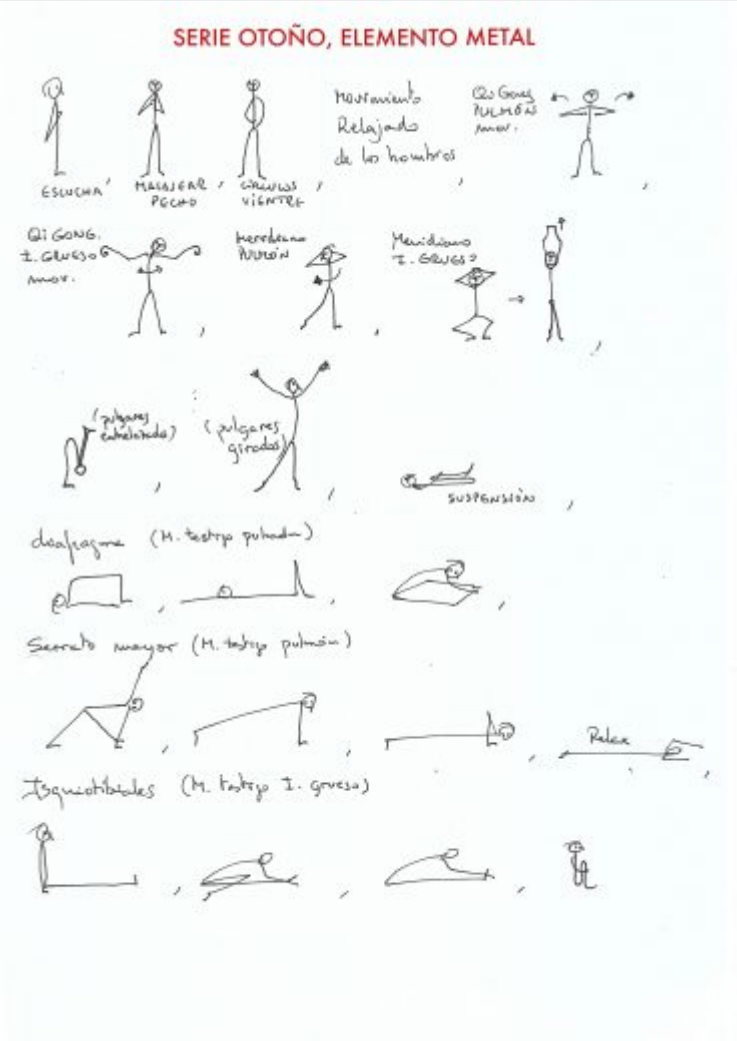
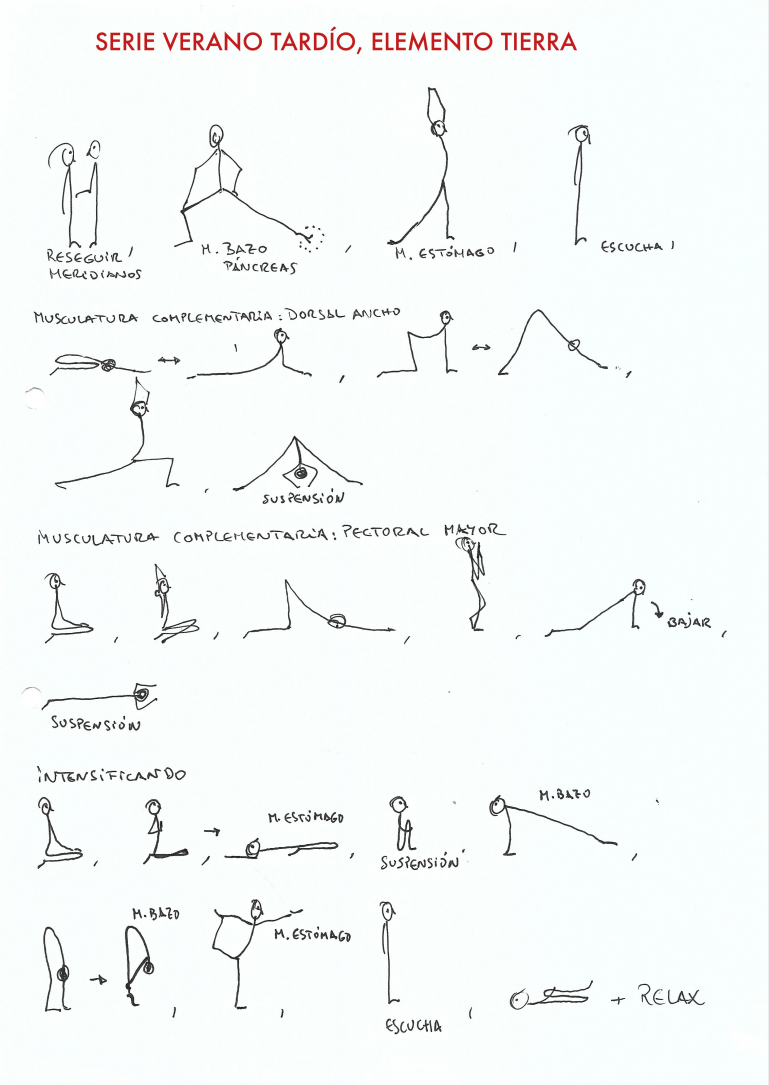
Yoga estacional. Serie Otoño



Yoga estacional: Serie Verano Tardío



Miniserie: Parighâsana

Ver en PDF:

Parighâsana, la postura del cerrojo

Por Julián Peragón

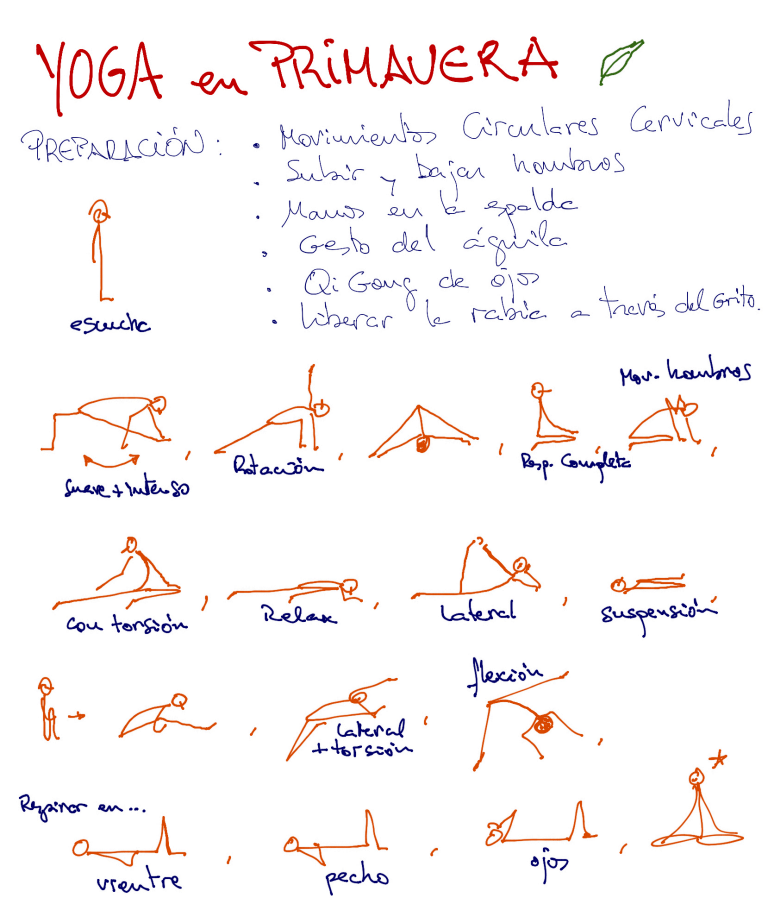
Análisis Postural: Vasisthâsana

Ver en PDF

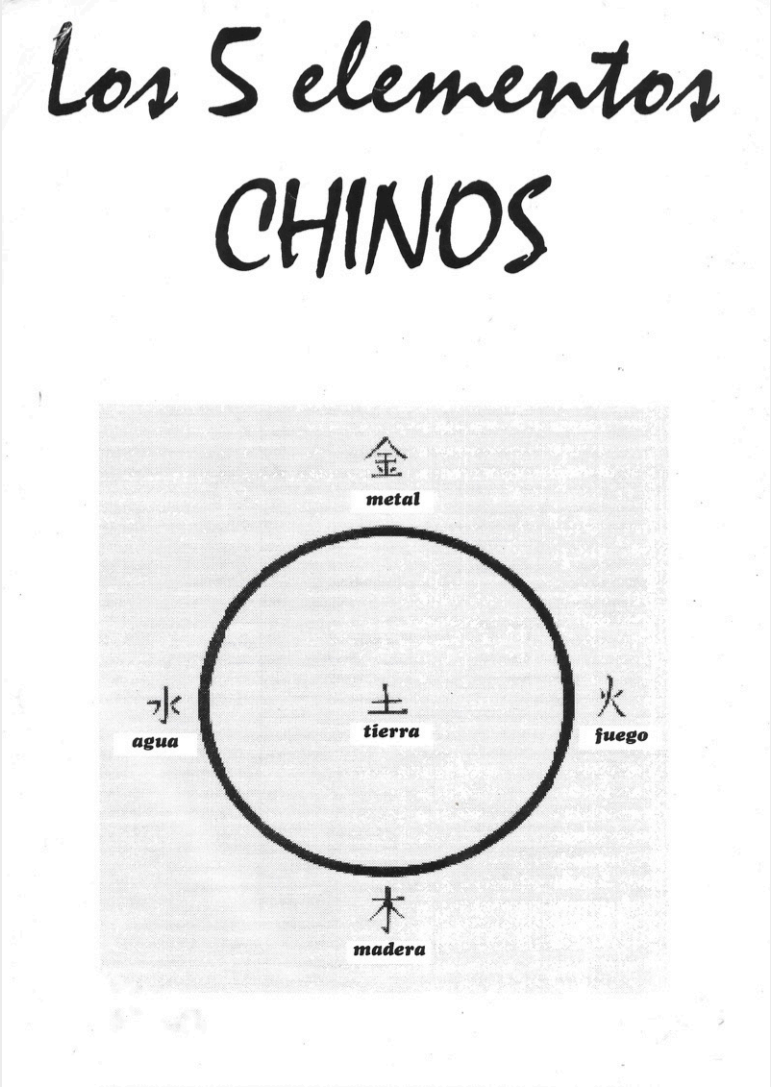
Vasisthâsana, el mejor

Àlex Costa

Yoga Estacional: Serie MADERA



5 Elementos Medicina Tradicional China



YIN

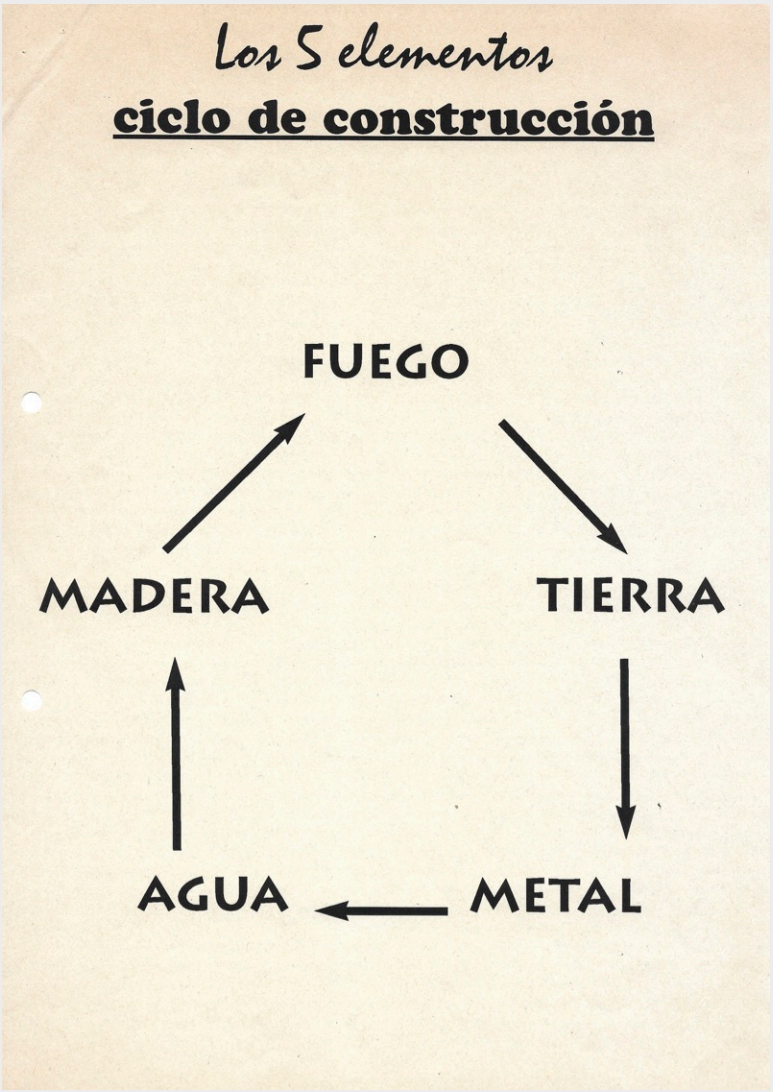
FEMENINO
PASIVO
NOCHE
INVIERNO
FRESCO/FRIO
OSCURO
BLANDO
CURVO
REDONDEADO
HUMEDO
TIERRA
LUNA
BAJO
AMPLIO
FLORAL
FUERZA EXPANSIVA
LO QUE RETROCEDE

YANG

MASCULINO
ACTIVO
DIA
VERANO
CALIDO/CALIENTE
LUZ/CLARO
DURO
RECTO
ANGULOSO
SECO
CIELO
SOL
ALTO
ANGOSTO
GEOMETRICO
FUERZA CONTRACTIVA
LO QUE AVANZA

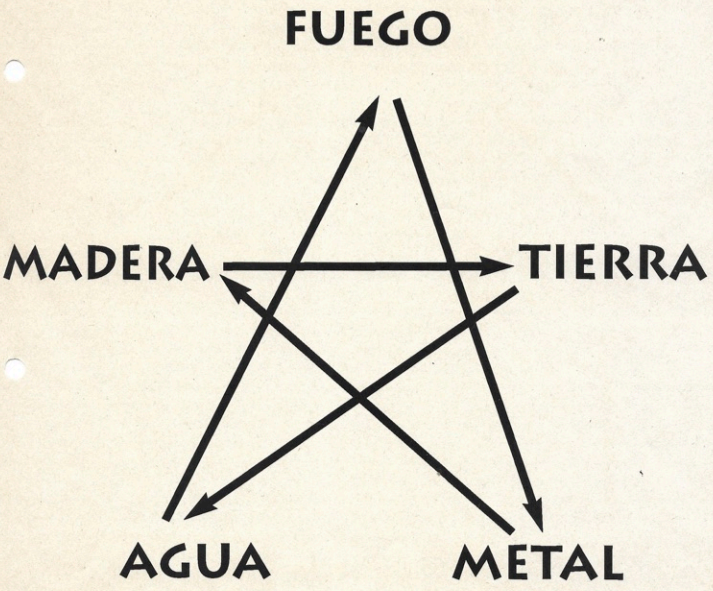
Los 5 elementos

ciclo de construcción



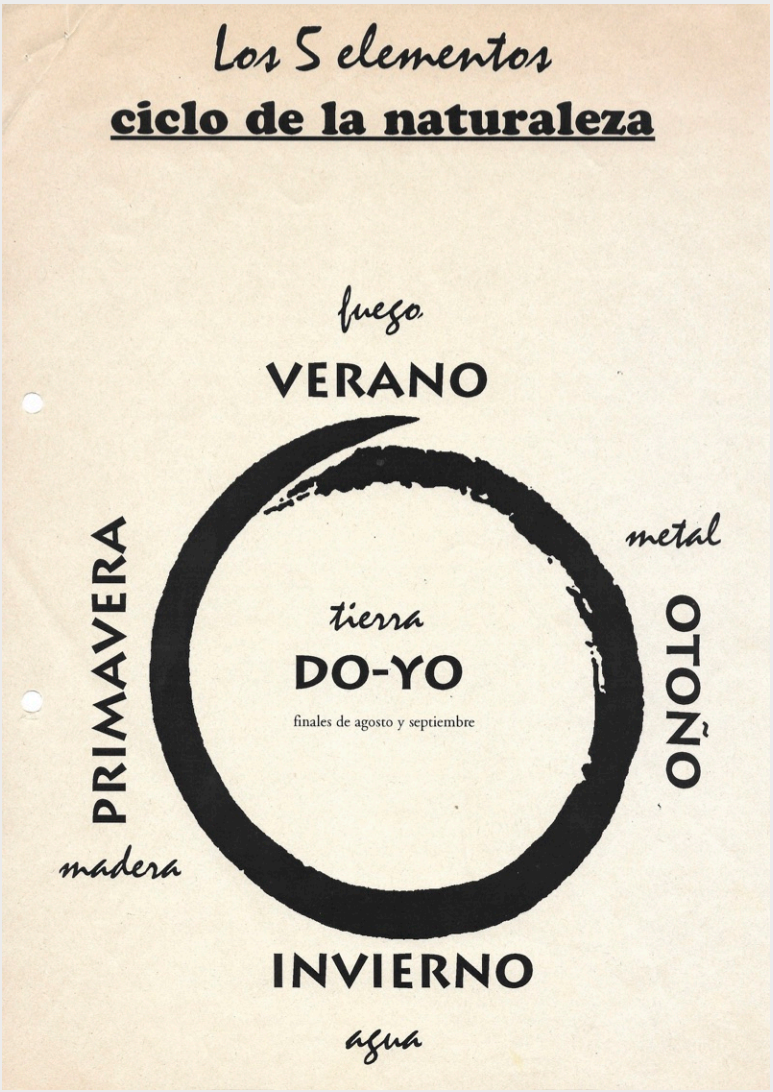
Los 5 elementos

KO, ciclo de destrucción



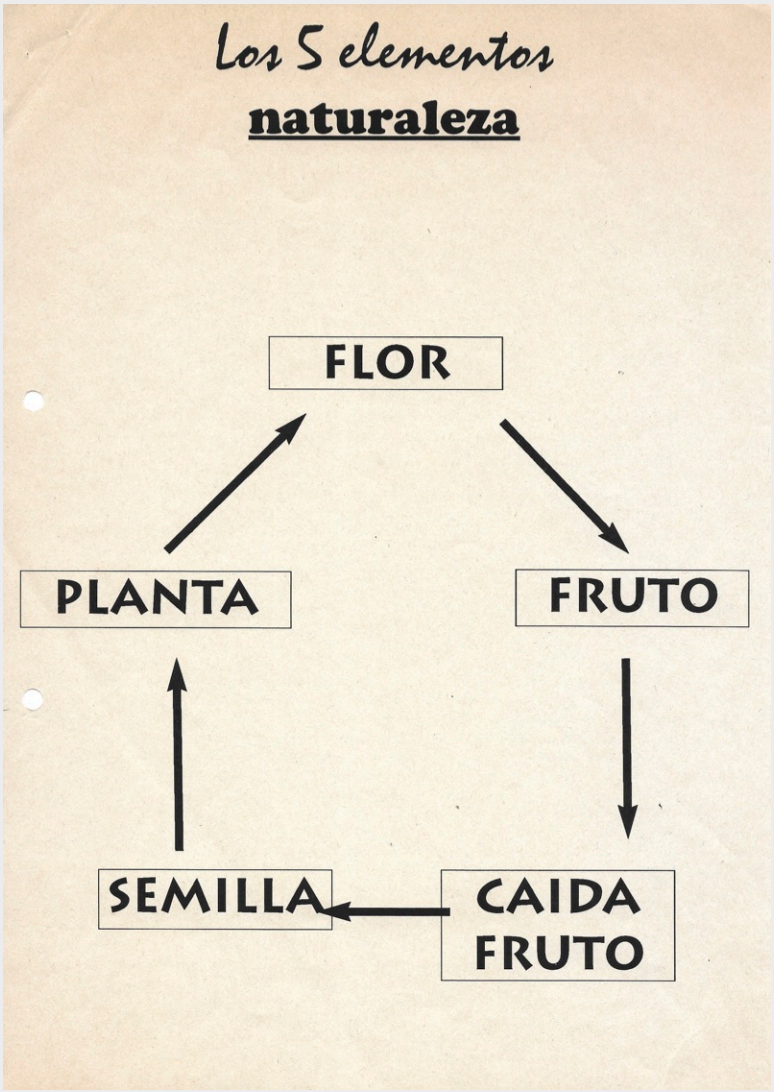
Los 5 elementos

ciclo de la naturaleza



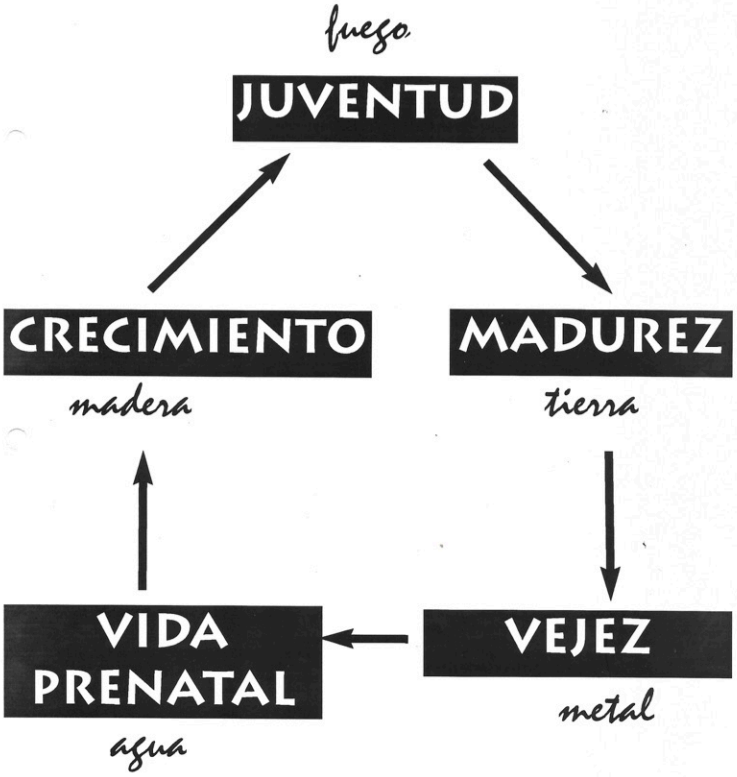
Los 5 elementos

naturaleza



Los 5 elementos

edades

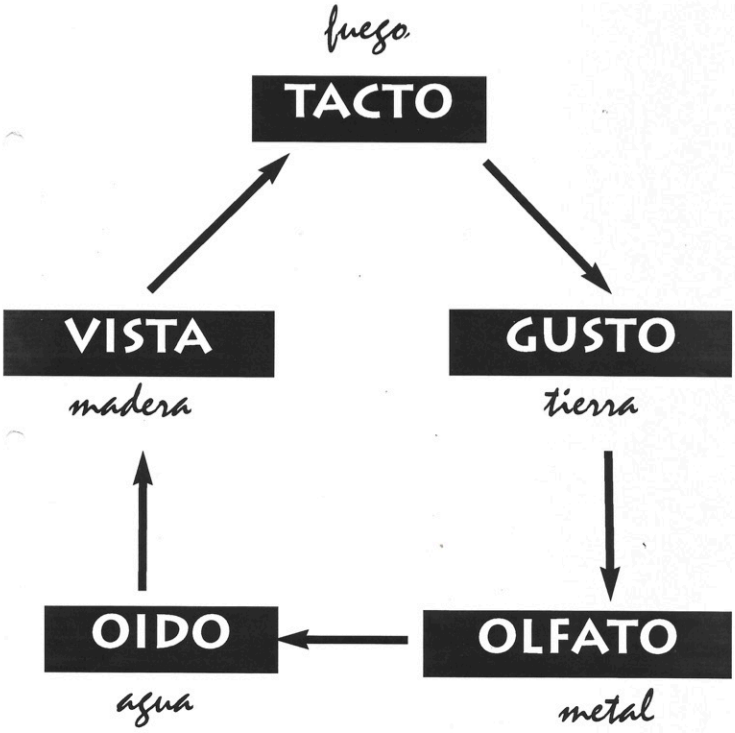


Los 5 elementos

ciclo de construcción
naturaleza

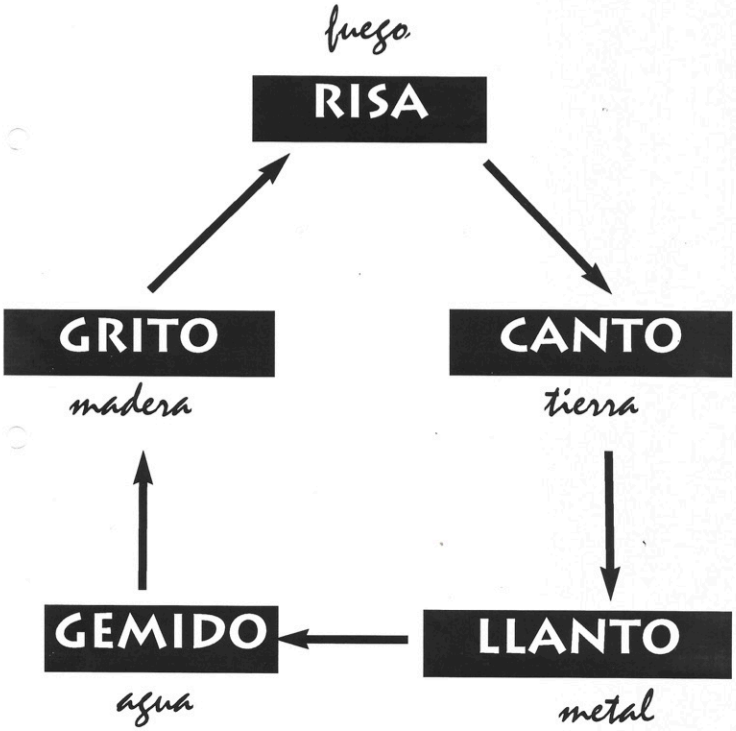
Los 5 elementos

Los 5 sentidos



Los 5 elementos

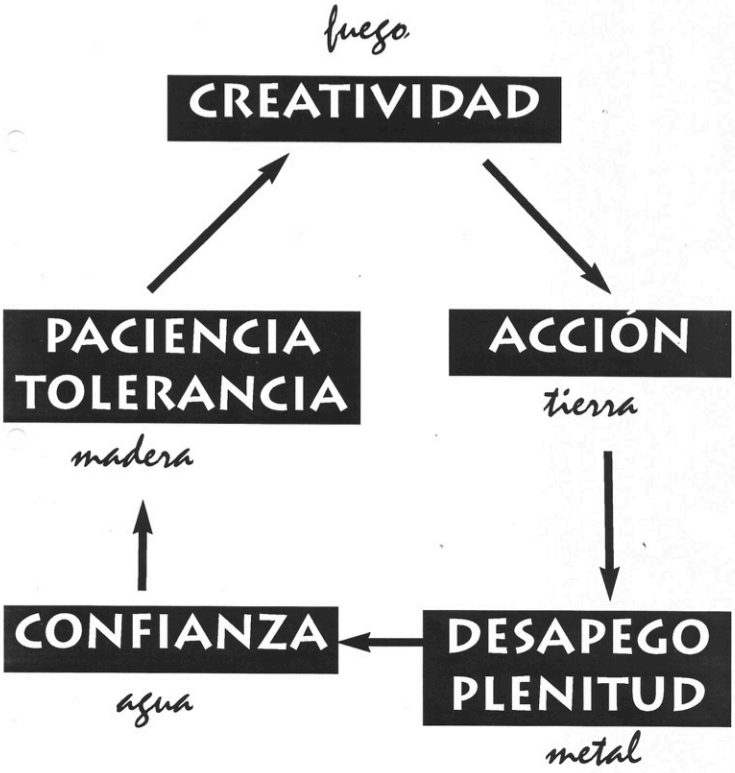
ciclo de comunicación



Los 5 elementos

Emociones / VIRTUDES

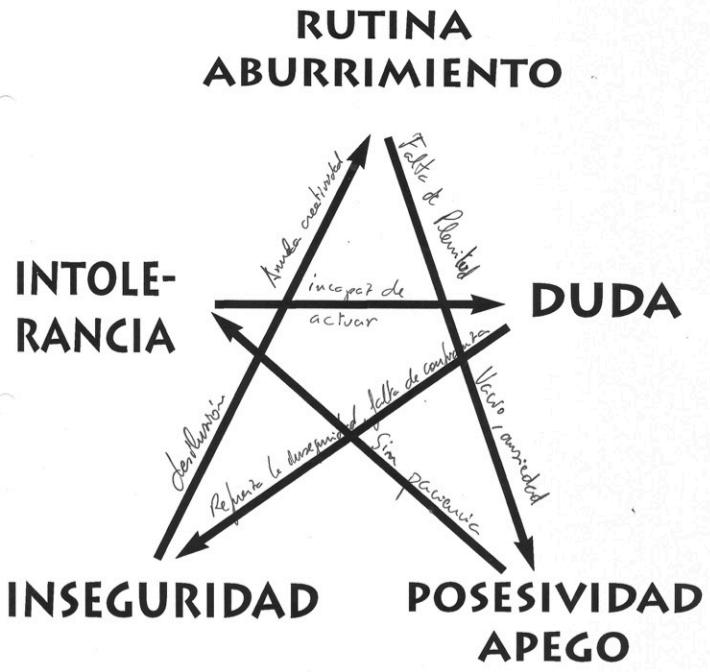
Ciclo de construcción



Los 5 elementos

Emociones

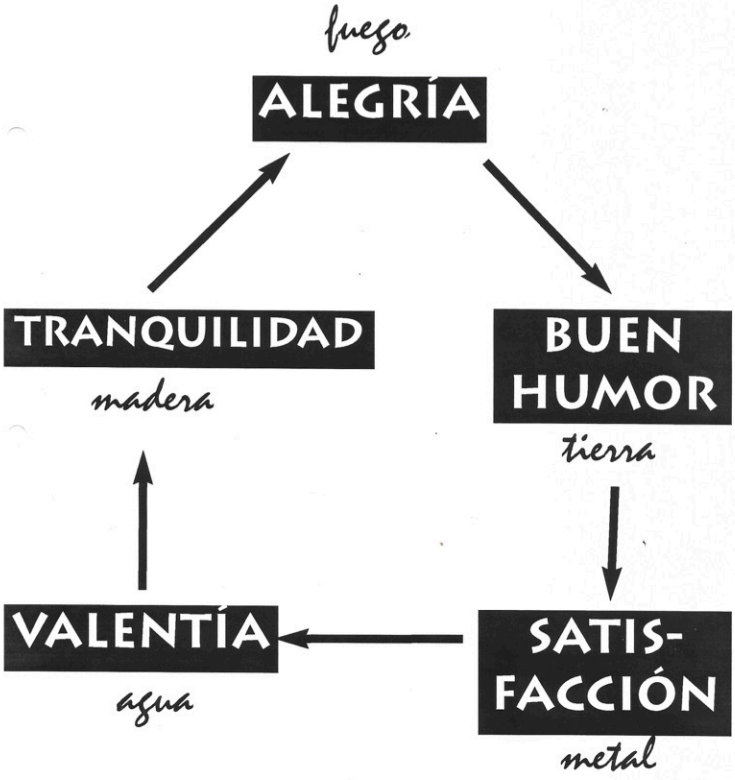
Ciclo de destrucción



Los 5 elementos

ciclo de construcción

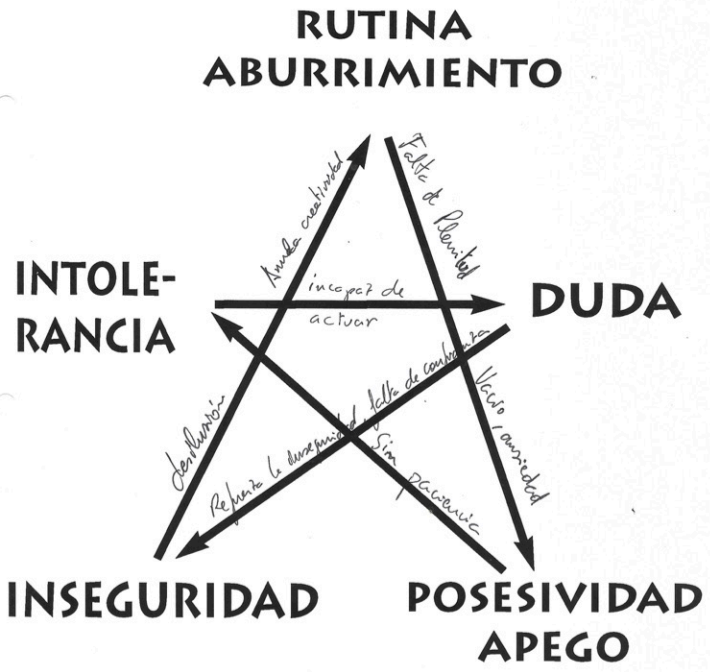
emociones II



Los 5 elementos

Emociones

Ciclo de destrucción



Los 5 elementos

ciclo de construcción

órganos

Sistema Endocrino III

- **Suprarrenales y Gónadas**

Ver en PDF

Por Aidana Gómez

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.

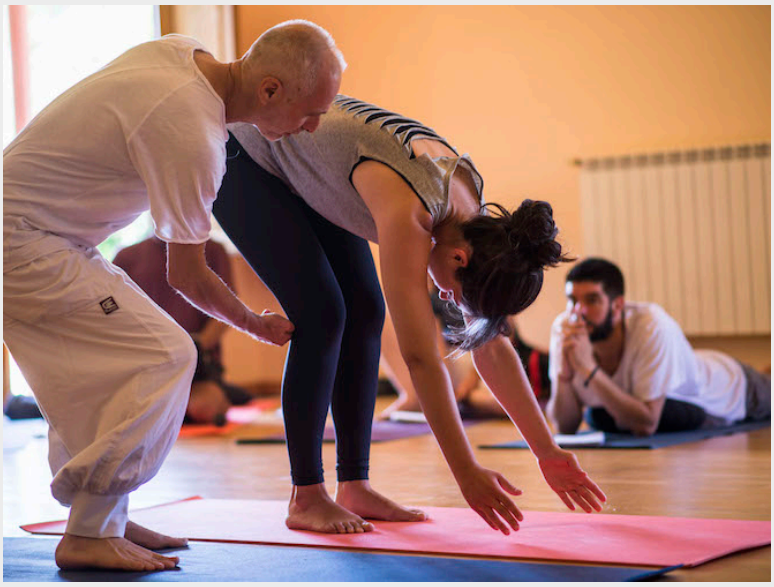
Si en nuestros boletos ponemos la imagen de un hombre o mujer jóvenes, atléticos, guapos y muy flexibles podemos distorsionar lo que realmente queremos proponer y dar una imagen de impotentización a la persona común que busca un espacio de Yoga para estirarse o poco y para relajarse.

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