nuestro grado de observación. De esta manera podremos individualizar mejor la práctica dentro de un grupo.

Una forma de individualizar la práctica del yoga es la de disponer de medios reguladores en la clase. Las mantas, los cojines, las cintas, los bloques, las sillas, bastones o la misma pared servirán como elementos de apoyo o de intensificación. También el trabajo en parejas puede cumplir esta función de autorregulación.

Y, ya que estamos hablando de la sala de yoga, hay que cuidar todos los detalles: luz natural si es posible, ventilación suficiente, mínimo ruido, orden y limpieza, centro simbólico, etc.

A menudo nos dejamos llevar por el momento y por la improvisación, y es cierto que la escucha y la flexibilidad son elementos importantes a tener en cuenta, pero hemos de marcar una dirección a nuestras clases. Esto se consigue con objetivos simples que nos ayudan a vivir mejor: flexibilizar las caderas, ganar equilibrio, quitar tensión a la caja torácica, relajar la franja ocular, tonificar abdominales, etc, etc, objetivos que la gran mayoría de nuestros alumnos con seguridad necesitan. Y este abanico de objetivos simples hay que ensartarlos en un hilo que le de sentido, a través de una cierta progresión a lo largo del curso escolar. Progresión inteligente, sin prisas pero sin pausa.

Para cubrir esta progresión hemos de tener el coraje de repetir las clases con una cierta variación. Tenemos miedo a que nuestros alumnos se aburran (y se marchen como consecuencia) de tal manera que proponemos siempre cosas nuevas, que sorprendan, que seduzcan. Y de esta manera es muy difícil avanzar porque no se domina lo que se está enseñando.

En cuanto al momento de dirigir la sesión es importante no ponerse de ejemplo, ser riguroso con las pautas que las podemos orientar a tres niveles. Pautas técnicas de ejecución de la postura, pautas de reconocimiento y de vivencia y pautas, por último, de conexión con la profundidad de nuestro ser.

Es importante corregir no como el que está en posesión de la verdad sino como aquel que invita a revisar una posición determinada.

Al igual que el músico tiene una estructura que son los compases, nosotros tenemos una estructura estable de la que no podemos olvidarnos. La escucha, el calentamiento, la progresión, el núcleo, la compensación, la preparación para la interiorización y la misma interiorización en forma de relax, ejercicio de respiración o meditación. Pero, no nos olvidemos, desde esa estructura sólida podemos hacer "música", podemos proponer cada postura de tal manera que compense a la anterior o que la refuerce, que nos lleve a una mayor calma o a un mayor vigor.

De vez en cuando, al final de una sesión, deja algún espacio para hacer una verbalización. Seguro que surgen comentarios interesantes para valorar el seguimiento de nuestros alumnos. A partir de esos comentarios podemos remitirnos a la filosofía del yoga que enlaza con la misma vida, puesto que el yoga es un arte de vivir. No hay que temerle a la palabra espiritualidad.

No te olvides de llevar una libreta donde apuntar las series y las sugerencias que vayan saliendo, de esta manera es más fácil llevar un seguimiento. Y no estaría mal, de vez en cuando, supervisar tus clases con tu profesor o con algún colega veterano puesto que la misma rutina nos dificulta ver nuestros propios errores.

En este sentido ser consciente de las trampas que

habitualmente utilizamos los profesores nos ayuda a no caer en ellas. Especialmente el ponerse como ejemplo, no practicar, improvisar de forma habitual, no corregir, no observar, querer tener todas las respuestas, el deseo de gustar, hacer de terapeuta o ponerse demasiado esotérico, entre muchas otras.

Por otro lado, no podemos olvidarnos que el yoga no es una gimnasia dulce, y aunque nuestros alumnos vengan a hacer yoga por la espalda o el estrés, en el fondo hay un malestar existencial que el yoga puede recoger ya que, en realidad el yoga es una respuesta al sufrimiento. Yoga significa disponibilidad a ese sufrimiento, sin llevárselo a casa y sin tener que desbrozarlo, pero sí abiertos, mirándolo cara a cara sin salir corriendo. Esa es la grandeza de nuestra profesión.

Julián Peragón

Pedagogía: el Yoga no es...

Probablemente la persona que viene a hacer clases de yoga tenga una idea tal vez superficial o, a menudo, distorsionada de lo que es la práctica de esta disciplina milenaria. Sería conveniente en una entrevista previa a cada alumno o tal vez en una reunión informativa, si es todo un grupo el que se inicia, una serie de indicaciones para clarificar los objetivos que propone el yoga.

Está claro que no se trata de “leerle la cartilla” del yoga o de avasallarle con innumerables mandamientos que tal vez no le interesen en ese momento, pero sin duda una charla clarificadora se agradece y despeja las dudas, y sobre todo, nos aseguramos que hay un mayor acuerdo entre la demanda que

trae y lo que nosotros como profesores le podemos ofrecer.

A veces es interesante recordar lo que el yoga NO ES, como una manera básica y simplificada de descartar ideas equivocadas para apuntar en la buena dirección. Algunas de estas ideas son las siguientes:

– El yoga no es una religión aunque tradicionalmente ha estado dentro de un contexto religioso como es el hinduismo pero en realidad el yoga es una filosofía de vida y un método psicocorporal que nos ayuda a integrar lo que somos y conectarnos con la vida con mayor plenitud. En este sentido no hay que abandonar las propias creencias religiosas para practicar yoga ya que es una ciencia universal.

– El yoga no es una secta aunque innumerables sectas han utilizado el yoga para sus propósitos secretos. No es necesario seguir a ningún gurú, hacerse vegetariano, ponerse un nombre espiritual, vestir de una forma determinada o abandonar nuestros hábitos cotidianos. El yoga es una elevación de la conciencia y desde esa conciencia tenemos más libertad para elegir.

– Para practicar yoga no es necesario hacer posturas complicadas y ser muy flexible. Tampoco es necesario ser necesariamente joven puesto que hay un yoga para cada edad. La idea que podríamos transmitir es que el yoga no es un deporte y no exige competencia. De hecho, nos basamos en no hacer un sobre esfuerzo que nos podría llevar a la lesión corporal y nos centramos en el equilibrio y en la armonía.

– Decimos que el yoga no es la realización técnica de una postura como si fuera una fotografía porque lo importante además de la técnica está en la actitud, en cómo vivimos esa postura, en el despertar de la sensibilidad, en la movilización energética, en la aceptación de nuestro cuerpo y nuestra mente, y en la presencia que logramos con su práctica. Insistimos en que no hay nada que demostrar porque el

verdadero yoga es un yoga interior.

– El yoga no es un nuevo mundo feliz. No buscamos una evasión de la realidad y de nuestros problemas, al contrario practicamos yoga para entendernos mejor y tener recursos para manejarnos en la realidad cotidiana, desde el estrés hasta nuestras decisiones más difíciles. Cada postura en yoga es una metáfora de una situación cotidiana a resolver con la misma atención, calma y desapego posible.

– El yoga no lo cura todo. Puede haber un enfoque terapéutico interesante para disolver nuestros trastornos y nuestras enfermedades siempre que sea prudente y no sobrepasemos la línea que le corresponde al médico o al psicólogo. Pero el yoga es mucho más que una terapia, es una manera de vivir, de observar la vida que sentimos, de dar una respuesta al sufrimiento, de comprender el significado profundo de las experiencias que vivimos y, en definitiva, de conseguir ser más felices.

– El yoga no es un pasatiempo. No basta con hacer unos ejercicios de vez en cuando para resolver nuestras tensiones. El yoga requiere dedicación y un esfuerzo continuado en su práctica. El yoga lo podemos hacer en casa pero siempre con las indicaciones de nuestro profesor o profesora que nos transmite en clase. No podemos avanzar en el yoga con un manual de “hágalo usted mismo en casa” o “aprenda yoga en tres semanas” porque hay ejercicios complicados y otros que movilizan energías que hay que saber canalizar.

Julián Peragón

Âsana: las vísceras de la postura

¿Qué fue primero el camino del Yoga o el estado del Yoga?. Creo que todo apunta a que primero fue la experiencia. Personas excepcionales, sabios y místicos, anacoretas y chamanes, conectaron de forma digamos intuitiva con esa experiencia cumbre de iluminación o arrobamiento.

Entonces vieron que esa experiencia era tremenda por su luz, por su intensidad, y que esa misma experiencia podía volverse en contra de uno sino había una previa preparación. Quizá ahora podamos entender la frase de “temer a Dios” pues la experiencia de la otredad puede también destruirnos, desequilibrarnos.

En todo caso, el sentido común apuntaba a abordar esa experiencia habiendo preparado el cuerpo y la mente. Y esa preparación de un cuerpo sano y una mente estable es lo que denominamos el camino del Yoga.

La imagen es clara, una corriente de mil voltios no puede pasar por un cable pequeño de cobre sin fundirlo. Por eso los sabios y maestros han sido prudentes, si no estás preparado no abras la puerta del Misterio.

Creo que para entender âsana hay que observar qué ocurre en la experiencia de meditación profunda, y comprenderemos que ya que âsana busca esa concentración intensa tendrá que dirigirse hacia las cualidades que se producen de forma natural.

- **Estabilidad**

En ese estado natural uno está donde está y los apoyos son realmente apoyos puesto que no se está desplazado hacia un futuro hipotético o un pasado fantasmal. Hay enraizamiento, ajuste a la gravedad, estado de presencia con todo el cuerpo.

- **Alineamiento**

Si en el anterior nos apoyábamos manteniendo la presencia, aquí nos erguimos manteniendo la atención, La búsqueda de la verticalidad es la proyección del Ser hacia el progreso natural. Es un darse cuenta del momento.

- **Respiración**

Inmovilidad, silencio del mental y respiración profunda van de la mano, no se da una sin la otra. La respiración se vuelve lenta, tan lenta que es casi imperceptible. La respiración es silenciosa, lenta, consciente, rítmica porque es un reflejo de ese estado de profunda calma interior.

- **Relajación**

La relajación es un reflejo del no esfuerzo, de estar en un estado natural. No hay competición, no hay esfuerzo sino una atención relajada.

- **Inmovilidad**

En realidad la inmovilidad en la postura debería sobrevenir de forma natural, como un deseo de estar, simplemente estar en ese lugar y en ese momento sin más, sin escapes. En la inmovilidad la postura actúa con todo su efecto pues damos tiempo a que la musculatura, la respiración, la energía

circulen, se relajen o se abran. Al no haber movimiento tampoco hay distracción, y entonces sobreviene la intensidad con más facilidad.

También en esa inmovilidad la escucha es más nítida.

- **Silencio**

Junto a la inmovilidad aparece el silencio, el silencio interno, la calma del mental. Es, de hecho, un espacio de integración de todos los niveles del Ser. El pensamiento se ha absorbido y aparece el silencio, denso, vibracional.

- **Energía**

Como todo está imbricado, la experiencia también es energía. A una postura y un estado mental le corresponde también un despliegue energético. Aparece la energía que fluye y que se libera, que desbroza caminos y sensibiliza zonas corporales.

- **Consciencia**

La energía se aparece con la consciencia. Hay también una elevación de esa consciencia porque el alma (Purusha) que tenemos dentro se despierta. Aparece el Testigo, el observador imperturbable que no emite juicio.

Julián Peragón

Pedagogía: ¿Hatha o Raja Yoga?

El cuarto capítulo del Hatha-Yoga-Pradipika trata de la concentración de la mente o samadhi. Oímos decir a menudo que el hatha-yoga y el raja-yoga son caminos diferentes. De hecho, una lectura atenta del texto muestra que no hay nada de eso. El Hatha-Yoga-Pradipika comporta cuatro capítulos. El último, que trata del samadhi, es desconocido por numerosos practicantes del yoga. De hecho, la misma existencia de este capítulo señala un malentendido a propósito del hatha-yoga. En efecto, no es extraño que el hatha-yoga sea definido, exclusivamente, como el yoga del cuerpo. Es un grave error.

En realidad, hay que conocer sobre todo el trabajo postural asana, las técnicas respiratorias pranayama y los ejercicios de concentración de la energía vital mudra, que son, respectivamente, el tema de los tres primeros capítulos del Hatha-Yoga-Pradipika, como las tres primeras etapas del hatha-yoga. Estas tres etapas preparan, sistemáticamente, los ejercicios de meditación que conducen al samadhi, el grado supremo del hatha-yoga y, por esto, a este nivel, se le llama también el yoga real raja-yoga.

La noción de raja-yoga, que en numerosas discusiones se opone a la de hatha-yoga, no designa aquí un camino de yoga especial, sino una parte bien definida del camino, o sea los ejercicios de meditación del hatha-yoga. Al principio del Hatha-Yoga-Pradipika, el autor dice que el hatha-yoga es la escalera que permite acceder al raja-yoga. Precisa, de entrada, que el hatha-yoga no se contenta con unos ejercicios físicos y respiratorios, sino que los incluye y los utiliza como una preparación y una etapa con vistas al raja-yoga.

De hecho, el empleo de la palabra hatha-yoga en este texto puede inducir a menudo a error. Unas veces el concepto designa

el sistema completo del yoga, de asana a samadhi, otras veces significa los ejercicios más específicamente orientados hacia el cuerpo, cuyo fruto es el raja-yoga, o el samadhí (tomados aquí como sinónimos). En este sentido, en comparación con los Yoga-Sutra de Patanjali, el hatha-yoga correspondería a las disciplinas extenores y el rajayoga a las disciplinas interiores.

Uwe Bräutigam

Extrído de:Revista VINIYOGA número 47

Enfoque sobre las patologías articulares

Reflexiones sobre el enfoque terapéutico y su pedagogía en las patologías articulares

Cuando se me pregunta sobre los problemas articulares, ya bien sea un problema de hombro, rodilla, o vertebral, mi contestación casi siempre va en sentido de que trato con personas no con un hombro, y que cuando hay una parte enferma es el conjunto el que a perdido la armonía. Me refiero en este caso al conjunto de fascias. Por otra parte ya que cada uno de nosotros tenemos un historial, un tipo de actividad laboral diferente, una edad diferente, etc. Y que cada persona tiene una manera de vivirse a si misma, de percibirse, un nivel de

conciencia corporal, por lo tanto no pueden haber recetas, tan solo indicaciones precisas de gestos y posturas no recomendadas en un momento dado. Indicaciones que variaran con cada alumno y en cada fase del trabajo.

Este escrito pretende desde la premisa de la necesidad individual ante un problema físico articular (1), darnos unas nociones orientativas sobre el trabajo de hatha yoga y sobre todo hacernos reflexionar sobre la enseñanza del mismo.

El movimiento es un aprendizaje, es un proceso dinámico que involucra a la persona en toda sus dimensiones. Este aprendizaje empieza dentro del marco del hatha yoga con la propiocepción. La propiocepción viene a ser la lectura consciente de la posición de las articulaciones del cuerpo en el espacio. Es lo que llamamos conciencia corporal, y está tiene que ver con la sensibilidad y la riqueza sensorial.

En el transcurso de la vida las tensiones y traumas van creando patrones corporales fijos que distorsionan la propiocepción y la imagen corporal de uno mismo. Estos patrones fijos comprimen las articulaciones y favorecen la rigidez, cuya consecuencia son alteraciones en las mismas.

La cuestión como profesores al trabajar con el cuerpo, es como vamos educando la propiocepción. ¿Cómo transmitimos la enseñanza de âsana que trascienda la imitación y se convierta en una exploración y experiencia interna? Transmitir con claridad los apoyos, las fuerzas, las direcciones, los pesos, etc. para que el alumno tenga puntos de referencia y desarrolle un lenguaje interno un sistema de retroalimentación, donde lo importante es el proceso de ejecución del ejercicio más que el resultado final. Recordar que siempre nos movemos según patrones que están por decirlo de alguna manera, archivados en el cerebro.

En las sesiones de yoga, en un principio el alumno tiende a imitar al profesor, y este intento de hacer, sirve al alumno

como un principio de reconocer sus límites, pero lo interesante, lo terapéutico, es el aprendizaje interno, un diálogo entre las sensaciones y la estructura corporal.

No solo reconocer los límites sino aceptarlos, y en este caso dar el mensaje claro y esperanzador de que los límites son el mejor "material" de trabajo, la oportunidad de indagar y avanzar no solo en el aspecto funcional sino en los demás aspectos de la persona. Realizar *âsana* desde la aceptación hace que el movimiento se convierta en una experiencia de crecimiento y desarrollo del potencial de nuestros alumnos y por ende un mayor control y mejor uso del cuerpo. Esto es lo que necesitan nuestras articulaciones: moverse sin compresiones en todos sus ejes de movimiento, y ser armónicas en el conjunto corporal. El trabajo del profesor es crear medios externos para desarrollar recursos internos en nuestros alumnos, que vayan más allá de la imitación.

¿Cómo puedo enfocar mis clases para que cree una motivación de auto indagación, un espacio donde los alumnos aprendan desde dentro, aprendan a aceptarse y a moverse desde sus sensaciones? ¿Cómo dar más importancia al proceso que a los resultados?

Hay otro aspecto a tener en cuenta que es la imagen que tengo de mi mismo y su expresión en el cuerpo. Este es el aspecto psicomotor. La imagen de uno mismo es un esquema a nivel cortical que incluye las vivencias, las emocionales, las relaciones con el medio y los demás, creándose, una personalidad, y una manera de sentir el cuerpo. Este esquema constituye con el tiempo una distorsión en el diálogo psique-cuerpo. Una hábito de percepción y una distorsión de la visión respecto a la realidad de uno mismo. Teniendo en cuenta lo dicho, que las posturas responden a imágenes, las indicaciones que damos en las clases no pueden basarse en informaciones externas, si no en indicaciones donde el alumno tenga modelos para elaborar el movimiento desde un aprendizaje sensoromotor. Como profesores hemos de comprobar como han traducido nuestras

indicaciones, y crear medios para que haya una correcta traducción. Indicaciones que se traduzcan en imágenes, en sensaciones, en conexiones con zonas corporales, con músculos concretos, con articulaciones, donde el proceso de âsana sea un espacio de reconocimiento del cuerpo, y una experiencia de integración, que facilite al alumno la experiencia de unidad cuerpo-respiración-psyque. Esto ayuda enormemente a cambiar la imagen que uno tiene de si mismo, y se hace posible cuando tenemos presente que el motivo del ejercicio no reside en su resultado o ejecución sino en el mismo proceso, proceso que uno debe explorar desde las percepciones internas y la posibilidad de cambio, es decir, el control de inhibir los automatismos. Importantísimo este espacio donde puedo cambiar, ejecutar de otra manera el ejercicio, como fruto del aprendizaje de nuevas vías de comunicación psico motoras. Nuevas formas de hacer y usar el cuerpo con lleva menos tensión y más conciencia corporal. Y justamente es esto lo que posibilita la recuperación de los problemas articulares, trabajar âsana como una experiencia propia guiada por un dialogo sensorial y respiratorio, respetando los propios limites físicos. Es desde este espacio de esfuerzo relajado, de sensibilidad donde el alumno se reconoce, se refleja a sí mismo más real, y permite que los patrones inconscientes y somatizados se desactiven liberándose así el conjunto neuro muscular. Esto hace aumentar la vitalidad, los recursos propios de recuperación y por tanto de salud.

Creo que hacia este espacio es donde debe estar enfocado las clases de yoga, con el objetivo de ayudar a los alumnos con problemas físicos, y creo que este es el enfoque y la raíz de lo que llamamos yoga terapéutico.

(1) Las causas de este tipo de patologías pueden ser muy diversas: enfermedades degenerativas, traumatismos, de origen vírico, diagnosticadas por médicos. El trabajo debe pues enmarcarse dentro de otras medidas higiénicas, como la

alimentación, trabajos de desintoxicación del organismo, osteopatía, etc.

Víctor Morera