

Pedagogía: entrevista previa



- La persona ha contactado con nosotros a través de publicidad, web, amigos, etc
- Probablemente le hemos dado una información básica por teléfono
- Se apunta a las clases y tenemos 3 elementos a tener en cuenta:

a.- Entrevista previa

b.- ficha de salud

c.- Lectura corporal y serie test

ENTREVISTA PREVIA:

1.- **Es el momento, si no lo hemos hecho antes, de hacer su FICHA PERSONAL DE ALUMNO.** Nombre, dirección, edad, profesión, etc. Datos que nos orientan en la franja de edad o las tensiones propias de su profesión.

2.- **EXPERIENCIA EN YOGA.** Años, motivación, estilos, continuidad, etc

3.- **Es hora de contarle QUÉ TIPO DE YOGA ES EL QUE HACEMOS.** Cuál es nuestra orientación, nuestros objetivos, la intensidad, etc.

4.- **Y contarle unos cuantos elementos BÁSICOS:**

- que el Yoga se adapta a cualquier persona
- que hemos de evitar el sobreesfuerzo y

encontrar nuestro equilibrio

- que hemos de deshacer la postura siempre que haya dolor, agotamiento, inestabilidad, disnea, dispersión, etc
- que podemos utilizar cojines, mantas, sillas, pared, bloques, cintas, etc para regular nuestra postura
- que podemos preguntar en todo momento
- que no es necesario imitar lo que todos hacen
- que el Yoga es una experiencia interna y que buscamos la interiorización para calmar la mente, sensibilizar el cuerpo para quitarle tensiones
- que seguimos unas fases que van desde la escucha a la interiorización, del calentamiento a la quietud,
- que no se extrañe de sentir zonas de su cuerpo que nunca había sentido antes después de la clase. y que es conveniente consultar si hay reacciones corporales (o emocionales) diferentes que pueden ser debido a un desbloqueo
- que el Yoga nos ayuda a nuestra salud y estabilidad mental pero que se necesita tiempo
- que sería deseable que pudiera hacer en casa algunos ejercicios básicos que aprende en casa. que el Yoga es un aprendizaje vital y que nosotros como profesores podemos orientar su práctica

5.- Qué cosas son las que necesita traer si es que no están ya en el centro de Yoga:

- esterilla antideslizante
- cojín para respiración y meditación
- cinta para sujección
- bloque para apoyos
- ropa adecuada que no apriete
- chaqueta de chandal para la relajación

- botella de agua para la hidratación

6.- Organización

- La importancia de la puntualidad
- las diferentes opciones de horarios y de compensación
- las diferentes opciones de pago
- si hay que avisar de la no asistencia
- si hay opciones de clases presenciales y online

7.- Posibilidad de hacer clases individuales para:

- Mejorar algunas posturas y corregirlas con más rigor
- orientar la práctica
- aprender a autorregularse
- conocer mejor su cuerpo y sus tensiones

Por Julián Peragón

Photo by krakenimages on Unsplash

Pedagogía: Publicidad de las clases



Publicitar nuestras clases se hace necesario, al menos, al inicio de nuestro proceso como profesor/a de Yoga. Más adelante el boca a boca tiende a ser más efectivo porque introduce un elemento de confianza, pero aún así, la publicidad es una forma de decir sigo activo, las clases

están abiertas, puedes apuntarte.

Seguramente no nos bastará con un sólo soporte publicitario. Hoy en día necesitamos de cartel, del folleto pero sobretodo de la página web y de las redes sociales.

Sea cual sea el soporte elegido, el mensaje tiene que ser CLARO y COHERENTE con lo que verdaderamente ofrecemos.

De entrada lo que buscamos es CAPTAR LA ATENCIÓN. Quizá una imagen, un título, un eslogan, etc que dé una idea clara, después ya buscará más información en web, teléfono o en el mismo centro.

Está demostrado que, a menos que haya mucho interés por la persona, la atención que le dedicamos a la publicidad es de escasos segundos. Por tanto nos jugamos en un solo vistazo la atención de nuestro futuro alumno.

El folleto, el cartel o la web tienen que transmitir una sensación de «algo» cuidado, que no sea caótico ni deslavazado. por supuesto, faltas de ortografía podrían tirar por tierra la intención de continuar de la persona.

Demasiados tipos de letras, o quizá, un sólo tipo puede dar una imagen de complejidad o de excesiva simplicidad. Cuidado con los colores chillones, o con las imágenes demasiado manidas, aquellas que prometen una felicidad de anuncio televisivo. Los tipos de letra tienen personalidad, lo saben muy bien los publicistas. Tipos de letras muy serios o muy fantasiosos dan una imagen equivocada. También el tamaño importa. Letras muy

grandes parecen chillar, o muy pequeñas, generar distancia.

Sin embargo, lo importante es la que información relevante esté clara. Centro, dirección, teléfono, web, horarios, precios y cómo llegar, son las informaciones que uno precisa para saber si le interesa.

Si ofrecemos demasiadas actividades también puede generar un cierto caos y desorientación. Podemos «morir» por poner muchos horarios que no podemos sostener o por demasiado pocos.

Hay que distinguir entre información que no caduca, que es estable a lo largo del tiempo, de aquella que es puntual y que se refiere a actividades, talleres o cursos concretos. No hay que mezclarlos.

Si en nuestros boletos ponemos la imagen de un hombre o mujer jóvenes, atléticos, guapos y muy flexibles podemos distorsionar lo que realmente queremos proponer y dar una imagen de impotentización a la persona común que busca un espacio de Yoga para estirarse o poco y para relajarse.

La mejor información es la que se da de forma presencial, incluso la que se percibe en una clase prueba. Por ello, lo mejor es acercar a los futuros alumnos a una práctica para que sepan en vivo lo que les podemos ofrecer.

Por Julián Peragón

Photo by Artem Beliaikin on Unsplash

Pedagogía: la Observación



Partimos siempre de la originalidad de cada persona y con la OBSERVACIÓN queremos rescatar «eso» único que hay en cada persona para poder ADAPTAR mejor la técnica a su propio proceso. Nos preguntamos, ¿dónde está nuestro alumno/a y cuál es el siguiente pasa que debe dar?

Es importante que no haya PREJUICIO en esa observación, y entender mejor cuál es nuestro punto de vista y los propios condicionamientos para ir hacia una mayor libertad de observación.

En esa observación no debemos poner todo en «el mismo saco». Hay observaciones que se dirigen a lo postural, a lo energético, emocional, al carácter o al estado del alma. Y la observación no debe invadir sino acompañar. Más vale sugerir una observación que dictar un juicio. Es como si lanzáramos un anzuelo con nuestras sugerencias a ver qué añade nuestro alumno/a, qué es lo que muestra para poder ir a mayor profundidad. No somos adivinos sino que buscamos una

colaboración.

Más vale dar un dato concreto pero práctico que podamos abordar fácilmente que una miríada de informaciones que la persona no puede o no sabe integrar. No todo es conveniente decirlo.

En esto de la observación mejor aplicar la estrategia de la simplicidad. Marcar una relación a lo largo del tiempo e ir desvelando los secretos de nuestro cuerpo y postura, de nuestra actitud y personalidad.

Será muy importante establecer un acercamiento amoroso y compasivo. Todos estamos llenos de tensiones y en el cuerpo lo que abunda es vulnerabilidad, pudor e inseguridad. No se trata pues de corregir en el sentido de que «algo está mal», al contrario, podemos mostrar un respeto por la forma vital que ha cristalizado en uno, y entender que todo tiene un porqué. comprender mejor la propia forma y ACEPTARLA, ya que desde ahí podremos ir con mayor seguridad hacia una mayor armonía, interna y original, no prefabricada desde un canon externo.

EJERCICIO EN PAREJAS: Encadenar varias posturas mientras uno de los dos observa y toma notas. Cambio y verbalización

Por Julián Peragón

Pedagogía: relación ética profesor alumno

Desde nuestra más tierna infancia nos hemos relacionado con enseñantes tanto en la escuela, el instituto, la universidad o diferentes centros educativos y formativos, también en nuestros centros de Yoga. La diferencia con éste última radica en que el Yoga no es solo una transmisión de conocimiento mundano donde aprendemos un arte o una disciplina sino que también forma parte de un camino espiritual. Uno de los elementos que ha densificado esta relación entre enseñante y discípulo es la extrapolación del rol de maestro (o maestra) de un ámbito asiático, y probablemente de etapas anteriores al nuestro y a nuestra época actual. Podríamos decir que lo verdaderamente importante en esta diada entre profesor y alumno es el proceso de aprendizaje que es el verdadero protagonista de la historia. Deberían quedar al margen la importancia personal de uno o la forzada humildad del otro. En cualquier aprendizaje debe quedar claro cuál es el objetivo principal, y en este caso, bien podría ser el crear una práctica sólida e inteligente y una pedagogía consistente delante de una futura enseñanza. Por tanto, el clima en el que nos movemos debe ser de práctica y estudio. La ética de los enseñantes de Yoga no podría ser otra que la de los yamas y niyamas como bien señaló Patañjali en su Asthanga Yoga, el Yoga de los ocho miembros. Una ética que debe proteger la delicada relación con los alumnos. ¿Por qué delicada? Puesto que ellos y ellas ponen en sus guías una confianza y una entrega necesarios para hacer un cambio y una transformación de vida. No se debería traicionar bajo ningún concepto. ¿Cómo viven los alumnos a sus guías en el

Yoga puede ser muy variopinto y muy personal? Pero seguramente se coloca en ellos unas virtudes y una ejemplaridad a la que se aspira. Los enseñantes son soporte de un poder, de un conocimiento y de una idealidad que, a menudo, está fuera del sentido común. No importa, una de las funciones de los maestros es devolver poco a poco esa transferencia al propio alumno mediante el "tú puedes". Mal vamos cuando la función potentizadora en la enseñanza se convierte por miedo, control o manipulación en una impotentización que va frustrando las verdaderas potencialidades de los alumnos.

Formamos parte de una cadena de conocimiento, ya hagamos un Yoga clásico o actual, que viene de la antigüedad. Un legado que hemos de transmitir en las mejores condiciones, con mucho respeto y con una gran entrega.

El problema sobreviene, como ya indicábamos, cuando los maestros necesitan un áurea de poder a su alrededor y para ello se utiliza una manipulación, burda o sutil, que condiciona la enseñanza misma. Para prevenirlo es importante dejar claro cuáles son los límites en los que se va a realizar la enseñanza, a qué se compromete el estudiante y que una buena filosofía sostenga la relación desde una amplitud de miras. Como toda profesión necesitamos tener un código deontológico que proteja a todos de cualquier abuso. Las relaciones humanas son tan complejas que seguramente todo depende de la madurez de las personas que entran en una relación de enseñanza. Pero si algo nos ha de guiar yo apuesto por la bondad y la veracidad ante todo, sin olvidar una atención de servicio hacia las personas que aprenden con compasión y con rigor. Lo importante, como ya insinuábamos,

es traspasar la ignorancia que nos hunde en el sufrimiento.

Julián Peragón

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 gran tamaño permite hacer un Yoga asistido sobretodo en descarga. Permite buena 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 es precisamente esa alquimia de la transformación, de elevar la energía (Shakti) hacia la conciencia (Shiva).
- Hemos de tener en cuenta el punto de partida, el alumno y su realidad.
- Hay una demanda invisible en el alumno a contemplar. ¿Qué necesita nuestro alumno/a? A veces comento que hemos de trabajar con la función paterna que implica poner límites, proponer retos, recordar la disciplina, etc, y otras trabajar con la función madre, en cuanto a acoger al otro desde la aceptación de su momento presente, reconciliarse con sus límites, permitirse el descanso y desarrollar la autoestima.
- Como enseñantes tenemos que invitar a la práctica y al estudio, pero hay muchas maneras de hacerlo, y no siempre desde el deber férreo puede funcionar. Los seres humanos somos muy complejos y cada cuál necesita encontrar su forma de implicarse. Lo que sí es cierto es que necesitamos generar espacios para que prenda la motivación. Es el motor más poderoso que existe.
- Si el alumno/a se siente mirado, escuchado, atendido con seguridad se sentirá más dispuesto a tomar un camino que implica esfuerzo y superar muchos obstáculos. Y claro, esto supone para los profesores salir del divismo, que todos me consideren y me miren e instalarse en el modelo a imitar. Muy al contrario, los protagonistas son ellos y ellas, son los que están en la batalla (nosotros tenemos

la nuestra, pero en otro lado).

- La alienación que produce una sociedad como la nuestra hace que el individuo no sepa quién es y no se sienta reconfortado en sí mismo. El Yoga es una manera de volver a casa, de ir hacia el interior, de apagar las miradas ajenas, de reconciliarse con uno mismo y con el mundo. Por tanto, el ambiente de la sala tiene que ser acogedor también, que invite al silencio, que dé seguridad. Y nuestra voz tiene que salir del corazón, firme pero dulce, tranquila pero con seguridad. Nuestra voz es un vehículo para hacerles transitar hacia ese interior en parte desconocido.

- 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 es peor que teniendo más tiempo.

- 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.

- Si el Yoga va hacia moksha, la liberación, nuestro yoga debe crear autonomía y no dependencia. Dar claves en lo cotidiano, recordar 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.

- Y no está de más recordar que se transmite con el ejemplo. No podemos hablar

de una práctica estable si la nuestra varía con el canto de los pájaros y con los movimientos de la luna, es decir, si nosotros somos inconstantes.

- No olvidarse de derivar. No coger todo. No entrar en lo milagroso. No tener una respuesta para todo. La honestidad es un gran valor, podemos sentirnos dignos también con nuestras incoherencias pero, esto es importante, batallando con ellas.

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. Es como en música, nos encontramos con el virtuoso que domina un instrumento pero que tal vez no es tan buen músico, o el genio que no tiene una gran voz o no domina perfectamente el instrumento pero transmite de todo corazón.

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 dé 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
