Bibliografía Yoga Social

BIBLIOGRAFÍA SOBRE YOGA SOCIAL

Todas las referencias están disponibles en las bibliotecas públicas. Para acceder al catálogo y ver en qué biblioteca concreta está disponible cada libro, consulta http://aladi.diba.cat/)

Esta bibliografía irá ampliándose a medida que avance el curso y tengamos nuevas sugerencias. Mirar también el material de la escuela y los trabajos de Yoga Social de otras promociones.

Yoga para gente mayor

- Yoga y personas mayores / Sergio Mario Chazin (editorial CCS DL, 2013)

- Yoga para la fibromialgia : mejorar la calidad de vida con el movimiento, la respiración y la relajación / Shoosh Lettick Crotzer (editorial Tutor, 2010)

Yoga para niños

- Yoga en la selva / Ramiro Calle, Nívola Uyá (editorial Cuento de Luz, 2014)

- Yo te cuento un cuento y tú haces yoga / un relato de Tere Puig sobre el origen del yoga ; ilustrado por Júlia Martínez (editorial Yekibud Yekinabud, 2014)

- El Yoga, una aventura para niños : actividades de yoga para niños en grupo / Helen Purperhart (editorial Neo Person, 2008)

● Yoga para niños / Ramiro A. Calle (editorial Kairós, 2014)

Yoga para adolescentes

● Yoga y expresión corporal para niños y adolescentes / Jacques Choque (editorial Paidos, 1990)

● Yoga para dos : ejercicios en pareja para el desarrollo físico, emocional y espiritual / Cain Carroll y Lori Kimata (editorial RBA, 2002)

● Manual de yoga dinámico : un programa de ejercicios para mantenerse en forma / Kia Meaux (editorial Javier Vergara, 2002)

Yoga para embarazadas

● El Método yoga para un parto natural : guía para conseguir el parto respetado que deseas / Dorothy Guerra (editorial Oniro, 2014)

● Especial yoga: prenatal y postparto (DVD) (Divisa DL, 2007)
● Yoga para embarazadas / Aixa Hernández de Prono (editorial Kier, 2006)
● Yoga y embarazo : guía práctica para el embarazo y parto natural / María Teresa Palomas Peix (editorial Océano, 2005)

● Yoga para bebés / Françoise Barbira Freedman (editorial Gaia, 2001)

Yoga en la empresa

- Yoga para ejecutivos : técnicas eficaces de relajación para mejorar el rendimiento en el trabajo / Alejandra Vidal (editorial Profit, 2015)

- Filosofía yoga para el trabajo : sabiduría ancestral para afrontar la complejidad de la vida actual / Maren Showkeir y Jamie Showkeir (editorial Empresa Activa, 2013)

- Yoga para usuarios de ordenador : programa preventivo para conservar sanos el cuello, los hombros, las muñecas y las manos / Sandy Blaine (editorial Tutor, 2010)

- Yoga para aliviar el dolor de espalda : ejercicios suaves y efectivos para mantener una espalda sana / Stella Weller (editorial Oniro, 2001)

- Yoga para la oficina : cuide su cuerpo y su mente mientras trabaja / Julie T. Lusk (editorial Oniro, 2000)

Gerard Oncins

Indicaciones sobre la realización del trabajo de Yoga Social

PAUTAS PARA EL TRABAJO SOCIAL

ESCUELA DE FORMACIÓN YOGA SÍNTESIS

INTRODUCCIÓN

-La necesidad de un yoga adaptable a diferentes colectivos.

-La realidad del colectivo que has elegido: características propias, relevancia en la población actual, perspectivas de este colectivo a medio y largo plazo en la sociedad urbana.

-¿Cómo puede el yoga incidir positivamente en este colectivo?

EL YOGA Y EL COLECTIVO DE TU ELECCIÓN

-Necesidades específicas del colectivo a nivel físico.

-Necesidades específicas del colectivo a nivel mental.

-Necesidades específicas del colectivo a nivel relacional.

-Aplicación general del yoga al colectivo (aquí se puede detallar qué trabajo de yoga es el más adecuado, qué partes/valencias/potencialidades corporales hay que trabajar específicamente.

-Precauciones en la aplicación del yoga al colectivo.

-Adaptación del yoga mediante el uso de soportes: silla, cinta, bloque, pared, trabajo por parejas o en grupo, etc.

PROPUESTA PRÁCTICA 1. PLANIFICACIÓN ANUAL DE UN CURSO ESPECÍFICO

Imagina que eres profesor/a y planeas un curso anual (9 meses de clases) de dos sesiones semanales de 1 hora para el colectivo de tu elección. ¿Cómo diseñarías el curso de manera global? Para organizarlo, puedes escoger diferentes centros de interés; uno de ellos podría ser organizar el curso trabajando los chakras, o bien organizar el curso trabajando los diferentes segmentos del cuerpo, las diferentes valencias físicas (fuerza, resistencia, elasticidad, etc.), plantear una estructura de yoga basado en las estaciones o incluso en los diferentes, yamas, niyamas o actitudes sabias a desarrollar, etc.

Pistas para no perderse:

Para facilitarte el plan, te propongo que en una de las clases semanales trabajes de manera más global y en la otra, de manera más específica el segmento, chakra, valencia, etc. de tu elección.

Recuerda que puedes repetir el contenido de las sesiones cambiando, por ejemplo, el enfoque de la misma. Por ejemplo, una misma sesión se puede plantear una primera vez con un énfasis más pedagógico (aprender las posturas), una segunda vez incidiendo más en la atención respiratoria y una tercera, en la interiorización.

Realizar una planificación global no consiste en definir en detalle todas las

posturas, pranayamas y meditaciones que vas a realizar. Se trata de hacer un esquema (eso sí, con cierto detalle) para que durante el transcurso del curso puedas ir construyendo las clases sin perder la globalidad del trabajo anual.

Introduce de manera esporádica sesiones "diferentes" que rompan con la tónica general del trabajo global. El yoga es muy amplio y vale la pena trabajar aspectos diversos que ayuden a cohesionar el grupo y a insuflar aire fresco a la rutina.

En definitiva, 9 meses de clases son 72 sesiones. ¿Cómo las vas a distribuir para que el trabajo sea completo? Para ello necesitas tener claros los objetivos que quieres alcanzar y las posibilidades del colectivo con el que trabajas.

PROPUESTA PRÁCTICA 2. DETALLE DE UNA CLASE GLOBAL DE 60 MINUTOS

Plantea con todo detalle la estructura de una clase global para tus alumnos. Dibuja la serie a realizar y explica el por qué de cada postura, pranayama y meditación.

Pistas para no perderse:

La clase global no pretende trabajar ningún objetivo específico, sino más bien abarcar a la persona en su totalidad. Recuerda bien las limitaciones y necesidades de adaptación de tus alumnos.

La clase global puede tener varias intensidades: brahmana (intensa y dinámica), langhana (lenta y reposada) y samana (equilibrada). Escoge una de ellas

para conservar la armonía dentro de la sesión.

Cada postura necesita una cierta preparación y también una correcta compensación y complementación. Ayúdate de las series que encontrarás en la web de la escuela para entender como preparar cada postura y mitigar sus posibles efectos secundarios.

Deja espacio para las posturas de suspensión (abandono). La mayoría de las veces, menos es más.

PROPUESTA PRÁCTICA 3. DETALLE DE UNA CLASE ESPECÍFICA DE 60 MINUTOS

En este caso, escoge un objetivo concreto que quieras trabajar y diseña en detalle una serie que pueda abordarlo. De nuevo, sírvete de dibujos para ejemplificar la serie y explica el por qué de cada postura, pranayama y meditación.

Pistas para no perderse:

Sería fantástico que la clase global (propuesta práctica 2) y la clase específica (propuesta práctica 3) formaran parte de la planificación anual (propuesta práctica 1). De este modo, la

---

clase global y la específica serían dos clases que, en cierto punto del curso, acabarías dando a tus alumnos.

ENTREVISTA CON EL COLECTIVO

En este apartado os proponemos que recojáis impresiones sobre personas que formen parte del colectivo con el que trabajéis. Podéis enfocarlo de manera libre y creativa.

CONCLUSIONES

Para finalizar, vale la pena cerrar el trabajo con las impresiones principales que hayáis obtenido del mismo y con todo aquello que os ha llamado la atención y os ha sorprendido. No os olvidéis de recoger aquí todas las dificultades que hayáis encontrado durante la realización del trabajo, pues de estas dificultades los profesores podemos aprender a guiaros más y mejor en vuestra práctica personal y en vuestra formación.

DETALLES PRÁCTICOS

Escribe el cuerpo del trabajo en Word utilizando la fuente Arial 12 puntos.

El trabajo está planteado para que cada uno de vosotros realice una parte en concreto. Cuando tengáis el grupo formado, el primer paso será repartiros los diferentes apartados del trabajo, de manera que podáis trabajarlos individualmente. Una vez tengáis el reparto hecho, os pediré que me indiquéis de qué sección os vais a encargar cada uno. Utilizad el esquema de trabajo que os proponemos para que cada uno sepa claramente su labor en el grupo.

Sabemos que es difícil encontrar el tiempo para dedicarlo al proyecto entre los

quehaceres cotidianos. Sin embargo, desde la escuela os animamos a que no lo dejéis para el final. Para ello, iremos fijando fechas a lo largo del curso en las que podamos compartir los progresos hechos y resolver todas las dudas que hayan surgido.

Una vez el trabajo esté terminado, no hace falta que lo imprimáis, pues lo podréis presentar en formato pdf. A final de curso, los trabajos se colgarán en la web de la escuela para que todos los alumnos los puedan consultar.

Gerard Oncins

Saludo al Sol para mayores

Ver en PDF:

Saludo al Sol para mayores

Por Àlex Costa

Yoga social: Yoga y aprendizaje para niños

Ver en PDF:

yoga y aprendizaje para niños

Teresa Lladó

Yoga Social: Yoga e infancia

Ver en PDF:

http://www.cuerpomenteyespiritu.es/wp-content/uploads/2014/10/Yoga-e-infancia.pdf

Por Miquel Mata (2014)

Yoga social: Mejora de los hábitos posturales en los niños

Ver en PDF:

http://www.cuerpomenteyespiritu.es/wp-content/uploads/2014/10/Hábitos-posturales-

niños.pdf

Por Pilar Martín (2014)

Yoga social: Taller Yoga para niños

Ver en PDF:

http://www.cuerpomenteyespiritu.es/wp-content/uploads/2014/10/Taller-Yoga-niños.pdf

Por Marga Galtés

Yoga social: Yoga cuentos para niños

Ver en PDF:

http://www.cuerpomenteyespiritu.es/wp-content/uploads/2014/10/Yogacuentos.pdf

Ana Romero

Yoga y discapacidad

Verd PDF:

http://www.cuerpomenteyespiritu.es/wp-content/uploads/2014/08/Yoga-y-discapacidad.pdf

Anexo 1

Anexo 2

Anexo 3

Por Aidana Gómez García, trabajo Yoga social (2014)

Yoga social: Ioga i adolescència

Ver en PDF:

http://www.cuerpomenteyespiritu.es/wp-content/uploads/2014/07/Yoga_adolescencia.pdf

Por Marta Guinjoan, Montse García, Natalia Sin, Carles Alemany, Juanjo Jordá