

PRESENTACIÓN

PRESENTACIÓN GENERAL

Bienvenida y bienvenido a este curso que seguramente, de una u otra forma, provocará un cambio en tu vida.

Tienes por delante un curso de 200 horas donde aprenderás no sólo la técnica de las posturas de yoga aéreo, sino también aprenderás a diseñar, programar y planificar las clases que impartirás a tu futuro alumnado.

Te presento un curso para poder actualizar toda tu base de datos. El propósito es que puedas adquirir una serie de competencias y actitudes que te lleven a conseguir los objetivos y metas que te proponemos. En definitiva, que puedas sentirte profesional y serlo en el marco de la realidad.

Este curso te llevará directamente a conseguir un estilo de vida y una profesión que podrás amar.

Te encuentras ante el curso de Yoga Aéreo más práctico y pedagógico de los métodos actuales, especialmente elaborado para diferentes modalidades: presencial, semipresencial y online.

Encontrarás los temas imprescindibles para que te resulte ameno y, sobre todo, provechoso para alcanzar tu meta de camino al éxito, y te vamos a acompañar.

Este curso cuenta con un material didáctico único, enriquecido con una versión digital educativa para que puedas disfrutar en todo momento y en cualquier lugar de los contenidos. Además dispones de los videos grabados de cada postura o asana, de los vídeos explicativos de los contenidos teóricos posiblemente más complejos, dispones de un calendario para planificar tus estudios y no abandones por el camino, a tu disposición el contacto directo con tu formadora y tutorías individuales o grupales, dependiendo del calendario dispuesto.

Ten presente que, además de servirte del medio para mejorar tu vida, te capacita para transmitir las enseñanzas a otras personas, por lo que, te pedimos desde la escuela, un nivel elevado de disciplina y sobre todo, tiempo dedicado a la práctica, pues solo la práctica hace al maestro.

El curso te proporciona la capacitación para conseguir los objetivos, pero solo podrás conquistarlo a través del esfuerzo personal y la práctica y estudio. No te preocupes que te vamos a acompañar en tu proceso de aprendizaje.

No tengas prisa por pasar de un módulo a otro y de una postura a otra, integra los conocimientos para que puedas absorber todo su potencial, ten una Mente Bio y ve digiriendo todo el proceso, realmente te será de utilidad aquello que hayas asimilado.

En medida que vayas trabajando en base a tu propia autorrealización, podrás conquistar tus metas.

En el camino del Yoga encontrarás obstáculos y adversidades, no podemos prometerte un camino de rosas, pero te permitirá disfrutar también de logros, superaciones y experiencias maravillosas.

Adéntrate en este sendero del Yoga Aéreo con el necesario entusiasmo, confianza y disciplina que caracteriza a alguien que quiere crecer. Todo esfuerzo y dedicación empleados te ofrecerá frutos de éxito que sólo pueden saborear aquellos que se esfuerzan hasta el final.

¿Qué mejor labor que la de dedicarte a mejorarte a ti misma y ayudar a que otras personas también mejoren?

Te presentamos...tu curso de Yoga Aéreo, Método Mente Bio.

¿A QUIÉN VA DIRIGIDO ESTE CURSO?

El curso de 200 horas que te presento a continuación, va dirigido hacia ti si:

- das clases de yoga y quieres innovar e investigar en un nuevo estilo completamente diferente;
- si das clases de yoga aéreo y aún tienes dudas de cómo elaborar y programar una buena sesión de clases;
- si estás dando clases de yoga aéreo y todavía te sientes perdido y perdida y piensas que no estás aprovechando la experiencia al máximo;
- si crees que el yoga aéreo es una especialización y solo es aprender posturas sin más en una tela;
- si estás dando clases y quieres mejorar tu didáctica;
- si no estás dando clases y te planteas un cambio laboral y mejorar tus condiciones;
- si te atreves a abrir una puerta a una nueva profesión y quieres arrancar con el yoga aéreo;
- si quieres entrar de forma divertida, sencilla y fácil al conocimiento del yoga aéreo, conocer sus herramientas y los aspectos didácticos para enseñar en clases regulares;
- si eres algún profesional que desee complementar su conocimiento con la disciplina del yoga aéreo, como: profesionales de la educación física; monitores de actividades deportivas y dirigidas; profesionales de la medicina académica o personal sanitario; fisioterapeutas y profesionales del ámbito de la salud; profesionales de otras terapias manuales o naturales; propietarios de herbolarios; profesionales de la medicina tradicional y natural; psicólogos o profesionales de los servicios sociales y a la comunidad...
- si sientes una gran curiosidad por la vida y el ser humano;
- En definitiva, si quieres profesionalizarte sea cual sea tu situación.

Si estás en algunas de estas circunstancias, enhorabuena por haber elegido nuestro método "EYA-PY", y por haber escogido nuestra escuela Mente Bio, enhorabuena por haberte rebelado.

A partir de este momento empieza a cambiar tu situación, justo cuando decides abrir una puerta de entrada y salida, una salida hacia tu INTERIOR; una entrada a un nuevo mundo por descubrir y recorrer bajo tus pies y sobre todo, bajo tus ganas y entusiasmo, así como tu VOLUNTAD.

No hay solución sin acción, no hay acción sin voluntad, no hay voluntad sin la chispa que todo lo mueve, tu ENERGÍA, tu ESENCIA.

Tienes por delante de ti una nueva oportunidad para transformar:

- los miedos en impulsos creativos,
- la ira en acción sin repercusión,
- la envidia y/o rechazo en la posibilidad de mirarte en un espejo,
- el ego en poder personal,

- las dudas en opciones y alternativas,
- el amor propio en amor universal,
- el sufrimiento en entendimiento,
- las sombras en discernimiento,
- el crecimiento personal en un camino de liberación, en definitiva...
- el yoga aéreo como profesión.

Bienvenido y bienvenida a ésta tu escuela “Mente Bio”.

OBJETIVO GENERAL Y OBJETIVOS ESPECÍFICOS

Desde la escuela “Mente Bio” queremos brindarte la oportunidad de que puedas profesionalizarte en una ocupación que te gusta o te apasiona. Si aún no es así, podemos conseguirlo y nos lo marcamos como reto desde la propia escuela, llevarte de la mano a conseguir tus metas, y para ello te las proponemos de la siguiente manera:

• OBJETIVO GENERAL DEL CURSO:

Aprender la técnica de yoga aéreo, aplicarla a través de nuestro método seguro “EYA-PY” y programar y planificar clases de yoga aéreo a través del método que vas a aprender “EYA-PY”, adecuándolas a las características y condiciones del grupo.

• OBJETIVOS ESPECÍFICOS DEL CURSO Y EL MÉTODO EYA-PYA:

- Comprender los principales conceptos básicos relacionados con la definición de yoga y yoga aéreo.
- Integrar las recomendaciones de uso del columpio.
- Aprender los principios de la práctica del yoga aéreo para aplicar los conocimientos procedimentales de la técnica, fundamentales para diagnosticar al alumnado, desarrollar la práctica saludable con el alumnado, dinamizar al grupo y en definitiva, alcanzar el estado de yoga aéreo.
- Temporalizar las clases a impartir en base a los contenidos procedimentales (posturas o asanas).
- Elaborar programaciones y planificaciones didácticas de clase secuenciando las posturas o asanas en base al grupo y sus necesidades.
- Aprender a impartir clases seleccionando los objetivos y metas a alcanzar en el grupo.
- Potenciar el protagonismo activo en las clases y la responsabilidad del alumnado en la práctica del yoga aéreo y su experiencia, teniendo en cuenta sus competencias técnicas y sus competencias personales.
- Informar y asesorar al alumnado sobre el mejor itinerario de aprendizaje y práctica de yoga aéreo.
- Identificar las estrategias de mejora de la calidad de tus propios procesos de enseñanza, a través de recursos didácticos, como plantillas de autoevaluación.

OBLIGACIONES

- Entrega correcta de documentación.
- Responsabilizarse con los requisitos del curso para alcanzar los objetivos propuestos.
- Aceptar las condiciones de la escuela y la tutorización individual y grupal.
- Aceptar los derechos y acuerdos de marca.

ACUERDO USO DE MARCA

Este es un acuerdo vinculante con alumnos graduados por la escuela “Mente Bio” para el uso de marcas registradas, marcas de servicio, métodos, técnicas, sistemas, procedimientos y materiales escritos y registrados de propiedad de Mente Bio (añadir la R de registrado) como de su matriz.

Como profesor o profesora de Mente Bio, eres libre de enseñar y practicar con tu propia esencia. Desde la escuela no imponemos ninguna restricción o regulación de ningún tipo a sus graduados. Tu carrera y certificado es tuyo, pero si que es cierto que, desde la escuela te enseñamos un métodos estudiado, contrastado e investigado y sabemos que funciona, pudiendo transmitir un sentido a la práctica y enseñanza del yoga tradicional a través del columpio. Una práctica saludable para con tus alumnos y una profesionalización del estilo de yoga aéreo y su docencia. Además, si quieres en un futuro formar parte de nuestro equipo “Mente Bio” y ser profesor afiliado a nuestra escuela, te recomendamos que sigas nuestra metodología, que es realmente nuestra marca pedagógica diferenciadora.

Igualmente te deseamos desde el equipo directivo, técnico y docente que sigas tu propio camino y tu propia intuición, pero con un sentido en esta nuestra hermosa profesión.

Tenemos algunas restricciones con el uso de la marca, sobre todo si es de uso internacional, a continuación te detallamos más:

Los profesores de Mente Bio:

- Si, pueden referirse a ellos mismos como profesores de “Mente Bio”.
- Si, pueden llamar a sus clases estilo o método EYA-PY de la escuela Mente Bio.
- Si, pueden incluir Mente Bio, EYA como su escuela de formación, su método en sus biografías escritas, referencias de páginas web, currículums y referencias profesionales.
- Si, pueden abrir un estudio BAJO EL NOMBRE DE SU PROPIA MARCA y ofrecer clases de la escuela Mente Bio o método EYA-PY.
- No, no pueden incluir Mente Bio, EYA, PY en direcciones webs (URLs), nombres de incorporación, o hacer negocios sin un acuerdo de licencia escrito.
- No, no pueden usar el nombre de la marca registrada Mente Bio, EYA, PY en ningún producto o servicio sin un acuerdo de licencia escrito.
- No, no pueden presentarse a ellos mismos como empleados, afiliados, o socios de marca, compañía o marca registrada con Mente Bio, EYA, PY sin un acuerdo de licencia por escrito y debidamente firmada.
- No, no pueden copiar, reproducir o distribuir o vender ningún material de la formación en ningún formato sin un acuerdo de licencia escrita y debidamente firmada.

Cualquier desacuerdo en relación a los términos de este Acuerdo será resuelto de acuerdo a las leyes de España. El incumplimiento por parte de la compañía de cualquier disposición de este contrato, no constituirá una renuncia a tal disposición u otra disposición.

¿CÓMO ESTÁ ORGANIZADO EL CURSO?

Cada una de las tablas de yoga está basada en mejorar y equilibrar diferentes funciones fisiológicas. La formación está también elaborada acorde a esas funciones que mejorarás en yoga, por lo tanto, reforzaremos el trabajo semanal. Iremos de la mano, solo dependerá de ti, de tu implicación y de tu tiempo el que este programa completo te lleve directamente al ÉXITO.

Voy a guiarte en cada uno de los pasos que debes de dar hasta completar el programa entero. ¿Cómo? Muy fácilmente. Te entrego un plan de trabajo que te ayudará en cada uno de esos pasos que debes de dar. Gestionar y medir tus tiempos es muy importante, para que esta formación no reste a tu vida, sino GANES siempre en beneficio tuyo.

MÓDULO 1

1. FILOSOFÍA E HISTORIA DEL YOGA

1.1. ¿QUÉ ES EL YOGA?

En primer lugar, debemos de entender qué es el yoga. Hoy en día hay cientos de artículos y libros que pueden darte una definición sobre el yoga. En internet puedes obtener información rápida, pero no toda la existente es fiable y contrastada, a veces simplemente es recopilada o copiada de textos antiguos cualificados.

En cuestión de definición existen muchas, pero puede entenderse el yoga como una “unión” o hay quien lo utiliza como una vía o como terapia o herramienta de desarrollo y crecimiento personal.

“El yoga es un sistema holístico de evolución del Ser humano. Por medio de multitud de herramientas, tales como el cultivo del cuerpo, la mente, la devoción o la meditación, se genera una toma de conciencia creciente que nos ayuda a reconocer nuestro verdadero Ser.”

Generalmente el Yoga se reconoce como un conjunto de posturas que nos ayudan a relajar cuerpo y mente. Esta es una definición muy pobre, ya que, el cultivo del cuerpo, aunque es la versión más popularizada gracias al Hatha Yoga (estilo tradicional del yoga), es una mínima parte de sus posibilidades. Etimológicamente, **Yoga** significa “yugo”, que es la herramienta que se coloca a los bueyes para conducirlos. La intencionalidad del vocablo es la de “conducir la mente, conducir la disciplina, tomar el control”.

A través de la conducción consciente del cuerpo, mente y emociones, el Ser humano recuerda paulatinamente su inmenso potencial ilimitado, comprendiendo, a través de la transmutación de la Ignorancia en Sabiduría, que es una extensión de la Divinidad.

DEFINICIÓN

Entonces, ¿qué queremos decir cuándo usamos la palabra yoga? La palabra yoga aún dos significados principales, te lo explico, intentaré que sea fácil:

- a) Por una parte unión;

b) y las técnicas o métodos para llegar a dicha unión.

En la primera acepción (a) puede entenderse unión en un doble sentido:

- “La unión con uno mismo”, como la integración de todos los estratos del ser humano de una manera armónica.
- “La unión del individuo con el cosmos”. Es la integración como experiencia del ser humano con el cosmos circundante, con el cosmos que nos rodea. Donde prevalece el sentimiento de ser una única cosa con el Todo”. (Hernández, Danilo, 1997, p.20).

Esta definición nos hace entender el yoga como la consumación de la unión entre ser individual y el ser cósmico. Pero, a ver, ¿esto qué quiere decir?

Es el estado de consciencia donde se expande y cuyas características son el trascender todo el conocimiento intelectual y la experiencia dual; y la aparición de la comprensión intuitiva del mundo.

Patanjali nos explica en breves palabras qué es yoga: “yoga es la cesación de las modificaciones de la mente” (yogas chitta vritti nirodhah).

Con modificaciones se refiere a la adquisición del control sobre el consciente y el inconsciente y el florecimiento del estado supraconsciente.

En la segunda acepción (b) yoga se refiere al conjunto de técnicas aplicadas al desarrollo integral del ser humano. Los métodos y actitudes que te hacen posible realizar o alcanzar el estado de yoga (unión).

Este doble significado, expresa, por lo tanto, el objetivo final del yoga que es “unir” y perfeccionar el ser humano a nivel físico, mental y energético (como entendemos en occidente), de esta manera simplificamos y podemos entenderlo de diferente forma.

De todas formas, debemos de tener en cuenta en esta definición que, realmente no se une nada, puesto que el ser humano ya está unido al universo en que se encuentra, puesto que forma parte de él, del Todo. Por lo tanto, hace más alusión al hecho de hacer consciente al individuo de este hecho como pura vivencia. Una de las misiones de las prácticas del yoga es desarraigar y disolver las tendencias negativas del ego. El aspecto de la personalidad que hace que el individuo se sienta disociado y diferente de su entorno, el obstáculo que impide reconocer y experimentar su propia esencia.



Swami Sivananda, un gran maestro, dijo:

Yoga es un sistema de educación integral, educación no solo del cuerpo y de la mente o del intelecto, sino también del espíritu interior. Yoga es el arte del recto vivir. El yogui que ha aprendido el arte del recto vivir es feliz, armonioso, pacífico y libre de tensiones.

Yoga es una ciencia perfeccionada por los antiguos sabios de la India, no solo para la India, sino para la humanidad entera. Es una ciencia exacta, un sistema práctico de autocultura. Yoga es, ante todo, un modo de vida.

Yoga te conduce desde la ignorancia a la sabiduría, de la debilidad a la fortaleza, de la desarmonía a la armonía, del odio al amor, del deseo a la plenitud, de la limitación a la infinitud, de la diversidad a la unidad y de la imperfección a la perfección.

Sivananda

ALGUNAS DEFINICIONES DE YOGA QUE ENCONTRARÁS

¿Qué definiciones podemos encontrar a parte de la anterior? Algunas de las definiciones más aceptadas sobre el Yoga son:

- Ciencia universalista que lleva a adquirir la Verdad y la realización interior.
- Ciencia sobre la vida y la salud.
- Método que te permite vivir en armonía y la vía para descubrir la Verdadera Realidad Última.
- El sistema de desarrollo y evolución integral más antiguo del mundo.
- Conjunto de técnicas psicofisiológicas que buscan el equilibrio y el desarrollo del ser humano, en su aspecto físico, mental y espiritual.
- Conjunto de técnicas combinadas para el desarrollo superior del ser humano.
- Sistema educativo que busca el crecimiento y el desarrollo integral del ser humano.
- Conjunto de técnicas muy elaboradas que llevan al autoconocimiento, la purificación, la paz interior y a una conciencia plena.
- Sistema que te ayuda a entender y ver la vida.

¿QUÉ NO ES YOGA?

Llegados a este punto, es importante hacer un inciso para poder aclarar que el yoga en sí no es una escuela filosófica, religión, organización o grupo de personas concreto, no es un camino esotérico, sino la propia posibilidad de evolución y crecimiento personal. El yoga es patrimonio de todo aquel que desee hacerlo suyo y ponerlo en práctica.

No es una competición, ni siquiera con uno mismo. Cada individuo utiliza un método o métodos según su capacidad y posibilidad. No existe la violencia, ni el exhibicionismo. No debería de haber fanáticos, ni seguidores que sigan a otro individuo como líder, sino llevar al individuo hacia su propio ser. No es imprescindible viajar a la India o seguir a un maestro. No es una visión beata, mística o pasiva ante la sociedad, al contrario, contribuye a un equilibrio entre la materia y la no-materia, despertando la conciencia y avanzando en el desarrollo humano.

2. HISTORIA DEL YOGA

2.1. ORIGEN DEL YOGA

Es muy difícil poner fecha de nacimiento del yoga y existen divergencias al respecto.

Algunos autores consideran que tiene más de 5.000 años, sabido gracias a descubrimientos arqueológicos que aún perduran y se pueden encontrar en el museo de Historia de Nueva Delhi (India), aceptadas como versiones oficiales del origen del Yoga.

Por lo tanto, sería anterior a los “vedas” (los libros más antiguos de la humanidad). Otros autores afirman que el origen está dentro de los “Veda”. No es claro del todo, lo que sí es evidente es que el yoga, entendido como actitud personal de búsqueda y desarrollo holístico, es muy anterior a todos los textos. Las técnicas que hoy en día han llegado a nuestras manos, tal vez no sean tan antiguas.

Autores como Mircea Eliade, sostienen que el yoga ya era conocido y practicado en la antigua civilización del Indo que floreció en los milenios tercero y segundo a.c.

Las excavaciones arqueológicas realizadas en más de sesenta lugares entre el mar de Arabia y la cordillera del Himalaya así lo evidencian. Esta civilización pudo haberse agrupado en torno a dos ciudades: Mohenjo-Daro en el sur y Harappa en el norte. En esta área se han descubierto numerosas figuritas de personas practicando posturas yóguicas y meditación, lo que demuestra que el yoga era conocido antes de que los arios invadieran el subcontinente indio.

Hay teorías que nos indican que el Yoga, fue introducido en occidente por los soldados y funcionarios ingleses durante la colonización de la India y por la sociedad Teosófica. Este era un movimiento surgido en 1975 y fundado en Estados Unidos por la médium rusa Elena Petrovna (1848-1891) autora de algunos libros de esoterismo. Una de sus discípulas más reconocida, Annie Besant (1847-1933) muy interesada por los movimientos orientalistas se trasladó a la India para propagar sus ideas. A la mayoría de lords ingleses les llamaba la atención la longevidad observada en los practicantes de Yoga, por lo que lo llevaron a Inglaterra, enseñándolo como lo habían observado, convirtiéndolo más en una gimnasia o Yoga físico. Realmente, puedo decirte que, la milenaria cultura del yoga debe su evolución a los sabios de la antigüedad, que desarrollaron y aplicaron sus enseñanzas de acuerdo a las características de su época. En la antigüedad las enseñanzas eran transmitidas de maestro a discípulo, formando una cadena que llega hasta nuestros días. Con el tiempo gran parte de las enseñanzas fueron transcritas, pero otra parte permanece oculta y solamente puede accederse a ella a través del contacto directo con un maestro. Con respecto a los textos clásicos son los “Veda” quienes mencionan el yoga por primera vez como veremos más adelante.

Hay que ser consciente de que estas teorías acerca del origen del Yoga son versiones que encontramos e interpretaciones incluso de los textos clásicos que pueden o no ser reales. Lo más cierto, donde coinciden todas las versiones, es que tiene una gran antigüedad, y que proviene de un legado de Seres superiores

míticos, proviene de un refinamiento de técnicas que han sobrevivido a lo largo de los siglos, por el método de ensayo y error, lográndose una gran eficacia y evolución.

Lo más importante, independientemente de su verdadero origen, es que nos ha quedado un legado proveniente de los tiempos antiguos y es un regalo de valor incalculable.

Incluso puede ser que el yoga ni siquiera comenzase en el Valle del Indo. Todas las prácticas esotéricas mencionadas así como las religiones han tenido un origen común, el chamanismo. El chamanismo proviene del primer intento del hombre como especie y la necesidad de crear una metodología para comprender y trabajar los misterios de la existencia y la Naturaleza que rodeaba al ser humano, surgiendo vertientes en función de las diversas culturas, condiciones climáticas, geográficas e intereses, hablamos del 12.000 a.c.

2.2. ORIGEN DEL YOGA AÉREO

En el apartado anterior hemos dado una pincelada a lo que posiblemente es el nacimiento del Yoga como disciplina, vamos a ver a continuación el origen del Yoga Aéreo, sobre todo cómo entra en nuestra sociedad.

Los artilugios de inversión, en sus numerosas formas, llevan utilizándose en los estudios de yoga desde hace décadas, por lo que, los orígenes exactos de esta práctica son inciertos y motivo habitual de desacuerdo.

Se sabe que, hace miles de años había yoguis que utilizaban cuerdas para colgarse debajo de los árboles.

Iyengar después popularizó esta práctica y la sistematizó. El mismo Iyengar aparece en fotografías que documentan la práctica de la inversión, realizando extensiones de columna pasivas con una cuerda gruesa y esterillas dobladas. Y esto es lo que estamos haciendo desde la escuela “Mente Bio”.

Los primeros yogas aéreos, tal y como los conocemos hoy en día, surgieron en EEUU a mediados de los 90. En la actualidad están apareciendo muchísimos estilos por todo el mundo en una variedad de configuraciones de movimiento. Cada escuela incorpora el yoga de manera diferente en sus temarios, otro motivo más por el que, desde la escuela “Mente Bio” queremos dar un orden a la enseñanza del Yoga Aéreo, un sistema que le ofrezca la posibilidad de ser un estilo propio y una entidad rigurosa, ya que es la práctica del estilo tradicional y clásico lo que llevamos al columpio.

Algunos estilos surgen del mundo del circo y se centran en ejercicios de fuerza y flexibilidad, como puede ser el caso de la escuela Unnata Yoga fundado por Michelle Dortignac. Otros están más basados en la gimnasia como puede ser Antigravity yoga, creada por el exgimnasta Christopher Harrison, o Swing Yoga que hacen hincapié en el flujo, conexión o transición de unas posiciones a otras en la hamaca. También los hay más centrados en el pilates o incluso en el fitness, como el Flying Fitness o el Aero yoga de Rafael Martínez.

En la actualidad hay muchos tipos de yoga aéreo, ofreciendo a esta herramienta grandes oportunidades para explorar y para el desarrollo de la creatividad.

En ésta tu escuela “Mente Bio”, resaltamos un estilo y método propios “EYA”-“PYA”, donde trabajamos con el Hatha Yoga clásico e incorporamos una fase de acrobacias y juego, importantes para trabajar el desbloqueo de determinadas emociones y fomentar el aprendizaje autónomo libre de tensiones y libre de competitividad.

Como objetivo general en la escuela, es capacitar a profesores de Yoga (cualquier estilo), Pilates, Danza, Body Balance, actividades circenses, Fisioterapeutas, Osteópatas, Entrenadores de la Salud y el Deporte, Monitores o Educadores de la educación Física y otras disciplinas de trabajo con el cuerpo, todos y todas aquellas personas que, en definitiva, quieran aprender a utilizar la tela aérea como una herramienta de apoyo en sus clases y en su trabajo, así como para aquellas personas que quieran tener una práctica sana y duradera.

Al finalizar el curso intensivo, el alumnado estará perfectamente capacitado para impartir con seguridad clases apoyadas en el uso de la tela aérea, construcción y desarrollo de secuencias y vinyasas aéreas.

Esta tu escuela, tiene unos principios filosóficos basados en el trato humano desde su propio elemento. Entender la individualidad y las diferencias orgánicas de cada cual es adaptar las metodologías a las necesidades de aprendizaje propias de cada persona. Tener en cuenta el equilibrio de la esencia natural y de los elementos es de vital importancia en nuestra escuela y es nuestra marca, la que nos representa en la acción.

Le damos una vital importancia a la Pedagogía y a la didáctica para que el alumnado pueda integrar la esencia de la disciplina de yoga aéreo. Nuestra visión sobre el yoga aéreo es intentar otorgarle la misma cadencia y los mismos principios y escalones de cualquier Estilo de yoga.

EL MÉTODO de nuestra escuela está basado por lo tanto, en la tradición del Hatha Yoga clásico adaptado al columpio. Está claro que el yoga aéreo tiene una fusión intrínseca con otras disciplinas como el trabajo central, acondicionamiento de la fuerza, entrenamiento del equilibrio, artes aéreas, la danza, la flexibilidad, pero en este curso en concreto, intentamos ser fieles a la disciplina tradicional como un profundo conocimiento de los principios del yoga.

2.3. ¿QUÉ FALTA EN EL YOGA TRADICIONAL?

A continuación, te presentamos algo que el yoga tradicional de suelo, como profesores y practicantes hemos echado de menos. Presta atención.

A diferencia de muchos ejercicios que pueden llevar al cuerpo a un desequilibrio importante, la práctica del yoga es ideal para equilibrar y mejorar aspectos clave como: la fortaleza muscular, la movilidad, la salud cardiovascular y respiratoria, la circulación y el bienestar en general.

Está claro que el yoga físico es uno de los ejercicios más completos, incluso como ya veías en la Guía del alumno, es una disciplina recomendada por la medicina y el ámbito de la salud.

Pero para hacerlo más completo, hay algo que se echa de menos en una clase de suelo, es el movimiento funcional de fuerza de tirada o de remo.

Los ejercicios de fuerza funcional deben incluir movimientos de empuje, mantenimiento y tirada. El yoga ofrece un sinfín de movimientos de empuje y mantenimiento, pero como no se hace levantamiento de pesos pesados (como mancuernas, si pierden los movimientos de tirada).

En consecuencia, **¿qué ocurre?** muchos practicantes de yoga carecen de fuerza de agarre y tienen muñecas y hombros débiles.

Tampoco es infrecuente que se sufran dolores en esas zonas y en la espalda alta o cuello, dolores en general debidos a la falta de fuerza más que a una mala alineación, razón citada frecuentemente como la causa del problema.

¿Y qué tiene que ver con el yoga aéreo? La mayoría de gente empieza interesándose en el yoga aéreo por la tracción de la columna y las extensiones pasivas de espalda, pero pronto entienden que la fuerza funcional de tirada y agarre es tanto o más valiosa y realmente hace del yoga una modalidad de fitness completa.

Una práctica de yoga que integre el yoga aéreo, incluso si es una o dos veces por semana, puede incluir los movimientos de empuje, tirada, mantenimiento, torsión, extensiones hacia atrás y hacia delante, apertura de caderas y mucho más. Te permite trabajar los hombros, calmar el sistema nervioso y salir de clase como si estuvieses flotando.

2.4. ¿EN QUÉ SE DIFERENCIA EL YOGA AÉREO DEL YOGA SUELO?

A continuación, te presentamos algunas diferencias entre el yoga de suelo y el yoga aéreo. Es cierto, que es yoga y que las posturas son conocidas en yoga suelo, lo que ocurre que la adaptación al columpio, la técnica y la sistematización, desde nuestra escuela pretendemos que sea diferente, veamos:

- El yoga aéreo requiere de una fuerza considerable de tren superior y de centro, incluso en los movimientos de tirada que falta en las clases de suelo.
- La otra gran diferencia es la naturaleza pasiva de muchas de las posturas, especialmente de las extensiones de columna y de los estiramientos de hombros. EL yoga aéreo te permite realizar de forma pasiva extensiones de columna muy profundas y mantenerlas de forma segura durante largos períodos de tiempo.

Las **principales características diferenciadoras** del yoga aéreo son:

- Requiere de una fuerza considerable del tren superior.
- Requiere fuerza funcional de centro en muchas posturas.
- Mejora la fuerza de agarre.
- Permite extensiones pasivas de espalda y fomenta la apertura de columna.
- Incrementa el espacio entre las vértebras inferiores.

3. BENEFICIOS DE LA PRÁCTICA DEL YOGA HOLÍSTICO

La práctica del yoga holístico o modalidad de yoga suelo, otorga múltiples beneficios, y es que no es casualidad que la medicina recomiende el uso de esta disciplina.

Podemos destacar los más generalizados y comunes. Es cierto que la práctica en sí misma aporta salud en general, longevidad, armonía psicofísica y mental, desintoxica el organismo y lo rejuvenece, despierta el sentido espiritual, aporta energía vital, proporciona por lo tanto, bienestar en general y armonía entre los diferentes cuerpos del ser humano, equilibrio emocional, paz interior, que es lo fundamental.

Teniendo en cuenta la práctica integral del Yoga, podemos decir que es un sistema completísimo muy por encima de muchas prácticas deportivas, al conseguir en una sesión estos múltiples beneficios:

- Trabaja todos los movimientos de la columna vertebral recuperando el equilibrio postural e influyendo en la revitalización del sistema nervioso;

- masajea los órganos por medio de presiones suaves sostenidas;
- masajea los músculos y los estira;
- trabaja los ligamentos y articulaciones a los que dotan de elasticidad y flexibilidad;
- mejora la circulación sanguínea en venas, arterias y cerebro;
- aumenta la oxigenación celular y la desintoxicación del organismo;
- activa y regula las glándulas, y por lo tanto, restaura el equilibrio bioquímico y hormonal, otorgando equilibrio mental y emocional;
- revitaliza el sistema nervioso;
- consigue un drenaje linfático de todo el cuerpo;
- refuerza el sistema inmunológico;
- desarrolla la concentración y una actitud mental positiva;
- desbloquea los nadis del cuerpo permitiendo el fluir equilibrado del prana por todo el organismo y la activación armónica de los centros bioenergéticos o chakras.

3.1. BENEFICIOS DE LA PRÁCTICA DEL YOGA AÉREO

Hemos visto los beneficios de la práctica del yoga en suelo, entonces ¿cuáles son los beneficios del yoga aéreo que potenciamos en nuestra escuela?

De forma específica, las inversiones de yoga aéreo, generan calma y estabilidad mental, aliviando significativamente muchos dolores de espalda y de cuello, ya que estimula el sistema nervioso central.

¿Qué es una inversión? La inversión es toda aquella postura en la que el corazón está por encima de la cabeza. En esta posición el cuerpo se recupera de los efectos de compresión de la gravedad y las actividades diarias, simbólicamente, de la dureza del paso por la Tierra.

Científicamente se ha comprobado que la terapia de inversión es muy beneficiosa a nivel cardiovascular, linfático, endocrino y nervioso. De hecho, es una disciplina integral.

La hamaca de yoga aéreo es un instrumento perfecto para hacer inversiones de forma fácil y habitual. Con el trabajo de las invertidas, el trabajo se hace liviano e incluso divertido, pudiendo conectar con el arquetipo del niño o la niña interiores.

Tenemos además el trabajo de suspensión e inmersión que definimos más adelante.

El método que te presentamos del departamento de Aire de la escuela, es una buena sistematización para trabajar la emoción del miedo e incluso abrir y expandir la energía del corazón. Ya lo comprobarás en la práctica.

Algunos beneficios más concretos son:

- Alivia el dolor espinal: una de las ventajas básicas es que alivia el dolor de la médula en gran medida. Permite a una persona tener una mejor postura. La médula espinal es la parte más importante del cuerpo, y afecta a cómo la persona se sienta y se mantiene de pie.
- Mejora la circulación de la sangre: sobre todo hacia el cerebro, dándole más nutrientes y haciendo que su funcionamiento sea más rápido y mejor, desarrollando la concentración, la memoria, la observación y aumentando la claridad de pensamiento. La inversión también ayuda a mover la sangre estancada del cuerpo.
- Mejora el funcionamiento del estómago: las inversiones son utilizadas para controlar la indigestión, que puede causar trastornos de ansiedad y de la piel.
- La disminución de los cambios de humor: cuando la circulación sanguínea fluye hacia el cerebro en las invertidas, se liberan neurotransmisores, se equilibran las hormonas que hacen que una

persona se sienta más alegre y feliz que de costumbre. Las inversiones son muy eficaces para controlar la depresión, los síntomas premenstruales y cambios de humor.

- Mejora el sistema inmunitario: las inversiones aumentan la capacidad del cuerpo de una persona para luchar contra las enfermedades. Ya que limpia la sangre, se mantiene un sentimiento saludable en general.
- Lucha contra el insomnio: las inversiones ayudan a disminuir el insomnio. Cuando la mente está relajada y de buen humor a causa del flujo sanguíneo saludable, la persona es capaz de dormir mejor. A los 10 segundos de invertirnos la tensión muscular disminuye en un 35%. Al disminuir la tensión muscular la persona se prepara mejor para el sueño.
- Efecto anti-envejecimiento: efecto anti-envejecimiento debido al suministro de sangre y nutrientes frescos que oxigena la cara. La buena circulación traerá automáticamente el brillo de la piel. El acné y otras afecciones de la piel también tenderán a disminuir con las inversiones. Cuando la postura natural de una persona mejora a través de la inversión, muestra gracia y equilibrio.
- Flexibilidad: la inversión hace que el cuerpo sea más flexible y adaptable a los cambios. Un cuerpo flexible se mantiene sano y fuerte.
- Mantener una postura correcta: para los atletas o los trabajadores que realizan una gran cantidad de trabajo físico, la inversión es la mejor manera de mantener la columna vertebral en la postura correcta. La terapia de inversión hace maravillas para el dolor de espalda causado por este trabajo físico. También ayuda a reducir el dolor muscular.
- Fortalecimiento de los huesos: la inversión ayuda a que los ligamentos, que son uno de los elementos básicos de los huesos, estén fuertes.
- Terapia anti-estrés: la inversión es muy buena terapia para contrarrestar el estrés. Cuando una persona está bajo mucho estrés, su cuerpo tiende a revelarse a través de dolores de espalda, de cabeza y musculares. El fisioterapeuta L.J. Nosse realizó un estudio titulado “Tracción espinal en la inversión”, publicado en ARCH phys, MEDICAL rehab 59. 367-370, AGOSTO 78. El estudio confirmó que la tensión muscular en la inversión disminuyó en más del 35% dentro de los primeros 10 segundos. Cuando el dolor muscular desaparece, el estrés se reduce. Como resultado, la persona se siente más ligera y más feliz, lista para enfrentar los retos de la vida.
- El mantenimiento de altura: mucha gente reducirá su estatura con el paso de los años. La inversión puede ayudar a retener su altura natural. De hecho algunos estudios de Antigravity yoga demuestran que después de una clase aérea, los alumnos se estiran a su máxima altura, haciéndole entre 2,5 y 4 cm más alto que cuando comenzó, aunque los efectos no son permanentes. Las inversiones del yoga aéreo desarrollan la fuerza, el conocimiento del cuerpo y el bienestar, además de nuestra conexión cuerpo-mente, la propiocepción, la atención y la meditación, dándonos nuevas maneras de experimentar nuestro ser físico. Nuestra perspectiva se puede aligerar y renovar colocando el cuerpo boca abajo, transformando nuestras emociones y pensamientos.
- La respiración diafragmática también se fortalece lo que mejora nuestra frecuencia respiratoria normal y nos relaja más. Como cualquier práctica de yoga, ayuda a mejorar la circulación, reducir la inflamación, aumentar el drenaje linfático, órganos de desintoxicación y fortalecer todas las áreas de nuestro cuerpo.

Resumiendo, los beneficios que podemos encontrar son:

- Acondicionamiento general efectivo y aumento del tono muscular. Desarrolla estabilidad en los hombros y fuerza en la base.
- Relajación completa. Suaviza los músculos a través de la compresión y la descompresión, la suspensión proporciona la calma mental.
- Desarrolla la atención plena y la concentración mental.

- Sentido de la diversión, la libertad y la confianza.
- Trabajas más con el cuerpo porque el peso se distribuye a través de múltiples puntos de trabajo.
- Permite al practicante entender mejor su cuerpo y su relación con el físico.
- Estiramientos más profundos sin experimentar tensión porque la tela soporta parte de su peso corporal.
- Aumenta tu inteligencia espacial por exponerse a nuevas perspectivas.
- La experiencia reafirmante de ser capaz de levantar tu propio peso corporal en las nuevas actitudes.
- Refuerza la alineación adecuada del cuerpo.
- Ayuda a sentir los bhandas (cerraduras de energía) y despertar de los chakras (centros de energía).
- Desarrolla la confianza en uno mismo, la intrepidez y la capacidad de enfrentarse a nuevas situaciones y liberarse de creencias limitantes.
- Eleva nuestro nivel físico, psíquico y energético.

¿Qué EFECTOS puede tener la inversión?

- Incrementa el rango de movimiento, especialmente la flexión y la extensión.
- Reducir el dolor de la hernia de disco en lesiones leves a moderadas (fase 1).
- Añadir 1-2 mm de espacio entre la L4/L5 y L5/S1.
- Aliviar la lordosis.
- Reducir o calmar la actividad del músculo espinoso (medido en EMG, electromiografía).

¿Qué NO hace la terapia de inversión?

- No es una cura para todo.
- No es un tratamiento suave pero podemos adaptarlo a todos los públicos.
- No lleva más sangre al cerebro.
- No altera el contenido de oxígeno en sangre.

3.2. CONTRAINDICACIONES DE LA PRÁCTICA DEL YOGA AÉREO

El yoga aéreo tal y como lo conocemos hoy en día, es relativamente joven y por eso, a día de hoy nadie conoce con certeza las implicaciones de su práctica a largo plazo. En particular, cómo llevar a cabo las inversiones con facilidad, si ha sido investigado por mucha gente desde hace más de medio siglo.

La “terapia de inversión” se inició en los EEUU en la década de los años 60, cuando Robert Martin, MD. Desarrolló un equipo para ayudar a los pacientes en el alivio del dolor de espalda baja a través de la utilización de la gravedad y de su propio peso corporal para descomprimir los discos de la columna y las vértebras, mediante la inversión.

A partir de los estudios sobre las inversiones estáticas, los investigadores encontraron elevaciones significativas de la presión arterial, frecuencia del pulso, la presión intraocular y valores de la presión arterial central de la retina. Por esto, aunque llegan a la conclusión de que la inversión no presenta ningún riesgo para personas en “estado normalizado”, siempre y cuando las inversiones se realicen durante uno segundos, con la práctica el alumnado podrá permanecer más tiempo en inversión. Con la experiencia, tanto el alumnado como el profesorado, aprenderán a escuchar a su cuerpo y las señales que éste les da. El propio cuerpo le dirá cuándo es el momento de salir de la inversión.

Los estudios dejan claro que los grandes beneficios de las inversiones se producen en los primeros segundos de su realización y no está demostrado que permanecer más tiempo en inversión aumente estos beneficios.

En los siguientes supuestos, el o la profesora vigilarán muy de cerca al alumnado o le aconsejará que se abstenga de realizar invertidas u otros movimientos que pudieran comprometerle.

Os presentamos a continuación un listado:

- Glaucoma, hipertensión e insuficiencia cardíaca congestiva compensada. Así como desprendimiento de retina.
- Estenosis de la arteria carótida.
- Hernia de hiato o inestabilidad vertebral. Radiculitis y lumbalgias habituales.
- Personas recibiendo anticoagulantes o terapia con aspirina.
- Alta o baja presión arterial.
- El embarazo más allá del primer trimestre.
- Exceso de peso.
- Epilepsia.
- Problemas oculares o cirugía ocular reciente.
- Problemas del oído interno.
- Enfermedad del corazón.
- Conmoción cerebral reciente o lesión en la cabeza.
- Accidente cerebrovascular reciente.
- Cirugía reciente.
- Osteoporosis o debilidad ósea.
- Caderas y rodillas artificiales.
- Fácil inicio de vértigo. Propensión a los desmayos.
- Botox en las primeras 48 horas.
- Durante la menstruación es preferible permanecer cortos períodos de tiempo en invertidas.
- Síndrome de Menier (vértigo por los huesos del oído).
- Endometriosis aguda.
- Varices.
- Personas con hernias en fase dos o más.
- Se incrementa considerablemente el ritmo cardíaco (entrada/salida), la presión arterial sistólica, diastólica y cardíaca, la resistencia del sistema vascular y la presión sobre la pared ventricular izquierda, por lo que, las personas que padezcan de alguna enfermedad cardiovascular, no debieran de practicar las invertidas ni las invertidas en suspensión.

NOTA: puede que los alumnos con problemas cardíacos o hipertensión se beneficien más de las inversiones en suelo que en el aire.

USO RECOMENDADO

Como en cualquier rutina de ejercicios o fitness, se recomienda la práctica diaria. Las posturas más potentes son quizás las siguientes: dominadas negativas, dominadas estáticas, apertura de hombros y tracción de columna. Tendrás muchas posturas favoritas, pero si tuvieras que incorporar solo unas cuantas a tu rutina diaria, estaría bien incluir esta estructura, ya lo verás más adelante.

Si tienes tiempo y disponibilidad, nuestras clases más cortas (20-40 minutos) o las más largas (60 minutos) son perfectas para trabajar todo el cuerpo y puedes practicarlas en lugar de otras clases de yoga u otra

rutina de fitness. Poco a poco ve incorporando práctica más compleja y compuesta, recuerda lo que decíamos: “La práctica hace al maestro”.

3.3. ¿QUIÉN PUEDE PRACTICAR YOGA?

Hemos aprendido en el apartado de beneficios y contraindicaciones, para quién no es recomendable la práctica de la inversión o suspensión, pero si es cierto, que el yoga Aéreo que te presentamos, tiene un método basado en la estimulación energética y elemental del ser humano, es por ello que, podemos trabajar con el columpio como asistente, sin invertir y sin suspendernos en el aire, ofreciendo una gran cantidad de clases diferentes y amenas al alumnado, adaptando las clases a las necesidades individuales, puesto que los grupos por lo general son de ratio reducida.

Aquellas personas que padecen de problemas en la columna pueden mantener una práctica segura gracias a las dos fuerzas sinérgicas coadyudantes: la inversión y la suspensión. Estas dos fuerzas ayudan a separar los espacios intervertebrales y de esta forma se consigue la descongestión y descompresión axial que favorece la salud de la columna y la nutrición de la médula espinal.

El trabajo de Yoga Aéreo puede también adaptarse a personas más mayores ya que hay un gran trabajo de yoga con la hamaca en el suelo.

Hay que prestar especial atención al colectivo infantil. La recomendación más oportuna es que haya dos profesionales de Yoga Aéreo en la sesión con niños y adaptar el trabajo de adultos con los más pequeños, es importante tener en cuenta que los niños aprenden mejor jugando, así que hay que acercarlo como un juego donde se sientan seguros. El ancho del columpio hay que adaptarlo a los más pequeños y proteger el suelo para que aprendan con seguridad y confianza a subirse y bajarse de la hamaca de forma autónoma.

La práctica al aire libre puede realizarse también teniendo en cuenta el lugar donde se ubica la hamaca, que esté en un entorno seguro.

4. NORMAS PARA LA REALIZACIÓN CORRECTA DE LAS ASANAS

Toda práctica saludable, así como toda práctica que se dirige a la profesionalidad, debe de atenerse a una normativa de uso, que promueve unos valores basados en la responsabilidad individual. Como prevención de riesgos, te aconsejamos:

- En todas las prácticas de yoga es conveniente ser asesorado por un instructor competente, tú lo estás.
- Antes de comenzar, estudia todos los detalles de la postura.
- Si es posible evacúa la vejiga y los intestinos antes de empezar.
- No empieces la sesión hasta haber finalizado la digestión.

- Utiliza ropa cómoda que te permita total libertad de movimiento, a ser posible utiliza algodón y mantén cubierto el cuerpo. Evita la ropa resbaladiza.
- Despójate de objetos metálicos: reloj, gafas, medallas...
- Dispón de suficiente espacio, apartando todo lo que tengas cerca.
- Realiza los ejercicios con la hamaca y debajo alguna alfombra.
- El lugar debe de estar ventilado, pero sin corrientes de aire y una temperatura agradable.
- Evita ruidos y la interrupción de la sesión.
- No practiques cuando tengas fiebre.
- Lee atentamente las contraindicaciones.
- Si estás comenzando puedes hacer antes algunos ejercicios para calentar el cuerpo.
- Antes de cualquier asana prepara el cuerpo con un calentamiento.
- Adapta las asanas a las posibilidades.
- Aborda las posturas más asequibles y con una intensidad ajustada a las condiciones físicas, toda práctica debe de ser progresiva.
- Intenta practicar todos los días a la misma hora.
- Para conseguir mejores resultados, al principio utiliza la misma secuencia de asanas y en el mismo orden, más adelante introduce las variantes.
- Si practicas al aire libre no lo hagas nunca bajo el sol del mediodía o cuando este sea muy intenso. Tampoco se debe practicar después de largos baños de sol.
- Si deseas ducharte hazlo antes de la sesión, o esperar media hora después de haberla concluido.
- Las mujeres con menstruación deben practicar con precaución y evitar posturas invertidas si no le apetece.
- Nunca fuerces, evita el espíritu de competición con los demás y contigo mismo, practica AHIMSA.
- Si tienes poco tiempo resume la sesión y no la hagas con prisa.
- Comprueba que ejecutas las posturas correctamente, respetando los detalles técnicos.
- Si una postura produce molestias descártala.
- En caso de incomodidad es mejor deshacerla y volver a empezar.
- No realices las asanas con mente ausente, cada vez que realices una postura tiene que ser algo nuevo. Evita caer en la monotonía y la repetición mecánica.
- Administra la energía de modo que en cada ejercicio utilices los músculos imprescindibles en su tono justo, mientras los demás permanecen relajados.
- Respira siempre por la nariz. Antes de comenzar la práctica armonízate con tu impulso respiratorio y deja que fluya una respiración consciente.
- No comiences una nueva postura hasta que el ritmo respiratorio y cardíaco se hayan normalizado.
- Entre asana y asana intercala una pausa de dos minutos o uno. Aprovéchala para recuperarte realizando algunas respiraciones yóguicas.
- Durante las posturas mantén la respiración lenta, profunda, rítmica y abdominal. En otras posturas tendrás que variar y hacer la torácica o dependerá de la asana.
- Como norma general cada postura debe ir seguida de su contrapostura. Así se equilibran los efectos de las asanas.
- Entra y sal de las posturas lentamente, observando todos los músculos que se van contrayendo-descontrayendo a medida que realizas el ejercicio.
- Mantén la postura final en completa inmovilidad pero sin rigidez ni tensión.
- Durante toda la sesión mantén la actitud de estar “aquí y ahora”. “Aquí” quiere expresar la presencia en el cuerpo y “ahora” la consciencia de la respiración a cada instante.
- Da paso a tu espontaneidad cuando sientas que el cuerpo demanda o necesita una postura concreta, realízala aunque tengas que modificar el orden de la secuencia.

5. SENDEROS DEL YOGA: JÑANA, KARMA, BHAKTI, RAJA, HATHA, KUNDALINI, NADA

Podríamos decir que hay caminos como caminantes existen. Cada individuo en su desarrollo personal debe seguir aquel que mejor se adapte a sus necesidades e inquietudes, atendiendo a su intuición o Conciencia.

Son muchas las sendas del Yoga, pero hay cinco más importantes. Al ser aspectos de la misma cosa, a veces se entremezclan y no es muy fácil separarlas y delimitar una frontera.

Las cinco principales sendas del Yoga son:

- Karma-Yoga: el sendero de la acción.
- Bhakti-Yoga: el sendero de la devoción y el amor.
- Gñana-Yoga: el sendero de la indagación y el discernimiento.
- Raja-Yoga: el sendero de la introspección.
- Hatha-Yoga: el sendero del equilibrio de las energías internas.



La práctica de estos yogas se conoce como el “Yoga Integral”. En realidad, independientemente de la senda que se siga, llega un momento en el que se integran todas las demás como consecuencia de un período de maduración.

- **KARMA YOGA: el Yoga de la acción**

Karma Yoga es más bien una actitud en la vida caracterizada por un espíritu de servicio, la entrega y el desapego. Es una senda donde se aprovechan todas las acciones cotidianas como una vía para encontrarse en el estado de Unión. Para el Karma yogui la clave consiste en realizar las acciones de la vida con una acción consciente, armónica y despojada del sentido del ego.

El “Bhagavad Gita” es el libro que plasma la esencia del Karma Yoga. Mahatma Gandhi ha sido uno de los exponentes más importantes.

- **BHAKTI YOGA: el Yoga devocional**

Bhakti es el Yoga del amor puro y la devoción vertida sobre todo. El Bhakti yogui canaliza todo su potencial emocional al objeto de su devoción. Así trasciende su sentimiento de individualidad o ego y alcanza la experiencia y la comprensión de que “Todos somos Uno”.

Al principio la senda o método Bhakti es dualista puesto que el sentimiento de amor sale hacia algo que hay fuera de uno mismo.

Pero realmente el fin es el no-dualismo, puesto que en el último peldaño el amante y lo amado se funden en uno.

La esencia del Bahkti Yoga se pone de manifiesto en el Bhagavad Gita, ya que todas las escrituras sagradas pueden considerarse textos Bhakti.

- **GÑANA YOGA: el Yoga del conocimiento**

Gñana Yoga es el Yoga del conocimiento y la sabiduría. Tiene muy pocos adeptos y se dice que es el más difícil. Se requiere de gran preparación y el practicante debe de tener la mente muy clara y tranquila, concentrándose para despertar la intuición.

Este método está compuesto de dos etapas:

En la primera se busca y se examina lo que se quiere conocer mediante la mente racional y en la segunda etapa, se realiza un proceso de autointerrogación e indagación con el fin de dar un salto más allá de la mente racional. Se utiliza el intelecto hasta donde resulta útil y eficaz, para después abandonarlo y llegar, a través de la indagación, a conocer la Realidad en forma de experiencia propia. Tiene que existir un intenso deseo de conocer la verdad para que resulte exitoso.

En la India, el Gñana Yoga está asociado a la filosofía vedanta.

- **RAJA YOGA: el Yoga mental**

Raja Yoga significa Yoga real más conocido como Yoga Mental. Es una vía de introspección. El raja yogui investiga su mente explorando la consciencia en sus diferentes dimensiones o niveles: consciente, inconsciente, superconsciente.

Suele identificarse el Raja Yoga con el sistema que ideó el gran sabio Patanjali en el texto sagrado “Yoga Sutras”. Desde una perspectiva amplia, el Yoga de Patanjali es un sistema específico de Raja Yoga. De acuerdo a esta idea, el Raja Yoga abarca otras sendas o sistemas:

- Kundalini Yoga.
 - Kriya Yoga.
 - Mantra Yoga.
 - Dhyana Yoga (descrito en el Bhagavad Gita).
-
- **HATHA YOGA: el Yoga físico**

El Hatha Yoga es el más conocido y practicado en occidente, aunque a veces se malinterpreta y pierde el sentido, convirtiéndose en una gimnasia o estiramientos.

La traducción literal del término Hatha Yoga es “yoga de la fuerza” pero en el lenguaje coloquial se le denomina “yoga físico”. Las dos sílabas que componen la palabra Hatha, encierran su verdadero significado. Ha, quiere decir sol y tha, quiere decir luna. Es por tanto la unión del sol y la luna. Dentro del cuerpo el sol y la luna representan simbólicamente la fuerza vital y la fuerza mental. Cuando estas dos fuerzas se unen y se reequilibran se despierta una tercera fuerza conocida con el nombre de kundalini (energía espiritual). El despertar de kundalini lleva al estado de Superconsciencia.

De esta forma el objetivo principal del Hatha Yoga es el despertar de kundalini a través de la unión y el equilibrio de las fuerzas vital y mental.

Ha simboliza la respiración solar como ya hemos dicho. Vibra en el lado derecho del cuerpo, relacionada con el nadi Pingala, equivale al Yang en China. Es la fuerza vital positiva que en el ser humano se ubica en la parte superior del cráneo, en la coronilla, donde el cabello forma un remolino.

Tha simboliza la respiración lunar. Vibra en el lado izquierdo, relacionada con el nadi Ida, equivale al Yin. Simboliza la fuerza vital negativa, que se halla en la base espinal, en la última vértebra.

Origen del Hatha Yoga

El Hatha Yoga se desarrolló dentro de las antiguas escuelas tántricas de la India. Existen evidencias de que también era conocido y practicado por otras culturas, como las precolombinas de América. Hay menciones sobre el Hatha Yoga en las “Upanishads” y los “Puranas”, pero su origen es mucho anterior a las referencias escritas.

En el siglo VI a.c, cuando la influencia de los textos tántricos prevalecía en toda la India, apareció la escuela Nath, y surgió como reacción a los grandes abusos que, en nombre de la espiritualidad, estaban cometiéndose en algunos círculos tántricos. Gorakhnath y sus discípulos separaron las prácticas hatha yoguis del tantra, despojándolas de todo ritual. Ordenaron y sistematizaron estas antiguas técnicas psico-fisiológicas dando lugar al sistema que hoy conocemos como Hatha Yoga. Los textos más representativos de este sistema, aparecieron entre los siglos VI y XV de nuestra era.

La escuela Nath resalta la necesidad de purificar los distintos elementos corporales antes de practicar meditación. Swatmarama, el autor de “Hatha Yoga Pradipika”, no hace mucho hincapié en los códigos morales y la autodisciplina de yama y niyama (que son el punto de partida del yoga de Patanjali), solo los menciona.

Sistema del Hatha Yoga

El sistema que sigue Hatha Yoga es distinto, en primer lugar debe purificarse todo el cuerpo mediante las asanas (posturas), los shatkarmas (ejercicios de limpieza y purificación) y el pranayama (regulación de la respiración). Estos ejercicios equilibran el sistema nervioso, las secreciones glandulares y toda la actividad orgánica. También limpian los canales energéticos (nadis), desbloqueando y regularizando la circulación de las energías internas. Posteriormente se practican los mudras (gestos psíquicos) y bhandas (llaves energéticas), que inducen los estados de interiorización, concentración y meditación.

El Hatha Yoga empieza por el cuerpo, lo que resulta más asequible que tratar con la mente. El equilibrio físico producido por sus prácticas, otorga un nivel mental relajado y ecuánime, desde el que yama y niyama surgen naturalmente. A la inversa que el Raja Yoga de Patanjali, el Hatha Yoga desarrolla el control de la mente a través de la purificación profunda del cuerpo físico y el manejo adecuado de la energía (prana).

▪ KUNDALINI YOGA: el Yoga de la energía

El Kundalini Yoga es una de las vertientes del Raja Yoga. Es la rama del yoga más directamente relacionada con el despertar de kundalini (energía cósmica que en el hombre yace dormida en la raíz de la columna vertebral). Trabaja sobre la activación de los 7 chakras (centros energéticos). El despertar de los chakras va induciendo progresivamente niveles superiores de consciencia. Para despertar kundalini y los chakras se utilizan fundamentalmente las asanas (posturas), pranayama (respiración), mudras (gestos psíquicos), bandas (llaves energéticas), kriyas (ejercicios), mantras (sonidos místicos), visualizaciones y técnicas de meditación.

NADAYOGA: el Yoga del sonido

El Universo en que vivimos y todo lo que este contiene es un campo de energías con distintos grados de vibración. Las diferentes frecuencias de la energía configuran un mundo variadísimo que abarca desde lo más sutil a lo más denso. El hombre es un conjunto de energías organizadas. Las energías cuyas vibraciones son más lentas están materializadas en el cuerpo físico, mientras que otras vibraciones más sutiles de la energía conforman la estructura psicomental.

En la tradición yóguica la energía primordial que da origen a la manifestación del Universo se conoce con el nombre de Nada. Esta primera vibración de la energía, que posteriormente va desplegándose y engendrando todas las categorías que componen el Universo, es esencialmente sonido puro. Todo el Universo emerge de este Nada o sonido Trascendental.

La práctica del Nada Yoga tiene como finalidad reintegrarla consciencia individual en la consciencia cósmica, su fuente. Para llevarlo a cabo se utiliza el sonido como vehículo de la consciencia.

Es un proceso por el cual la consciencia viaja y se remonta a su origen, pero no es necesario crear ningún sonido, sino ir refinando y destilando los propios sonidos internos.

La experiencia del Nada es la antesala del estado de Samadhi, estado de Superconsciencia.

Esta práctica es realmente sencilla incluso para aquellas personas que no tienen experiencia alguna ni preparación previa. Una de las ventajas es que la meditación del Nada Yoga induce al interior y además

puede realizarse sin inconvenientes en lugares que no sean muy silenciosos, aunque siempre es mejor rodearse de las mejores condiciones sobre todo para los principiantes. Los momentos más propicios siguen siendo por la mañana o por la noche antes de acostarse.

(Nada Anusandhana- meditación del sonido interno).

5. GRANDES MAESTROS

En este apartado hay que hacer un recorte de cuales fueron los maestros más influyentes, puesto que el Yoga era una práctica que pasaba de maestro a discípulo, por lo tanto cuantos maestros importantes cada uno de ellos y ellas no existen y seguirán existiendo. De hecho la palabra que expresa esta transmisión del conocimiento es parampará, que significa uno después del otro. Poco a poco y con el tiempo este conocimiento se fue convirtiendo en un cuerpo de teorías, técnicas y experiencias vividas que se compiló gracias al gran maestro Patanjali, entre los siglos III y IV d.c.

Esta recopilación, el Yoga-Sutra o Patanjali-Sutra hizo que todo este conocimiento llegara hasta nuestros días.

Algunos de los maestros y maestras que han trascendido y que mencionamos a continuación son:

- **SRI AUROBINDO GHOSE (1872-1950):** “NUESTRO IDEAL NO ES LA ESPIRITUALIDAD SEPARADA DE LA VIDA SINO LA CONQUISTA DE LA VIDA, A TRAVÉS DEL PODER DEL ESPÍRITU”.

Propulsor del Yoga Integral, donde reconoce que el trabajo yóguico no se ve como algo místico y anormal, separado de las corrientes de la energía del mundo, sino que tienen que ver con todos los procesos vitales de la energía en el mundo. El Yoga Integral proclama un fuerte anclaje en la vida terrena y propone: “trasmutar, y hacer uso constructivo de las fuerzas materiales como la riqueza, el sexo, el dinero, la posición social, el poder político, etc, hacia los fines superiores de la unidad y el progreso humanos, en vez de rechazarlos como mundanos, seculares y no divinos”.

- **JIDDU KRISHNAMURTI (1895-1986):** “TU ÚNICO MANDATO, CONOCERTE A TI MISMO, TU ÚNICA META, LA LIBERTAD TOTAL”.

El gran tema que planteó este maestro fue observar que el problema humano fundamental, debe ser resuelto por cada individuo, por y para sí mismo. El ser humano vive en el mundo de los símbolos y de los hechos. Y tiende a exagerar. Las soluciones colectivas que explican la realidad, en las que la mayoría pone su fe son siempre soluciones inadecuadas.

Religiones, credos, sistemas educativos, ideologías...se convierten en dogmas y cuando la verdad se repite deja de ser verdad.

Es solo a través del conocimiento propio, no en la creencia de símbolos creados por otros, como el hombre llega a la realidad más profunda que está arraigada en su ser. Para Krishnamurti ni siquiera los guías

espirituales pueden transmitir esta comprensión directa de la verdad. Fue auténtico revolucionario en el ámbito del pensamiento místico-espiritual, su propuesta fue la libertad total del hombre. Para él nada de lo que se repite como una fórmula o enseñanza mecánica, o como receta de algo es un verdadero camino de liberación.

El auténtico yoga, por lo tanto, no consiste en comparar o repetir las mismas fórmulas, sino en observar y experimentar lo que es, lo que cada hecho en sí mismo representa para cada individuo., según sus palabras esta es la única meditación eficaz.

- **MATAJI INDRA DEVI (1899-2002)**

Se conoció en Argentina pasados los 90 años de edad. En los años 90 se dedicó a la difusión del yoga asistiendo a charlas, conferencias, encuentros de formación de yoga para instructores. Durante toda su vida se dedicó a esta tarea por múltiples países siendo aclamada por ser mujer y difundir el yoga y además como occidental enseñando yoga en la India.

Hay bonitas historias sobre su larga trayectoria, como por ejemplo, que regalaba flores entre los conductores contracturados y malhumorados. Fue importante su paso por la televisión ya que muchas mujeres en la época amas de casa, se acercaban a una clase de yoga porque lo vieron por televisión.

Su inicio en la práctica del yoga no fue temprana, a los 33 años pero dejó una trayectoria impecable.

- **B.K.S. IYENGAR (1918): “CUANDO PRACTICO, SOY FILÓSOFO, CUANDO ENSEÑO SOY CIENTÍFICO, CUANDO DEMUESTRO, SOY ARTISTA”.**

Iyengar durante su infancia tuvo numerosas enfermedades, malaria, tifus, tuberculosis en una época donde las medicinas escaseaban. A los 16 años comenzó a practicar yoga con Sri T. Krishnamacharya, se le conoce como el maestro de los maestros del siglo xx. También tuvo como discípulos a Patabi Jois y Mataji Indra Devi.

Iyengar recuperó su salud y comenzó a enseñar yoga. Su método se vale de elementos que sirven para corregir y lograr las posturas, a pesar de las limitaciones del cuerpo.

La fortaleza y la voluntad de superación residen en las limitaciones.

Los practicantes empezaron a llamar al yoga, Yoga Iyengar o Método Iyengar.

Adaptaba las asanas a las posibilidades de los cuerpos y mentes, muy direccionado para los occidentales. Uno de sus alumnos lo hizo conocer por casi todo el mundo ya que se iba en los viajes que éste preparaba con su familia, ya que era el maestro de la familia. Por lo tanto comenzó a tener alumnos por todo el mundo que esperaban siempre su regreso. A día e hoy este maestro nunca deja de realizar su práctica diaria.

- **PARAMAHANSA YOGANANDA (1893-1952)**

El nombre fue otorgado por su maestro Sri Yukteswar, cuyo significado es cisne espiritual, título que significa el más alto nivel de realización espiritual. Difundió las enseñanzas espirituales del yoga, como bien le reveló su maestro, así que emigró a Estados Unidos donde fundó la Self-Realization Fellowship en 1920. Fue el primer maestro Indio que se instaló permanentemente en Estados Unidos., donde vivió desde 1920 hasta 1952.

Fue un importante propagador del Kriya Yoga en Occidente. Escribió muchas obras pero la más reconocida a nivel mundial fue "Autobiografía de un Yogui".

Gandhi solicitó a Yogananda que lo iniciara en la técnica del Kriya Yoga y se convirtió de esta forma en su discípulo.

- **SWAMI SIVANANDA (1887-1963): "SIRVE, AMA, DA, PURIFÍCATE, MEDITA, REALÍZATE".**

Nació en una familia ortodoxa de bramínes, al sur de la India. Su padre desde muy joven le confió la tradición védica, y él mismo tenía una gran inclinación para la práctica y estudio de la filosofía vedanta, sin embargo tenía la mente abierta a todo conocimiento. Estudió medicina y en 1913 se marcha a Malasia para dirigir un hospital durante 10 años. En 1923 abandonó Malasia y regresó a la India para dedicarse a la búsqueda espiritual ya que creía que las enfermedades eran problema del alma y vio la cura en la práctica del yoga.

En esta búsqueda termina en el Himalaya donde es iniciado en la orden de los Sannyasines por su gurú , Swami Vishvananda Saraswati. Tuvo muchos discípulos que se agrupaban en torno a sus enseñanzas, sus canciones, lecturas, meditaciones, etc.. En 1936 funda la Sociedad Divina y atrajo discípulos tales como Krihsnamurti o Swami Satyananda Saraswati. Escribió 296 libros y también fue pionero de llevar el yoga a occidente. Son muy didácticos sus libros y esclarecen mucho la mentalidad occidental

Falleció como lo hacen los grandes maestros de yoga, sentado en una meditación profunda se sumió en el trance del samadhi y abandonó conscientemente su cuerpo.

- **MAHATMA GANDHI (1862-1948): "ALLÍ DONDE HAY AMOR, HABRÁ VIDA. EL ODIO LLEVA A LA DESTRUCCIÓN".**

Es difícil definir a Gandhi, nació en 1869 en una familia de comerciantes. Estudió en Londres y se hizo abogado. Siendo joven consigue trabajo en Sudáfrica donde se encuentra con la realidad de la discriminación contra los indios en este país dominado por ingleses. A partir de ahí comienza su larga trayectoria de defensa de los derechos de los indios que culminaría 50 años después con su muerte y la Independencia de la India. Lo más importante fue como movilizó a un pueblo sometido. Mahatma como fue denominado (alma grande).

Gandhi se sustentó en dos antiquísimos preceptos del yoga. Ahimsa, principio de la no violencia, y Satyagraha, principio de la Verdad, ambos pilares en su lucha ya que están basados en la fuerza espiritual y no la de las armas.

Ambos principios corresponden a los dos primeros yamas de Yoga Sutra de Patanjali, pero presentes en todas las tradiciones. Esto llevó a confusiones en occidente porque lo vieron como líder religioso , el abogaba por la libertad del individuo y no por el seguimiento a ninguna, si pedía el respeto entre ellas, pero la verdad es que fue asesinado por un fanático religioso.

Practicó el vegetarianismo, revalorizó el ayurveda y protestaba contra el consumo de productos manufacturados, por ello su indumentaria. Las armas de Ghandi fueron la dignidad, la verdad y la no-violencia.

6. INTRODUCCIÓN A LOS TEXTOS CLÁSICOS

Al igual que en el apartado de grandes maestros, hay que hacer un recorte en los textos y solamente voy a mencionarlos porque creo que lo mejor para todo practicante es leerlos.

Es la base de la práctica actual del yoga y sobre todo en occidente, estudiar cada una de estas obras llevaría años, es por ello que es una breve reseña.

- **YOGA SUTRAS DE PATANJALI:** es la primera sistematización conocida sobre yoga. Recopiló todo el conocimiento existente sobre el Yoga en los Yoga Sutras. Es un texto reconocido por todas las tradiciones y escuelas y está compuesto de 196 aforismos y dividido en cuatro capítulos.
- **BHAGAVAD GITA:** es una escritura sagrada hinduista. Es parte del texto épico Mahabharata. Está formado por 700 versos. El origen del Gitá se sitúa en la era precristiana. No se sabe aún así con certeza, la mayor parte de los libros de la India son anónimos. Sin embargo se le reconoce la auditoría a Vyasa.
- **SAMKHYA KARIYA:** obra escrita en el siglo IV d.c por Ishvara Krishna. Este texto supone la filosofía básica del Samkhya Darshana, escuela de la India que acepta la existencia de dos principios eternos, uno material y otro espiritual.
- **HATHA YOGA PRADIPIKA:** es un gran manual acerca del Hatha Yoga. Su autor es Svatmarama y vivió a mediados del siglo XIV d.c. Esta obra integra las disciplinas físicas y las prácticas espirituales más elevadas. Está dividido en cuatro capítulos, con un total de 389 slokas.
- **GHERANDA SAMHITA:** es un manual de Hatha Yoga del siglo XVII que consta de 351 estrofas en siete capítulos. Es una de las escrituras clásicas del Hatha Yoga y es la base de muchas prácticas contemporáneas. Las prácticas se presentan en forma de diálogo entre el sabio Gheranda, de quien nada se sabe y su discípulo Chanda Kapali.
- **UPANISHAD:** esta palabra está compuesta a la vez de tres: Upa (próximo); ni (debajo); shad (permanecer sentado). Por lo tanto una traducción más literal es: permanecer sentado junto a ...No hay ninguna autoridad hindú es por ello que existen más de doscientos libros bajo este nombre. Se clasifican según el tema tratado. Unos tratan del Vedanta; otros sobre técnicas de yoga; otros detallan las reglas del Samnyasa (renunciación). No obstante, los cuatro reconocidos están conectados al pensamiento védico: Rigveda, Yajurveda, Samaveda y Atharvaveda. Exponen la metafísica del no-dualismo y se consideran la última fase de la revelación védica. Fueron compuestas entre el siglo X a.c y el siglo XX d.c. Cada texto se conecta a un veda concreto y se presentan a menudo con un ritual védico.

6.1. LOS YOGA SUTRA DE PATANJALI

No se sabe en qué época vivió exactamente Patanjali y hay opiniones muy dispares. Una de las más aceptadas le sitúa unos 400 años a.c. Patanjali recopiló en un sistema toda la información que llegó a sus manos acerca del Yoga. Suele identificarse el Raja Yoga con el texto llamado “Yoga-Sutras”. Desde una perspectiva más amplia el Yoga de Patanjali es un sistema específico de Raja Yoga.

Con los “Yoga-Sutras”, el Yoga adquiere la categoría de Darshana. Los Dharsanas son seis sistemas filosóficos de la India que aceptan la autoridad de los “Veda”. Presentan distintas visiones pero sin excluirse. Estas escuelas son: Mimansa, Vaisheshika, Nyaya, Vedanta, samkhya y Yoga.

Los “Yoga Sutras” están fundamentados en la filosofía Samkhya que es anterior al nacimiento del Budismo. El mismo Buda lo estudió antes de formular su doctrina. A diferencia de Samkhya y el Budismo, Patanjali incorpora el concepto de Dios como un soporte o modelo útil, para aquellos que tengan una inclinación devocional (bhakti). Patanjali no inventa nada, pero su trabajo es muy importante ya que recopila y sistematiza las enseñanzas que surgieron de la experiencia de los sabios (rishis), a lo largo de la historia. Los “Yoga-sutras” han sido comentados por maestros como Vyasa (Yoga Bhashya), Vijnana Bhikshu (Yoga Vatikra) y Swami Vivekananda (Raja Yoga) entre otros.

El sistema de yoga de Patanjali, es conocido también como Yoga Clásico y es explicado en sus “Yoga-Sutras”, un texto que consta de ciento noventa y seis aforismos (sutras) divididos en cuatro capítulos:

- **Primer capítulo:** Samadhi-Pada (la Superconsciencia).
- **Segundo capítulo:** Sadhana-Pada (la práctica).
- **Tercer capítulo:** Vibhuti-Pada (los poderes psíquicos).
- **Cuarto capítulo:** Kaivalya-Pada (la liberación).

Los versos siguen una secuencia lógica y clara dónde no parece faltar nada. En los capítulos segundo y tercero se expone la estructura técnica para alcanzar el estado de yoga. Dicha estructura está compuesta por ocho grados o miembros que se conocen como el Asthanga Yoga. El practicante debe perfeccionar cada uno de los ocho pasos o grados para llegar a la liberación.

6.1.1. OCHO GRADOS

- **YAMA: código de conducta social.**

Son cinco actitudes que armonizan la interrelación social:

- **Ahimsa:** actitud de no-violencia hacia todos los seres y cosas.
- **Satya:** decir y defender siempre la verdad pero no utilizarla para herir a otras personas.
- **Asteya:** honradez y honestidad.
- **Brahmacharya:** control de la energía sexual.
- **Aparigraha:** no ambicionar ni atesorar.

- **NIYAMA: código de conducta personal.**

Comprende cinco actitudes que armonizan y purifican el mundo interno:

- **Saucha:** limpieza interna y externa.
- **Santocha:** cultivar una actitud de contento y satisfacción.
- **Tapas:** austeridad.
- **Swadyaya:** autoestudio.
- **Ishwara Pranidana:** rendición o abandono a la voluntad divina.

- **ASANA: postura física.**

Es la postura física utilizada en el Yoga mental. Es definida como una posición firme y confortable. Se refiere concretamente a posturas de meditación, no las posturas del Hatha Yoga. Como pueden ser Padmasana (loto), Siddhasana (perfecta) o Sukkhasana (fácil), etc. Son posiciones que equilibran los impulsos nerviosos, las energías internas y las sensaciones opuestas de calor-frío, placer-dolor, etc. La postura crea la estabilidad física y mental necesaria para tener éxito en las siguientes etapas del Raja Yoga.

- **PRANAYAMA: regulación de la respiración.**

Es la regulación de la energía vital (prana) a través del manejo de la respiración. Consta de tres fases: Puraka o inspiración, Kumbhaka o retención y Rechaka o espiración. La retención tiene una gran importancia, ya que en el estado de respiración suspendida, se produce la máxima focalización de la consciencia.

- **PRATYAHARA: interiorización.**

Es el proceso de interiorización en el que se disocia la consciencia respecto del entorno externo. La práctica de la asana y el pranayama conducen a una progresiva desconexión de los estímulos exteriores. Cuando estos han sido neutralizados la consciencia puede interiorizarse. Pratyahara en un sentido superior, también incluye la desconexión de la consciencia de las sensaciones psíquicas internas.

- **DHARANA: concentración.**

Significa concentración mental. Es la palabra que mejor define al Raja Yoga de Patanjali. Cuando la influencia de los estímulos externos y de la actividad psíquica ha sido neutralizada por medio de

pratyahara, la mente se fija en una sola cosa excluyendo todas las demás. Así se produce la unificación de la energía mental o concentración.

Para desarrollar la concentración se enfoca la mente sobre un soporte, que puede ser: un objeto, un símbolo psíquico, una zona del cuerpo, un sonido místico, un chakra, un paisaje psíquico, la respiración, etc. El soporte debe atraer la atención del practicante. El practicante se concentra en el soporte hasta que la consciencia se queda absorbida en él. Con el tiempo descubrirá las cualidades del objeto de concentración. Cuando la atención queda fijada la mente se inmoviliza y brota la experiencia meditativa (dhyana).

- **DHYANA: meditación.**

Dhyana o meditación es la prolongación de la concentración (dharana). Surge cuando se mantiene el flujo continuo de la atención sobre el objeto de la concentración. Es un proceso que no puede forzarse, solo puede prepararse la situación adecuada para que surja la meditación. En el estado de dhyana, el sujeto, el objeto de la meditación y el proceso de meditar se fusionan formando una unidad. El estado de Dhyana es la antesala de la Consciencia Cósmica o Superconsciencia.

- **SAMADHI: Superconsciencia.**

Esta es la meta de todos los yoguis. Surge como la consecuencia de la prolongación del proceso meditativo, el cual desemboca en el estado de Consciencia Cósmica. Donde la mente y la dualidad son trascendidas. No hay palabras que puedan explicar este estado. En este estado, el yogui alcanza la experiencia pura elevándose a la categoría de hombre iluminado.

Patanjali clasifica el Samadhi en tres categorías:

- Savikalpa Samadhi: en él existen fluctuaciones y tiene cuatro estadios.
- Asampragyata: es un Samadhi intermedio donde no hay consciencia del ser. La consciencia se prepara para ascender a un plano superior. Es el estado de vacío.
- Nirvikalpa Samadhi: donde solo hay experiencia y no experimentados, el estado perfecto del ser.

Es difícil marcar la frontera entre una categoría y otra ya que se entremezclan. El estado de Samadhi se conoce en otras ramas del yoga como el despertar de Kundalini (energía espiritual del ser humano).

La meta del ser humano es la evolución o progreso espiritual, conquistando la liberación de la materia. Para ello hay que hacer desaparecer el ego (la suspensión de las imperfecciones), causa principal de nuestros males, junto a la "ignorancia espiritual". La ignorancia y el egoísmo atan al alma una y otra vez al plano material y la vida mundana, conocido como "La Rueda del Samsara", retardando la ascensión a los Planos Superiores del Existir.

7. CAMBIO DE PARADIGMA. ELEGIR UN DESTINO

Todo el mundo tiene un potencial infinito, una capacidad sin límites. Somos como el coche más rápido que pueda existir, lo que ocurre es que, por mucha prisa que tengas por llegar a tu destino, de nada sirve tener el coche más rápido si no sabes a qué destino llegar. Estarás conduciendo indefinidamente, parando en multitud de lugares, algunos más hermosos otros menos hermosos e incluso peligrosos, siempre sin saber claramente si es ahí donde quieres permanecer. Además gastarás gasolina (energía) indiscriminadamente.

Quizás esta falta de planificación hacia tu DESTINO podría solucionarse simplemente teniendo claro **a dónde quieres llegar.**

Date cuenta que sin una definición clara, fija (no rígida), toda tu energía va a bailar al son de tus múltiples deseos y de las posibilidades que cada día se te presenten en la Vida y en tu cabeza. Eso va a provocar un gran estrés y una gran pérdida de Poder Personal.

¿DÓNDE QUIERO LLEGAR, QUÉ QUIERO LLEGAR A SER, CÓMO ME SENTIRÍA REALIZADO/A, QUÉ QUIERO VIVIR, EXPERIMENTAR?

Tal y como te explico, después de llevar años perdiendo una gran cantidad de energía, con el consecuente trabajo adicional de la posterior recuperación de Poder, hay que DECIDIR. Tomar decisiones sin miedo al fracaso, pero según lo mires, el fracaso puede ser el mayor éxito.

Personalmente el mayor fracaso es negar la llamada de tu DHARMA hacia los sueños por vivir. El no atreverse a dar el primer paso, aún dudoso y tambaleante, en dirección a tus sueños.

El éxito en tu caminar no consiste en llegar a lo que tú crees que es la meta, es atreverte a caminar por el camino. Es sentirte CAPAZ y MERECEADOR DE PODER CAMINAR.

RECUERDA: MIENTRAS NO TOMES LAS RIENDAS DE TU DESTINO Y TU ENERGÍA, OTROS ESTARÁN ENCANTADOS DE HACERLO POR TI.

8. TÉCNICAS Y PRÁCTICA DE MEDITACIÓN Y RELAJACIÓN

8.1. FUNDAMENTOS GENERALES

- ¿QUÉ ES LA MEDITACIÓN?

Montaigne ya lo señalaba, y antes que él muchos otros filósofos: la mente del hombre divaga sin cesar. Verdadero espejo de nuestros estados emocionales y de nuestras angustias, las más de las veces inestables, fragmentada y la debilitan sus contradicciones y dudas.

Meditar es simplemente, como bien lo expresa el dicho popular, ser conscientes de que estamos perdidos, sumergidos en nuestros pensamientos. De hecho nuestra mente no deja nunca de estar agitada, de preocuparse, de pensar en lo que ha pasado, de esperar o temer lo que va a ocurrir, de no parar de dar vueltas a situaciones felices o conflictivas.

El maestro zen Taishen Deshimaru decía que, en el acto de meditar, nuestro gran ego, el que en nosotros busca la calma, la sabiduría, el equilibrio y una conciencia lúcida, contemple nuestro pequeño ego, agitado, angustiado, engreído, vanidoso...esta mirada que nos dirigimos a nosotros mismos puede renovarse varias veces al día, lo que conlleva una verdadera regeneración interior.

Nosotros/as que vivimos en una modernidad absoluta, que tenemos la impresión de que todo va demasiado deprisa, que siempre nos vemos desbordados y estresados, resulta esencial más que nunca saber encontrar la calma en nosotros a fin de liberarnos de la influencia de esta presión.

La meditación, por lo tanto, consiste simplemente en Ser, sin necesidad de hacer, pensar o concentrarte en nada. Simplemente eres.

Estamos en meditación cuando estamos con nosotros mismos, simplemente eres y estás contigo.

Las técnicas te acercan al estado de meditación, pero no son meditación. Requieren hacer, concentrarse, contemplar. Las técnicas son para fragmentar esquemas, para romper capas, para acercarte a ti mismo. En ese acercamiento tienes breves atisbos de meditación, breves conexiones con el ser en el presente. Toques de tu propia presencia, centro o partícula.

La meditación, aunque nos dirijamos a ella como una técnica, aunque existan mil y un modos de meditar, NO ES EN SÍ MISMA UNA TÉCNICA.

LA MEDITACIÓN ES ESTAR EN TU CENTRO

Las técnicas te ayudan a fragmentar tu personalidad, a acercarte al presente, a dejar de hacer conscientemente, a parar tu mente, a acercarte al ojo del huracán donde está la calma.

Cuando la meditación te toca eres el Centro y el Testigo.

En estado meditativo eres testigo de lo que te rodea sin ningún juicio, temor o inclinación. Eres consciencia, no necesitas ser nada más, y por lo tanto, no te identificas con aquello que observas. Al no identificarte, no te influye en ningún sentido.

Imagina que observases algo sin ningún tipo de juicio, idea o de creencia prefijada, miedo o apetencia. Imagina que puedes captar la esencia de una circunstancia sin identificarte con ella, sin que pase por el filtro de tus esquemas mentales o emocionales.

Esto es ser un Testigo, un Observador desde la Meditación.

Ahora piensas que ese estado es demasiado difícil y está destinado solo a unos pocos. Ya te estás alejando más de tu centro.

La Ley principal de la Era de Acuario es Vivir Conscientemente, vivir en Transformación. VIVIR EN MEDITACIÓN.

Podemos estar en estado meditativo de muchas maneras, sólo hay que permanecer en el Centro. Sólo hay que estar atento, consciente. Puedes permanecer en estado meditativo en tu casa, en tu trabajo, limpiando (una de las mejores maneras), caminando, respirando.

Sólo tienes que decidir acercarte a ti, solo tienes que comenzar a ser Testigo.

Imagina que viajas al campo, ves un inmenso árbol enfrente de ti y te quedas observando su belleza. Sólo estás tú y el árbol, en estado meditativo estás tú, el árbol y tu como testigo observando cómo tu estás viendo el árbol.

En la observación en estado meditativo, lo observado es irrelevante, el objeto es irrelevante.

LO IMPORTANTE ES LA CUALIDAD DE SER CONSCIENTE DEL PROCESO

Cualquier cosa que hagas con consciencia es Meditación. No se trata de lo que hagas sino de lo consciente que estés mientras lo haces. Entonces comienzas a Ser y a Estar desde tu Centro (primeros momentos fugaces, luego más a menudo) y tu percepción de la vida y la Realidad se ensancha.

CONVERTIRTE EN OBSERVADOR CONSCIENTE LO CAMBIARÁ TODO

Recuerda, la Meditación no consiste en sentarte y cerrar los ojos, no consiste en no hacer nada no consiste en dejar la mente en blanco.

La Meditación es Ser y Estar Consciente, simplemente. Aplica este principio a todo lo que haces, sientes, piensas o no en tu vida.

Percibe tu vida desde el centro del huracán, donde está la calma, sin que la tormenta te arrastre, pero sintiéndola a tu alrededor sin dejar de ser el centro.

8.2. ¿QUÉ LE PASA A NUESTRO CEREBRO CUANDO MEDITAMOS?

El cerebro siempre está vibrando, generando diferentes tipos de ondas o ciclos por segundo (CPS). De acuerdo al estado de conciencia en el que nos encontramos, así surge una determinada frecuencia cerebral, la cual mantiene una directa influencia sobre el estado de conciencia de la persona.

Como ya sabes, el cerebro se divide en dos hemisferios: HCD y HCI. Cada uno de ellos se encarga de regir el lado opuesto del cuerpo y, posee diferentes cualidades o características, siendo el izquierdo el que más prevalece en la cultura occidental y el derecho en la cultura oriental.

Por lo tanto, recapitulando, a través de un encefalógrafo el ser humano puede medir un proceso electromagnético de naturaleza ondulatoria que ocurre en distintas fases del cerebro humano.

Es decir, son ondas de actividad eléctrica producidas por las neuronas del cerebro.

La frecuencia de dichas ondas cerebrales, el número de vibraciones que realizan por segundo es medida en Hercios (Hz), que son ciclos por segundo.

En función del número de Hercios se pueden clasificar en cuatro tipos de ondas cerebrales o cuatro bandas. Cada uno de estos tipos, al corresponderse con una frecuencia vibratoria diferente del cerebro, está relacionado con diferentes estados o niveles de conciencia.

Hay que ser consciente de cómo la práctica del yoga influye deliberadamente al practicante hacia determinados estados cerebrales de conciencia. Cada tipo de estado va a generar diversas influencias en el organismo, en el estado psico-emotivo y en la toma de decisiones en cada aspecto de nuestra vida. (Ejemplo: decisión impulsiva reaccionando a una emoción vs. Decisión y centramiento a través de una meditación no intelectual).

El nivel perceptivo también es influenciado o dirigido según la banda de frecuencia en Hercios sobre la que trabaja el cerebro. Es por esto que, según en qué estado se esté funcionando pueden percibirse distintas realidades. Esto explica los procesos definidos como alucinatorios según determinadas ramas de la medicina y los estados místicos según la espiritualidad y la religión. Los estados alterados de conciencia (EAC) son básicamente una variación del estado vibratorio de las ondas cerebrales.

Trabajarás con muchas técnicas y métodos de Meditación, su función es acercarte a tu centro y crear en ti una dirección: HACERTE MÁS CONSCIENTE. Las técnicas son útiles por esto. Sin técnica, puedes meditar, pero es muy probable que vayas a tientas, puedes tardar bastante más.

Recuerda que la técnica es una ayuda, un guía. Tú eres quien da los pasos en tu Crecimiento. NO derives tu responsabilidad en ella.

Encontrarás algunos obstáculos: uno será tu ego, tu personalidad. Estás condicionado por tus experiencias, creencias, entorno...todo ello, más que impulsarte te atrapa creando a tu alrededor un cúmulo de expectativas (como expectativas en la técnica) y juicios. ¿Cómo vas a ser testigo identificándote con tu personalidad?

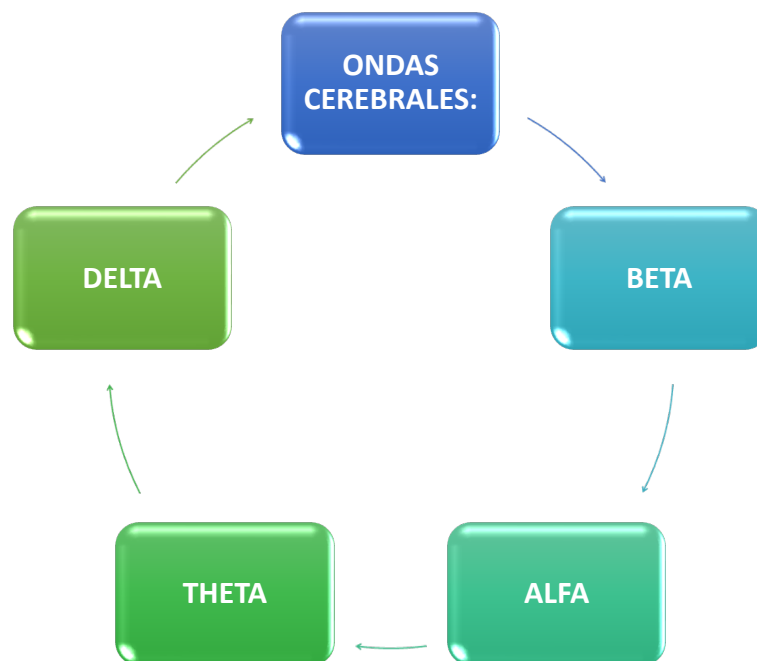
Otro obstáculo relacionado con tu ego, es tu mente, que no contenta con definirlo todo, no para de saltar en tu cabeza. EXISTE UN CONSTANTE DIÁLOGO INTERNO EN TU INTERIOR. Ante este diálogo, reaccionas erróneamente luchando por pararlo. NO LO PARES, OBSÉVALO COMO TESTIGO.

Tu diálogo interno brota porque no estás donde debes estar. Tu expectativa brota porque no estás donde debes estar. Tu ego brota porque no estás donde debes estar.

TU CONSCIENCIA EN EL PRESENTE ES LA OLA QUE BARRE LA COSTA DEL DIÁLOGO INTERNO Y EL PARLOTEO.

LA PRIMERA Y MÁS EFECTIVA TÉCNICA HACIA LA MEDITACIÓN ES LA RESPIRACIÓN CONSCIENTE.

Los cuatro tipos de frecuencias cerebrales son:



- **BANDA CORRESPONDIENTE AL ESTADO BETA:** cuando la frecuencia vibratoria supera alrededor de los 12 o 13 Hz, el cerebro funciona a frecuencia Beta. El estado Beta es el estado de conciencia ordinaria o estado de vigilia. En este estado impera el intelecto, el razonamiento y el análisis, estado más activo del Hemisferio cerebral Izquierdo.

Se percibe una realidad de aspecto dualista, personal y subjetivo, donde existe una separación entre el observador y el resto.

Existe una fuerte influencia perceptiva del tiempo lineal. El estado Beta es el estado perceptivo a través del cual el ser humano se mueve y desarrolla habitualmente a través de la acción de la vida cotidiana. Nuestra sociedad y aspectos culturales desarrollan y alimentan este estado. En la acción, en el HACER, el ser humano se siente productivo y eficaz, el estar en demasía bajo la influencia de esta banda de frecuencia, hace que se disminuya la influencia de las otras franjas y las posibilidades de una mayor variedad perceptiva se pierdan. Esto da como resultado fácilmente observable el olvidar que percibimos subjetivamente y tomamos nuestra manera de percibir como la única válida. (Es válida pero ni mucho menos la única).

Así mismo, la banda Beta es el “hogar” de la personalidad. El ego, la personalidad necesita sentirse diferente para existir, y es en este estado donde el aspecto de separación es fuerte. Actitudes como el estrés toman fortaleza y vida en esta franja vibratoria. Es por esto entre otros motivos, que el practicante de yoga ha de saber la importancia de traspasar el portal del estado Alfa.

- El estado Beta es útil en proceso donde se usen el intelecto, el análisis, la esquematización, etc. Se separa al que observa del objeto que se observa y lo interpreta en base a lo almacenado en la memoria, dando un valor subjetivo al dicho objeto y catalogándolo para posteriores asociaciones.
- En estado Beta estamos muy ligados a la percepción del tiempo de manera lineal (pasado, presente, futuro), siendo el momento presente una franja con muchísima menor influencia que

las identificaciones con el pasado y las proyecciones hacia el futuro. Esto provoca una enorme pérdida de energía y como consecuencia también una gran demanda.

NOTA: se puede proyectar nuestra energía hacia el Pasado y el Futuro. Sin embargo, a fin de no perder energía durante el proceso, hay que salir previamente de la banda Beta. Entonces podremos sanar el Pasado y construir el Futuro. Desde a banda Beta, sólo se consigue un exceso de identificación, lo que puede llevar al proceso de repetición.

Una de las diferencias entre el deporte y el yoga correctamente realizado es que vibran en una frecuencia diferente. Por lo general y salvo casos específicos o personas muy entrenadas, el deporte vibra en la banda Beta, mientras que el yoga vibra a partir de la banda Alfa. UN yoga que vibre en la banda Beta no es realmente Yoga.

- **BANDA CORRESPONDIENTE AL ESTADO ALFA:** la frecuencia Alfa vibra entre los 13 y 8 Hz. Es en esta frecuencia cuando comienza a imperar el hemisferio cerebral derecho. El estado perceptivo en Alfa ayuda a que se den los denominados Estados Alterados de Conciencia (EAC) ó ECC (Estado Chamánico de Conciencia). La separación entre el observador y el objeto que se observa se diluye. Se favorecen los procesos meditativos, de Interiorización, de Presencia y los procesos de Sanación.

En esta Banda vibratoria comienzan a desplegarse las potencialidades Internas del Ser y la posibilidad de percibir una realidad más libre de las influencias del ego y del enfoque lineal del espacio-tiempo.

La percepción lineal del espacio-tiempo deja de ejercer tanta influencia, permitiendo una realidad perceptiva sostenida en el momento presente. Esto ancla nuestra percepción a nuestra Presencia, siendo más conscientes de nuestra energía y comenzando a recuperar las pérdidas que hayan podido darse en el estado Beta. La realidad comienza a presentarse más unida, fusionada con el observador, aparece la sensación de que todo está conectado. EL observador y lo observado son partes de la misma Unidad.

El estado Alfa facilita el acceso a otras realidades espirituales y la conexión con otras entidades las cuales no son asequibles si nuestro cerebro vibra en estado Beta.

Es necesario penetrar en Alfa para que se inicien los procesos de sanación energética. Estos procesos no pueden darse cuando las frecuencias vibratorias de las ondas cerebrales generan separación y fomentan la personalidad y aspectos egóticos típicos del estado Beta.

La técnica de respiración silenciosa es adecuada para inducir al estado Alfa.

- **BANDA CORRESPONDIENTE AL ESTADO THETA:** esta franja oscila entre 8 y 4 Hz. Es la frecuencia que se da cuando estamos somnolientos o estamos a punto de entrar en la fase de sueño. Aún hay conciencia y se genera una cierta ensoñación. Todas las barreras van cayendo. Es una banda ideal para la generación de meditación más profunda, procesos de hipnosis y regresivos.
- **BANDA CORRESPONDIENTE AL ESTADO DELTA:** esta franja comprende el rango de 4 a los 0 Hz. Es la banda del sueño profundo y no suele haber conciencia. Franja ideal para la terapia de Hipnosis profunda, cuando el paciente ha dejado caer todas las barreras. Algunos practicantes avanzados pueden meditar en esta banda vibratoria.

DIFERENCIAS ENTRE LOS HEMISFERIOS CEREBRALES DERECHO E IZQUIERDO:

HEMISFERIO DERECHO	HEMISFERIO IZQUIERDO
Ondas cerebrales lentas (0-12 Hz)	Ondas cerebrales rápidas (+12 Hz)

No dualidad. Unidad	Dualista. Separa
No clasifica. Integrador	Clasifica. Etiqueta. Analiza
No espacio-tiempo lineal	Espacio-tiempo lineal
Intuitivo	Racional. Intelecto
Artístico	Define en base a sus datos
Vivencia las experiencias	Interpreta las experiencias y les da un valor

8.3. ¿QUÉ ES LA MENTE Y DÓNDE SE SITÚA?

La mente, a día de hoy no es una estructura claramente ubicable en el cuerpo, en el caso tradicional dentro del cerebro. Amplificando los conceptos tradicionales, en algunos textos podemos encontrar que la mente es un estado vibratorio del sistema energético humano, interactuando multidimensionalmente con el aspecto fisiológico, mental, emocional y espiritual de este.

Esto quiere decir, que la mente es una energía y no una estructura tridimensional ubicable en el cerebro.

La mente, en calidad de energías como pensamientos y creencias genera unas pautas vibratorias que influyen poderosamente en nuestra comprensión de la vida y de nosotros mismos. Si la mente emite frecuencias de energía armónicas con nuestro Ser, se genera un estado armónico en el que surge la autoconfianza, eficacia y relajación, sintiendo que la vida es nuestra compañera. Esta actitud eleva la energía, por lo que, se genera una vibración energética tendente a la salud.

Si la mente genera frecuencias de energía conflictivas, se crea un estado de desarmonía en donde la lucha con uno mismo induce a sentir que la vida no nos acompaña, falta de confianza en uno mismo, miedo y estrés. Esto provoca un descenso energético que puede dar lugar a una frecuencia vibratoria tendente a la enfermedad y/o al accidente.

8.4. RELAJACIÓN MUSCULAR Y RELAJACIÓN PROGRESIVA

¿QUÉ ES LA RELAJACIÓN?

Por relajación entendemos la capacidad natural del cuerpo para aflojar los músculos y eliminar su tensión.

Podemos además definirla como un medio natural para conseguir armonía, física, mental y espiritual, o un proceso voluntario y consciente de autosugestión mental positiva, a través del cual influimos en nuestro cuerpo y la mente para generar su descanso natural y profundo.

La relajación es lo opuesto a la tensión y a la contracción. Básicamente consiste en ir aflojando gradualmente todos los músculos mediante órdenes mentales conscientes. A pesar de considerarse una completa técnica psicamental, la relajación es muy poco utilizada en Medicina siendo, especialmente a través del Yoga como viene siendo conocida en Occidente.

Los antiguos rishis o sabios de la India milenaria poseían, hace más de 5000 años, un conocimiento amplio

y profundo de la mente y de las técnicas psicomentales y de autoconocimiento. Por lo tanto, podemos considerarlos como los padres de la moderna Psicología, la hipnosis, la sofrología y otras ciencias médicas modernas.

■ RELAJACIÓN MUSCULAR

Aprender la relajación muscular es el primer paso para conocer realmente el grado de tensión y de relax que existe en su cuerpo después de cada actividad, e incluso después de un buen descanso.

Te podrás preguntar, por qué hay que relajar los músculos si lo que quieres es relajar tu mente y liberarte de tus emociones. Pues porque existe un vínculo entre las emociones y el estado de los músculos que va en ambas direcciones. Un músculo relajado envía información de su estado a la mente, a la vez que ésta se beneficia de este estado y puede influir a su vez para que el músculo se relaje.

Por ejemplo: cuando a nuestra mente llega una información de miedo, inmediatamente nos tensamos, reaccionamos y mandamos información a los músculos, que al instante se tensan y se ponen listos para trabajar.

Para relajarnos muscularmente, comienza un repaso gradual por todo el cuerpo de pies a cabeza. Piensa en tus pies, siéntelos, percibe su posición y mentalmente ordénalos que se aflojen. Repite la orden “pies relax, relax, reelaaaax...”. Debes sentir cómo tus pies obedecen las órdenes de tu mente, se aflojan y se relajan automáticamente, más y más cada vez.

Nota como las tensiones van desapareciendo al centrar tu voluntad en los músculos correspondientes. Siente cómo tus pies se aflojan y caen hacia ambos lados más pesados cada vez. Al no ofrecer resistencia a la fuerza de la gravedad, ésta va atrayendo agradablemente el cuerpo hacia el suelo como si se fuera tornando más pesado.

Ahora, continúa de igual forma, concentrándote en las pantorrillas, rodillas, muslos, caderas y nalgas. Igualmente, aflójalos. Siente todas esas zonas flojas y agradablemente relajadas.

Este proceso es idéntico y general para cualquier otra zona del cuerpo durante toda la práctica. Solo debes concentrarte en la zona que deseas relajar y enviar mentalmente la orden correspondiente.

Continúa con la espalda, zona abdominal y pecho. Concéntrate unos segundos en la zona comprendida entre el ombligo y las costillas. Ahí, hay una gran acumulación de nervios y centros energéticos, además del plexo solar (batería energética del cuerpo) y es donde se ubica el control de la vida instintiva, afectiva y emotiva. Afloja profunda y agradablemente esa zona y piensa y trata de percibir una agradable sensación de calor.

Prosigue aflojando, sintiendo y relajando tus manos, brazos, hombros y cuello. Relaja profundamente esas zonas, guardan una relación directa con la relajación del cerebro y de la mente.

Siente ahora la cabeza cómodamente descansando en el suelo, apoyada sobre la nuca y relaja sus músculos: cuero cabelludo, sienes, nuca, etc. Separa ligeramente los dientes (si quieres también los labios) y relaja los músculos de las mandíbulas, la barbilla y, especialmente, afloja las mejillas, déjalas flácidas y muy relajadas. Deja ahora que la punta de la lengua se apoye cómodamente sobre la cara interna de los dientes de la mandíbula inferior o flote dentro de la boca. Relaja la lengua.

Continúa relajando la frente y el entrecejo. Piensa en ella y libérala de toda tensión. Relaja los ojos y los párpados. Quédate unos segundos experimentando el estado de profunda relajación y serenidad que refleja el rostro; ello denota haber alcanzado un estado de paz interior.

Llegado a este nivel de relajación, si lo deseas puedes hacer un nuevo repaso muy breve a nivel general, enviando nuevas órdenes de relajación y agradable pesadez a las piernas, brazos, espalda, párpados, al ser zonas que contribuyen a profundizar más en el estado de relax.

■ RELAJACIÓN PROGRESIVA

La finalidad de la relajación progresiva es consiste en eliminar las tensiones y restablecer el equilibrio psico-físico. Debe practicarse entorno a los 10 o 15 minutos. Asegúrate de que no te van a interrumpir. Este proceso no requiere de ningún esfuerzo solo es un acto de confianza y abandono.

Mientras nos relajamos y respiramos conscientemente tomamos conciencia de nuestras tensiones, y del inconsciente, las traemos y las disolvemos en el momento.

Puedes empezar la práctica con la primera fase de **interiorización**, respirando relajadamente y tomando conciencia de dichas tensiones. Llegado ese momento, quédate observando la respiración lenta y tranquila, sin participar, siéntela, unifica mente y respiración y no dejes que nada externo te moleste, preocupe o distraiga.

La siguiente fase es la de **tensión-distensión**. Se puede comenzar esta fase con órdenes de autosugestión de aflojar o relajar los músculos o, previamente, comenzar por tensionarlos.

Por ejemplo: mover la cabeza a ambos lados; tensionar pies, piernas, nalgas, brazos y rostro; abrir ojos y boca, sacar la lengua y elevar piernas y brazos, dejándolos caer pesadamente, etc. Esta fase y en concreto esta práctica te lleva a la **relajación muscular**, es la siguiente fase. Continua con ella como ya habías visto hasta llegar a la siguiente fase que es la **relajación orgánica**.

Ésta consiste en relajar los órganos internos. Para ello no es necesario conocer su forma, su tamaño, ni siquiera su localización en el cuerpo; basta simplemente con que repitas su nombre mentalmente o si lo prefieres en voz alta.

Comienza enviando órdenes de relax al tubo digestivo, relajando los intestinos y el estómago. Continúa con los riñones, vejiga, hígado, páncreas, bazo y demás vísceras. Relaja ahora los pulmones y las vías respiratorias mientras eres consciente de lo tranquila que se produce la respiración.

Imagina el sistema circulatorio como una multitud de líneas rojas y azules que recorren todo el cuerpo. Relaja las venas y arterias y de forma especial, el corazón. Piensa que late rítmicamente, en perfecto equilibrio. Relaja el cerebro y el cerebelo; piensa que el cerebro empieza a segregar sustancias químicas altamente beneficiosas para tu salud como las endorfinas.

Piensa en la relajación de los nervios. Imagínalos como una especie de red eléctrica de finas líneas blancas que se mueven por todo el cuerpo. Siente cómo al hacerlo, entras en un estado más profundo de relajación y te sientes mucho mejor, más tranquilo y sereno. Para culminar, ordena a todas las glándulas que se relajen y trabajen en perfecta armonía con la mente. Piensa que estás obteniendo un perfecto equilibrio mental y emocional, y entras en estados más y más profundos de relajación.

Llegados a este nivel, te encontrarás en el nivel alfa, por lo que, todo lo que pienses, visualices, imagines o afirmes mentalmente, quedará grabado en la mente subconsciente. Aprovecha para grabar mensajes

positivos relacionados con la salud o el mejoramiento personal. A modo de ejemplo para trasmitírselo a tu alumnado, puedes afirmar lo siguiente:

“Aquí y ahora, en este momento, todas las células y átomos de mi cuerpo se están regenerando, revitalizando y recargando de prana, de energía y vitalidad. Mi cuerpo está en perfecta armonía y equilibrio, y cada segundo entro en un estado más y más profundo de relajación, alcanzando un mayor estado de paz, salud y dicha absolutos.”

Tras esta relajación orgánica, puedes pasar a la siguiente fase, la **relajación mental**. La relajación progresiva, más concretamente esta fase, te lleva a entrar en niveles más allá del cuerpo. EL primero de ellos es la relajación mental.

Tras alcanzar el perfecto estado de relajación física-orgánico se prosigue buscando el equilibrio mental-emocional. Para ello, hay varias maneras.

- Puedes concentrarte en tu respiración, sin participar. Mantente como simple espectador, unificando respiración y mente sin pensar en ninguna otra cosa. Mentalmente puedes afirmar: “mi respiración es muy tranquila y cada segundo me siento mejor”.

- Otra forma es utilizar la imaginación o la visualización creativa, manteniendo la mente centrada en una imagen o recuerdo agradable, un paisaje hermoso, etc.

Con ello percibirás un estado interior de paz, sosiego, calma y bienestar de forma que tu relajación se irá tornando más profunda.

Como complemento a la relajación mental, puedes añadir diferentes visualizaciones o llegar a un punto más profundo como las técnicas de meditación.

8.5. TRASCENDENCIA DE LA RESPIRACIÓN

■ RESPIRACIÓN: SISTEMAS DE YOGA Y RESPIRACIÓN

En nuestra sociedad occidental existe un problema de base esencial, y es que, con las prisas del día a día, muchas son las personas que respiran incorrectamente sin darse cuenta de que de la calidad de la respiración depende la calidad de nuestra vida, si esta es pobre, nuestra vida también lo será. Si realmente comprendemos que no podemos estar dos minutos sin respirar, comprenderemos en sí mismo que la respiración es de vital importancia.

La respiración está relacionada con el estado emocional y con el ritmo cardíaco, el individuo comienza a padecer desequilibrios psicosomáticos y cardiológicos, por lo que, tan solo por esto urge aprender a respirar adecuadamente y regular el ritmo respiratorio.

■ TRASCENDENCIA DE LA RESPIRACIÓN

Todo ser vivo respira. EL aire es el principal elemento natural que las células necesitan para la respiración vivir, el principal alimento y fuente de vida. La vida en su manifestación física o biológica, no es más que un proceso ininterrumpido de respiraciones, que culmina con el último suspiro. Los yoguis,

tradicionalmente, cuentan la vida por respiraciones y afirman que, con el hábito de la correcta respiración, la especie humana se regeneraría, haciendo que muchas enfermedades desaparecieran de la faz de la tierra. La regulación correcta permite que se regenere la sangre y se eliminen toxinas.

■ CUIDADOS HIGIÉNICOS

Tras saber que el aire es la principal fuente de vida, y que este se absorbe a través de la nariz y los pulmones, debemos mantener siempre limpios estos órganos vitales. Lo principal e idóneo sería no fumar y vivir en un entorno con poca polución, eso hoy en día es difícil, excepto lo de no fumar, por ello con más razón deberíamos de realizar diariamente ejercicios conscientes de respiración. Utiliza además algún limpiador específico como la lota, donde depositas agua y sal y limpias cada fosa nasal y cada conducto, o puedes adquirir algo similar en las farmacias, limpiadores nasales.

■ INFLUENCIA RESPIRACIÓN-MENTE-EMOCIONES

Hay algo que debemos de entender, y es que, la respiración rige las emociones y está ligada a la mente. Los estados de descontrol emocional intensos, como ira, celos, cólera, miedo, alteran el ritmo respiratorio, aceleran el ritmo del corazón y provocan angustia, ansiedad o nerviosismo. Y a la inversa, sucede lo mismo. >Cuando la respiración es rítmica, lenta, tranquila, la mente está en calma, el ritmo cardíaco se estabiliza y nos sentimos en paz. Esto quiere decir, que la respiración cumple funciones de autocontrol mental-emocional.

■ CONEXIÓN RESPIRACIÓN- EMOCIONES- SISTEMA NERVIOSO AUTÓNOMO

Otro factor importante a conocer es la relación existente entre la respiración, las emociones y el sistema nervioso autónomo. Si observamos las respuestas naturales del cuerpo ante la aparición del estrés, ya sea físico o emocional, ante un peligro o un accidente, éste mueve todos los mecanismos fisiológicos necesarios para la huida o la defensa. Aparece sudor, aumento del ritmo cardíaco y respiratorio. Todo ello regulado por el sistema nervioso autónomo, es decir, se produce automáticamente. Si en este momento, podemos influir conscientemente y voluntariamente, produciendo respiraciones abdominales, profundas, cada vez más controladas, podremos al mismo tiempo influir directamente sobre el sistema autónomo.

La conclusión es que, controlando la respiración podemos controlar el sistema nervioso autónomo mejorando o previniendo múltiples patologías fisiológicas y modificando respuestas involuntarias.

Por lo que, si desde ahora, reeducamos nuestro hábito respiratorio ante dichas circunstancias, por medio del control consciente de la respiración, seremos capaces de modificar sus efectos y nuestra forma negativa de reaccionar ante determinadas situaciones.

■ RESPIRACIÓN Y CONCENTRACIÓN

Otro punto importante que hay que tener en cuenta es que en medida que se aquieta la respiración se facilita la concentración mental.

En el yoga mental o Raja yoga, su compilador, el maestro Patanjali, define el yoga como “la suspensión del principio pensante”, es decir, el estado yoga se alcanza por el control y cesación de las modificaciones de la mente, y ésta por el control de la respiración o pranayama.

Por ello, la respiración y el pranayama cumplen un papel vital dentro del yoga, dado que por medio de su control se contribuye a controlar la mente y el estado anímico, predisponiendo para la práctica de una relajación profunda o de la meditación.

■ CONCENTRACIÓN Y ATENCIÓN: PRATYAHARA Y DHARANA

Ya hemos visto lo que esta meditación y la importancia de la respiración y su trascendencia. Es importante sumar dos fases más para poder alcanzar el estado meditativo y estas son: la atención y la meditación.

Pratyahara y Dharana son dos de los pasos del Yoga. Patanjali describió en los “Yoga sutras” los ocho pasos hacia la visión del “alma”, como ya hemos estudiado y espero que lleves a la práctica, te animo a ello.

PRATYAHARA: es retirar los sentidos, la mente y la conciencia del contacto con los objetos externos para luego interiorizarlos y dirigirlos hacia el alma. Es la ciencia de restringir los sentidos privándolos de lo que les alimenta, el mundo objetivo externo. Se los libera al retirar el suministro de alimento en forma de deseos y su satisfacción. De esta forma los sentidos pierden interés en sus respectivos objetos (forma, sonido, olor, etc...para cada sentido) y se retiran del mundo externo para ayudar a la mente en su búsqueda interna.

DHARANA: significa concentración. Es fijar la conciencia en su punto. Dharana viene de la raíz “dhr”, que significa “llevar”, es dirigir la mente hacia un punto fijo, y mantenerla allí durante un tiempo determinado. Mediante la concentración se controlan y enfocan las funciones de la mente. Dharana es atención unidireccional, y es el paso previo a Dhyana, meditación.

Por lo tanto encontramos un orden muy sencillo:

- Pratyahara: retiramos los sentidos, retirar el mundo objetivo externo.
- Dharana: es atención unidireccional y concentración en un punto concreto.
- Dhyana: estado meditativo.

8.6. PRANAYAMA

■ FUNDAMENTOS Y CONCEPTOS GENERALES

Como ya hemos visto la respiración es la función fisiológica más relacionada con el prana. Conscientes

entre la interdependencia existente entre los factores cuerpo, mente y respiración, los yoguis investigaron a fondo las repercusiones de la respiración y desarrollaron el pranayama, un conjunto de técnicas que regulan el proceso respiratorio, y cuyos principales objetivos son:

1. Purificar el cuerpo físico y el cuerpo energético.
2. Equilibrar los flujos de las energías vital y mental.
3. Incrementar el nivel de energía (prana).
4. Regular el flujo del prana para estabilizar la actividad mental.

Las normas básicas y fundamentos para la realización correcta del pranayama son:

- No conviene comenzar la práctica antes de haber practicado asanas durante unos seis meses.
- Antes de introducirte en el pranayama debes dominar la práctica de las técnicas de respiración, sobre todo la fase de respiración completa y del control de la cintura abdominal.
- Dentro de una sesión de yoga, el pranayama se realiza después de las asanas y antes de la meditación.
- Observa las recomendaciones para la práctica de las asanas y aplica por lógica.
- Realiza la práctica en un lugar bien ventilado.
- Es importante realizar bien la asana de meditación. EL cuerpo ha de permanecer firme pero relajado y la columna vertebral bien erguida.
- El pranayama no es un mero ejercicio de respiración, por lo que debemos de mantener toda la atención en lo que estamos haciendo.
- Si las fosas nasales estuvieran obstruidas es aconsejable realizar una ducha nasal (neti) antes de comenzar la práctica.
- Observa los detalles y sé meticuloso/a con la técnica de los ejercicios y no fuerces nunca. El pranayama practicado defectuosamente o sobrepasando nuestra propia capacidad, puede resultar dañino.
- La práctica ha de ser sistemática, y la intensificación de los ejercicios muy gradual, Los efectos son muy poderosos y hay que ir con precaución.

■ PRANA

- ¿QUÉ ES EL PRANA?

La palabra sánscrita Prana viene de la raíz An (respirar) y significa respiro de vida o energía vital. Prana es la energía que nos mantiene con vida. Es el eslabón entre cuerpo físico y la mente.

Es la vibración vital o vitalidad , la energía permeando el universo en todos sus niveles: físico, mental, intelectual, sexual, espiritual y cósmico.

Prana, por lo tanto, se usa en ambos casos, concierne a la fuerza vital que lo impregna todo y para describir una corriente específica de energía vital en el cuerpo humano.

- FORMAS DE PRANA

Existen 10 formas de Prana, cada una tiene un nombre diferente, de acuerdo a la función del cuerpo que ella gobierne.

Los **cinco tipos primarios** de energía vital son:

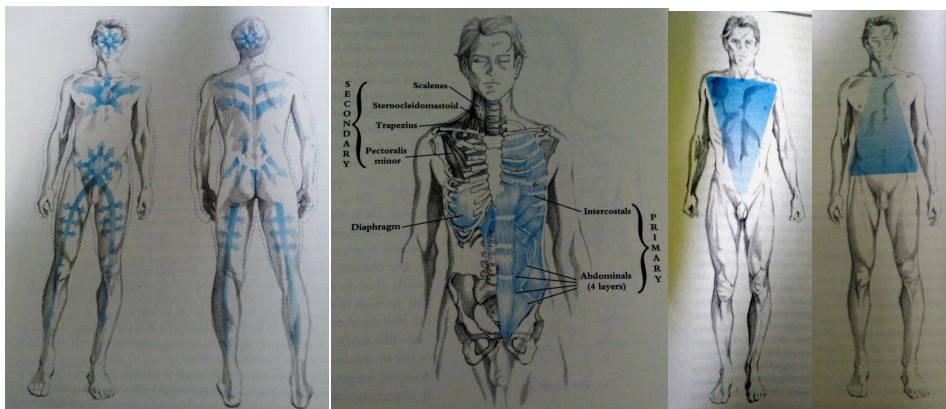
- Prana: es la fuerza vital ascendente asentada en el corazón, gobernando la inhalación y la región del pecho, y responsable de la respiración.
- Apana: es la fuerza vital descendente, asentada en el ano y gobierna la exhalación, el abdomen bajo y el proceso de eliminación.
- Vyana: es la fuerza vital que lo impregna todo, que gobierna el sistema circulatorio y la distribución de Prana a lo largo de todo el cuerpo.
- Udana: es la energía vital que se alza hacia arriba asentada en la región de la garganta, gobierna el lenguaje y el tragar.
- Samana: es la fuerza vital medial, asentada en la región del ombligo, que gobierna el área central del cuerpo y la digestión.

El objetivo de Pranayama es unir Prana y Apana en la región del ombligo y hace subir esta energía por el Sushumna Nadi, activando los chakras mayores, de manera que la Percepción Divina pueda obtenerse.

Es una de las prácticas espirituales más importantes, porque se ocupa directamente del Prana, y sin Prana, nada puede existir.

Para ser efectiva debe ser combinado con la observancia de Yama y Niyama, y la práctica de la meditación.

▪ TÉCNICAS RESPIRATORIAS



Una vez llegados/as a esta parte, nos hace pensar que ya dominamos la respiración abdominal y la completa que mencionábamos en el bloque anterior. Si es así, aquí tienes diferentes técnicas y ejercicios respiratorios.

- RESPIRACIONES ABDOMINALES Y COMPLETAS CON PROPORCIÓN

Debes practicar estos ejercicios en el orden en el que encuentras los ejercicios, hasta quedarte con el último de ellos como práctica más asidua.

- **Respiración abdominal 4-8:** inspira en 4 segundos y expira en 8 segundos.
- **Respiración abdominal triangular 3-3-3:** consiste en inspirar, retener y expirar, en tiempos de 3

segundos cada fase.

- **Respiración completa 4-4:** inspira en 4 segundos y expira en otros 4 segundos.
- **Respiración completa 4-8:** consiste en inspirar en 4 segundos y expirar en 8 segundos.
- **Respiración completa triangular 4-16-8:** Es la proporción más clásica. Inspira en 4 segundos, retén en 16 segundos y expira en 8 segundos.

CONCENTRACIÓN: en todo el proceso de respiración.

DURACIÓN: mínimo de 5 minutos o de 10 veces cada ejercicio.

OBSERVACIÓN: si no te resulta fácil expirar por la nariz, al principio puedes hacerlo por la boca.

RETENCIÓN: esta fase almacena una gran cantidad de energía o prana en todo el organismo así como distribuirlo o dirigirlo a un punto concreto del mismo.

- **RESPIRACIÓN CUADRADA 4-8-8-8**

Consiste en inspirar de forma completa, 4 segundos de inspiración, 8 de retención a pulmón lleno, 8 de expiración y 8 de retención a pulmón vacío.

Este ejercicio también lo puedes realizar con las proporciones 4-4-4-4 ó 4-16-8-4.

CONCENTRACIÓN: en el proceso de respiración.

DURACIÓN: mínimo 5 vueltas.

- **RESPIRACIÓN PURIFICADORA**

Se realiza sentado/a o de pie. La espalda tiene que estar muy vertical y los ojos cerrados. Hay que vaciar al máximo los pulmones e inspirar profundamente por la nariz de modo completo y retener el aire 3 segundos. Se utiliza la respiración completa.

A continuación, hay que colocar los labios como para silbar pero sin inflar las mejillas, dejando entre ellos un pequeño resquicio. Comenzar a expirar de una sola vez con vigor, con bastante fuerza, pero sin tensionar el rostro, como si quisieras apagar una vela lejana.

CONCENTRACIÓN: concéntrate en el aire que sale por la boca.

DURACIÓN: 3. 5 ó 10 veces, sin fatigarse.

OBSERVACIÓN: imagina que los labios están cerrados, pero expulsando el aire por la pequeña abertura. Si el aire va despacio y suave no sirve, no conseguimos los beneficios.

- **RESPIRACIONES CON VISUALIZACIÓN**

Cuando domines y tus alumnos dominen bien el proceso de inhalación y exhalación, puedes pasar a hacer ejercicios de visualización e imaginación.

Algunos ejemplos son:

- Respiración revitalizante y energética: puedes imaginar que estás ante el sol o ante una montaña. Imagina que al inspirar absorbes por la nariz energía de color naranja, el color de la vitalidad. Al espirar lo distribuyes por todo el cuerpo.
- Respiración sanadora: al inspirar visualiza o imagina que entra por la nariz energía curativa de color verde claro, como el de la hierba, es el color de la salud, la vida, la naturaleza. Al retener visualiza como esa energía se distribuye por todo el cuerpo o sobre la zona del cuerpo que desees sanar. Al espirar imagina que sale la enfermedad. También puedes visualizar que al inspirar atraes energías curativas o prana a un órgano que estás limpiando, purificando, eliminando por completo sus toxinas, residuos, virus...etc.
- Respiración sedante: al inspirar visualiza que entra por la nariz energía de color azul o verde que son los colores de la relajación y paz interior y, al espirar visualízala de color rojo, que simboliza la eliminación de tensiones, ira, enfado. Descontrol...etc.

- GIMNASIA RESPIRATORIA Y ENERGIZANTE

Son ejercicios básicos de gimnasia, idóneos para comenzar el día. Se basan en la tradición del Chi Kung y puedes incorporarlos a un calentamiento antes de iniciar las asanas.

-Ejercicio 1: partimos de estar de pie con las piernas separadas a la distancia de los hombros. Los brazos extendidos hacia delante una palma de la mano frente a la otra, pueden unirse entre si. Al inspirar abre los brazos llevándolos hacia atrás a la altura de los hombros, y la cabeza se echa un poco hacia atrás. Se retiene el aire unos 3 segundos y se espira por la boca al tiempo que vuelven los brazos al mismo lugar, al punto de partida. Se puede hacer también sin retener el aliento.

- **Ejercicio 2:** partimos de pie con las palmas de las manos sobre los muslos. Se comienza a inspirar al tiempo que los brazos se extienden hacia los lados y comienzan a elevarse hasta culminar por encima de la cabeza, siempre estirados, uniéndose las palmas y reteniendo el aire 3 segundos.

- **Ejercicio 3:** partiendo de estar de pie, se inspira al tiempo que se elevan los hombros hacia arriba y hacia atrás, se culmina dejando caer la cabeza un poco hacia atrás. Se retiene el aire a pleno pulmón de 5 a 10 segundos para culminar espirando profundamente por la boca, mientras se bajan los hombros, volviendo al punto de partida.

8.7. PRANAYAMAS BÁSICOS Y SU ENSEÑANZA/APRENDIZAJE

Existen tres acciones fundamentales comunes para la mayoría de los ejercicios de respiración: Puraka (inhalación), Rechaka (exhalación) y kumbhaka (retención). Más tarde con la práctica se introducen bhandas para retenciones más largas, alejando la presión del corazón.

- **MALA:** es una medición usada para contar, cada cuenta es un mala. La duración de cada cuenta es la de un latido de corazón. Focaliza la atención y cultiva la expansión interna. Se cuenta: “!Om, Om, Om!”; “Om, Om, Om”...
- **RESPIRACIÓN POSITIVA:** respira solo a través de la fosa nasal derecha. Usando la mano derecha en Vishnu Mudra y cierra la fosa nasal izquierda con el dedo anular. Inhala 8 segundos, mantén 6 y luego exhala por 8; 8-6-8. Este Pranayama genera calor y pensamientos positivos, además de que mejora la digestión.

- **RESPIRACIÓN OM:** es ideal para las personas enfermas ya que puede ser practicado sentado o mientras se alcanza la relajación profunda. Mentalmente repite “Om” durante la inhalación y la exhalación, sin ningún tipo de retención. Prácticala durante 5 o 10 minutos.
- **RESPIRACIÓN ALTERNADA DE FOSAS NAALES (NADI SODHANA PRANAYAMA):** siéntate en una postura de meditación. Antes de comenzar cierra los ojos, relájate unos instantes y toma consciencia de la respiración espontánea, fluyendo libremente a través de ambas fosas nasales.
 1. Aplica nasagra mudra. Cierra la fosa nasal derecha con el pulgar y espira por la fosa izquierda. Acto seguido inspira lenta y atentamente por la fosa nasal izquierda.
 2. Bloquea la fosa nasal izquierda con el dedo anular, destapa la derecha y espira por ella atentamente.
 3. Inspira atentamente por la fosa derecha.
 4. Sella la fosa derecha con el pulgar, abre la izquierda, y espira por ella atentamente.
 5. Inicia otra vuelta hasta llegar a diez vueltas.

Después de practicar unas dos semanas continua con la siguiente parte.

Haz el ejercicio de igual forma que antes, pero incorporando la respiración completa, con control de la cintura abdominal. Iguala la duración entre la inspiración y la espiración. Cuando inspires cuenta mentalmente uno, dos, tres, cuatro, cinco...cada conteo equivale más o menos a 1 segundo. Practica relajadamente y no fuerces tu capacidad. Si lo prefieres, puedes contar repitiendo mentalmente OM en cada conteo: Om, Om, Om, Om, Om...

- **KAPALABHATI:** es uno de los pranayamas más poderosos de la tradición del yoga. La exhalación intensa hace que podamos expulsar de la parte baja de los pulmones el aire estancado, permitiendo que entre aire fresco y que aumente la cantidad de oxígeno en el cuerpo y que las células estén mejor nutridas. Esto hace además. Que se limpie completamente el sistema respiratorio.

El nombre Kapalabhati en sánscrito quiere decir “cráneo brillante”. Esto se debe a que con el tiempo hace que irradiemos prana y vitalidad. Es un ejercicio que se basa en el control del diafragma para “bombear” aire fuera del sistema. Kapalabhati es además un Kriya, es decir, constituye un método de desintoxicación y limpieza del cuerpo físico y cuerpos sutiles. Es un pranayama revitalizante y muy poderoso en sus efectos físicos y mentales.

Este ejercicio se basa en contraer los músculos abdominales rápidamente de manera simultánea a la exhalación, llevando el abdomen hacia dentro, de manera que el diafragma sea presionado hacia arriba y el aire sea expulsado de los pulmones rápidamente.

La exhalación es activa, fuerte y corta, mientras que la inhalación es pasiva, larga y suave. Puedes comenzar con tus manos en tu abdomen bajo, para que así sientas cómo tu abdomen se infla al tomar aire y cómo se recoge hacia dentro cuando exhalas.

Tener a la mano pañuelos o sonarte la nariz puede ser una buena idea porque estás limpiando las vías respiratorias.

Cómo realizarlo paso a paso:

1. Siéntate con la espalda recta y los hombros relajados. Comienza con algunas respiraciones normales.

2. Ahora inhala por la nariz larga y profundamente para prepararse y entrar en contacto con tu respiración.
3. Exhala rápida y sonoramente, expulsando todo el aire, contrayendo los músculos del abdomen hacia dentro. La exhalación es similar a soplar una vela pero por la nariz.
4. Al relajar los músculos abdominales el diafragma desciende hacia la cavidad abdominal y esto permite que el aire entre suavemente, otra vez por la nariz.
5. Concéntrate en exhalar, pues la inhalación es automática. Para marcar el ritmo, puedes exhalar cada segundo, haciendo la inhalación un poco más larga.
6. Haz 20 respiraciones de Kapalabhati y luego respira normalmente entre cada ronda de 20. Haz 3 rondas.
7. Cuando tengas la práctica establecida aumenta 60 respiraciones. Entre cada ronda inhala profundamente aunque sin forzar. Retén la respiración entre 30 segundos y 1 minuto entre cada ronda de Kapalabhati.

Algunos beneficios de esta respiración son:

Limpiar el sistema respiratorio y los canales energéticos. Es poderoso para contrarrestar el letargo del cuerpo (por eso se recomienda durante los días de frío) y hace que la mente esté más clara y en alerta. Estimula los órganos internos (corazón y sistema digestivo) y trae más oxígeno a todas las células.

Algunas de las contraindicaciones o precauciones que debemos tomar son:

- Embarazo
- Depresión crónica
- Presión arterial alta
- Desórdenes de ansiedad
- Epilepsia
- Diabetes

• **UJJAYI PRANAYAMA (LA RESPIRACIÓN TRIUNFANTE O RESPIRACIÓN PSÍQUICA):**

Es uno de los ocho kumbhakas (ejercicios de retención respiratoria). Siéntate derecho, cierra tus ojos. Inspira lento por la nariz y expira por la boca. Al expirar genera un HHHAAAA. Ahora cierra tu boca mientras expiras. Deja que tu garganta no cambie de posición y emite el mismo tono, pero con la boca cerrada.

Preocúpate que el tono salga de tu garganta y no de tu nariz.

Mantén la forma de tu garganta mientras inspiras. Aquí también se produce el mismo tono susurrante.

Comienza ahora a balancear tu inspiración con tu expiración. Balancea el sonido, calidad y duración. Te darás cuenta, que tu expiración es generalmente más larga y energética. Por eso alarga y acentúa tu inspiración. Este es el primer modo de estirar la respiración.

Algunos beneficios son:

- Aumenta la capacidad pulmonar
- Se abre el pecho
- Relaja el sistema nervioso
- Aumenta el oxígeno en sangre

- Reduce la flema
- Fortalece el sistema inmunológico

- **BAHYA PRANAYAMA (RESPIRACIÓN EXTERNA)**

1. Inhala profundamente por medio de tu nariz. Primero, sentirás como el diafragma se mueve hacia abajo, permitiendo que tus pulmones se expandan y forzando el abdomen hacia fuera; después sentirás como tu pecho se expande, dejando que los huesos de tu cuello se expandan de último.
2. Exhala forzadamente. Usa tu estómago y diafragma para expulsar el aire de tu cuerpo. La exhalación forzada significa que la contracción de los músculos de tu estómago ayuda a expulsar el aire de tu cuerpo, pero sin ser desagradable en ningún momento.
3. Pega tu barbilla a tu pecho y contrae tu estómago completamente. La meta es dejar un vacío debajo de tu caja torácica, haciendo que se vea como que la pared muscular frontal de tu abdomen está presionada contra la espalda. Mantén esta posición, y tu respiración, durante el tiempo que sea cómodo. Aplica también mula bandha, contrayendo a la vez los músculos del ano y el suelo pélvico.
4. Levanta tu barbilla e inhala lentamente. Permite que tus pulmones se llenen completamente con aire.

Repite de 3 a 5 veces.

Algunos beneficios que puedes obtener son:

- Para el sistema digestivo
- Estreñimiento
- Acidez y otros problemas gástricos
- Beneficio órganos reproductivos
- Beneficioso para diabetes.
- Beneficioso para el sistema urinario

- **BHASTRIKA (RESPIRACIÓN DE FUEGO)**

La **Respiración de Fuego** te ayuda de las siguientes maneras:

- Sincroniza todos tus sistemas y órganos, de esta forma te sincronizas contigo mismo.
- Oxigena y purifica tu sangre. Estimula el flujo de energía vital en tu cuerpo.
- Estimula la glándula pituitaria, produciendo las hormonas de la felicidad, dándote claridad a tus pensamientos, abriendo tu conexión con tu ser esencial y dichoso, y desarrollando tu intuición.
- Cambia la frecuencia de tus ondas cerebrales haciéndote más abierto, creativo e ingenioso.
- Ayuda a equilibrar el sistema glandular.
- Fortalece el campo electromagnético o aura que rodea tu cuerpo, haciéndolo más radiante y atractivo a todo lo que necesitas para tu bienestar.

No está recomendado SI ...

- eres mujer y estás en los **primeros días de tu regla**, no es recomendable que hagas la **Respiración de Fuego**.
- Tampoco se recomienda hacer la respiración de fuego si tienes la **presión arterial alta**.

1. **POSICIÓN:** siéntate en el suelo con las piernas cruzadas o en una silla, asegurándote de que tu espalda esté recta.
2. **CONCENTRACIÓN:** cierra los ojos y concéntrate en tu **tercer ojo**, que está entre las cejas. Al poner los ojos y concentrarte allí, estás estimulando la **glándula pituitaria**, brindando los beneficios que explico arriba.
3. **NORMA:** Con la Respiración de Fuego inhalas y exhalas muy rápido, sin detenerte.
4. Practica empujando el aire por la nariz **apretando el abdomen hacia tu espalda**, a continuación, sin detenerte...
5. ...**relaja** los músculos del abdomen **dejando que el aire vuelva a tu cuerpo** y volviendo a inflar el abdomen.
6. Puede ayudarte a **concentrarte en la exhalación** la parte en la que estás empujando el aire fuera de tu cuerpo utilizando tu abdomen.

Empieza a ir más rápido hasta que seas capaz de tomar de **2-3 respiraciones por segundo**

7. Al principio, no trates de hacerlo rápido, concéntrate en conseguir **el ritmo y la coordinación** del movimiento de tu abdomen con la respiración.
8. Tal vez te resulte útil **poner la palma de tu mano sobre tu ombligo** para que puedas sentir el movimiento. Asegúrate de mantener los **hombros relajados**.
9. Una vez que tengas esta coordinación, poco a poco, empieza a ir más rápido entonces estarás respirando rápido y ya estarás haciendo la **Respiración de Fuego**.
10. Encontrarás como tu respiración se acelera, el movimiento de tu abdomen se vuelve un poco menos profundo, de esa manera, es **más fácil**.
11. Cuando puedas hacer la **Respiración de Fuego** asegúrate de que tu **inhalación y tu exhalación son iguales**, que inhalas y exhalas la misma cantidad de aire.
12. Con la hiperventilación la respiración es profunda y **errática** y el movimiento suele estar situado **únicamente en el pecho**.
13. Si comienzas a sentir mareo o vértigo, no te preocupes. Normaliza la respiración de nuevo y hazla un poco más ligera **hasta que la sensación haya pasado** y entonces puedes **comenzar a acelerar** tu ritmo de nuevo. **14**

PARA FINALIZAR:

Inhala por la nariz y **reten la respiración** durante unos segundos... ... luego, lentamente **exhala por la nariz**.

9. SISTEMAS RESPIRATORIO, CIRCULATORIO, DIGESTIVO Y EXCRETOR

Podemos considerar estos sistemas como ciclos de nutrición. En última instancia la salud del cuerpo depende de la salud de las células vivas, que son los elementos de construcción de los tejidos y órganos, cuyas funciones son vitales para nuestro bienestar. Las células y los tejidos deben de estar libres de toxinas, bien nutridos y bien comunicados. Lo más importante es y principal es obtener oxígeno y eliminar el dióxido. Para ello es importante tener un corazón y pulmones sanos.

Si te alimentas adecuadamente tendrás una digestión sana y una excreción oportuna.

Cuando hacemos presión con nuestra mano en la piel, primero se vuelve más clara, ya que la sangre es rechazada en ese punto, y luego enrojece para establecer la circulación. Esto mismo ocurre en los órganos y vísceras con la práctica de las asanas.

Al respirar profundamente en una asana, la sangre lleva más oxígeno a las células y arrastra de ellas más anhídrido carbónico. El aumento de la circulación venosa de retorno estimula el corazón para que se contraiga con mayor firmeza. Además, los órganos son masajeados por las asanas y estimulan los músculos del aparato digestivo, intensificando los movimientos peristálticos.

El yoga nos enseña que debemos de tratar el cuerpo como un todo, ya que cada parte afecta a las demás, y tener consciencia de las relaciones entre cuerpo y mente.

- **LA DIGESTIÓN:** el masaje continuo que los movimientos respiratorios imprimen a los órganos digestivos por la acción del diafragma contribuye a mantenerlos sanos. Las flexiones hacia atrás y hacia delante y la torsión de la columna colaboran en este proceso. **Agni sara**, la asana de respiración, actúa directamente sobre el diafragma. La acción de bombeo de esta asana es beneficiosa para la digestión. Ponte de pie con los pies bien separados y las rodillas flexionadas, apoyando las manos sobre los muslos y mirándote el abdomen. Haz una exhalación, entra el abdomen hacia arriba y, reteniendo el aliento, imprime al vientre un movimiento de bombeo hacia dentro y fuera. Cuando necesites inhalar, interrumpe el bombeo, haz una respiración normal, exhala y continúa. Es suficiente con que hagas unos diez o dieciocho bombeos cada vez.
- **LA RESPIRACIÓN:** los pulmones son la entrada principal del aporte de oxígeno al organismo. Cuando están sanos y elásticos, los pulmones se expanden por completo en cada inspiración profunda, y todos los minúsculos sacos de aire donde tiene lugar el intercambio gaseoso con la sangre se hinchan para luego contraerse profundamente y así expulsar los desechos de anhídrido carbónico (aunque no totalmente porque en los pulmones siempre queda una cantidad de aire residual). Las asanas mejoran las funciones respiratorias, incrementando la capacidad vital y desarrolla músculos sanos y fuertes. El “saltamontes” y el “pavo real” son útiles para conseguir una inhalación profunda y para la retención del aliento. Kapalabhati es un buen ejercicio para el diafragma.

Los músculos respiratorios: los pulmones trabajan a modo de fuelles, en el vacío parcial de la cavidad torácica. Para absorber el aire, la cavidad se ensancha, la caja torácica se expande y el diafragma desciende, masajeando los órganos abdominales. Cuando exhalas, el aire es expulsado por la contracción del abdomen, la caja torácica se encoge y el diafragma sube, su movimiento ascendente masajea el corazón.

Los pasajes del aire: los pasajes nasales filtran, entibian y humedecen el aire a medida que éste va pasando hacia los pulmones por la vía de la laringe y de la tráquea. En parte es éste el motivo de que durante la práctica de las asanas se respire por la nariz. Si tienes congestión o te duele la garganta, son muy útiles la postura “sobre los hombros”, “el pez” y la “postura del león”.

Los alveolos pulmonares: en los pulmones, los bronquios se dividen finalmente, hasta ir a terminar en los alveolos pulmonares. Si la respiración es superficial, los alveolos menos accesibles no trabajan y se deterioran; se reduce el aporte de oxígeno y hay mayor probabilidad de infecciones. En los estados alérgicos o nerviosos, como pueden serlo la fiebre del heno y el asma, se produce una constricción de los bronquiolos y de los alveolos pulmonares; la relajación, el pranayama y la respiración abdominal proporcionan alivio.

- **LA CIRCULACIÓN:** el torrente sanguíneo es el principal sistema de transporte del cuerpo; es portador de los glóbulos rojos, que aportan el oxígeno a los tejidos y arrastran el anhídrido carbónico; de los glóbulos blancos, encargados de combatir las infecciones, y también de sustancias nutritivas, mensajeros químicos y muchos elementos más. Una circulación eficaz depende de un corazón sano y de que los vasos sanguíneos, desde las arterias y venas principales hasta el más pequeño de los capilares, estén sanos y sin obstrucciones. Todas las asanas son beneficiosas para la circulación, especialmente las posiciones invertidas.

Las venas de las piernas y sus válvulas: el movimiento de los músculos de las piernas impulsa la sangre usada por las venas periféricas a subir, atravesando las válvulas que se cierran para impedirle el paso en sentido opuesto. Estar de pie aumenta la presión sobre las válvulas.

Las venas varicosas: la presión mantenida durante largos períodos de permanencia en pie y la insuficiencia de las válvulas en las venas periféricas pueden ser causa de que la sangre regrese a las venas superficiales. Cuando éstas se dilatan y se retuercen, forman lo que llamamos venas varicosas.

Las posturas invertidas: la inversión del cuerpo invierte, a su vez, el efecto de la gravedad, permitiendo que las paredes y las válvulas venosas descansen. La sangre fluye en abundancia a la cabeza y cuello, sin imponer esfuerzo al corazón. La práctica regular de estas posturas previene y alivia las afecciones varicosas.

9.1. SISTEMAS NERVIOSO, ENDOCRINO E INMUNOLÓGICO

- **LA TIROIDES:** en un día el cuerpo y la mente hacen frente a innumerables actividades diferentes, destinadas a servir a nuestras necesidades. El cuerpo es el perfecto instrumento de la mente. El sistema nervioso es como un entramado de red telefónica, el sistema endocrino es como el control climático del cuerpo, a la vez que su veleta; el que te prepara para las tormentas o la calma. Ambos sistemas proporcionan información y, como respuesta a ella, provocan la acción;

y entre ambos regulan cada función del cuerpo: el estado de excitación o descanso, la salida de energía y la estabilidad del medio interno. Las emociones influyen sobre estos mensajeros y son, influidos por ellas.

El trabajo más importante de las asanas sobre el sistema nervioso es el de fortalecerlo y purificarlo, especialmente en la médula espinal y la cadena de ganglios, que corresponden a la ruta de circulación del prana en el cuerpo sutil. Las asanas estiran y tonifican todos los nervios periféricos, ayudando a reforzarlos y a estabilizar la transmisión neuroquímica. Tonifica el sistema simpático y parasimpático, que actúan en oposición para regular las funciones voluntarias e involuntarias.

Si tenemos un sistema nervioso y endocrino sanos, el cuerpo y la mente responderán positivamente a amenaza y exigencias y volverán con rapidez a su funcionamiento normal. Si por el contrario, están desequilibrados, y evitas los mensajes de emergencia y se muestra baja tolerancia al estrés, entonces el resultado será agotamiento, hipertensión, angustia, depresión y trastornos nerviosos.

La tiroides y la postura sobre los hombros: hay personas que se comportan como cerillas dada la cantidad de energía, que son capaces de comer lo que quieran y no engordan, en tanto que otras personas necesitan un ritmo más lento y engordan con facilidad. Esas medidas vienen en parte por la glándula de la tiroides, se encuentra en el cuello y si su actividad es escasa, todos los ritmos del cuerpo se hacen más lentos: uno se siente adormilado y con frío, no puede pensar con rapidez, pierde el apetito, pero aún así sigue aumentando de peso. Si la tiroides funciona en exceso, se quema mucha energía, tiende a bajar de peso y es posible que se muestre excitable y nervioso. Una tiroides sana es importante para el bienestar. La postura sobre los hombros, dirige la circulación hacia la glándula, que resulta masajeadada y estimulada.

- **LAS GLÁNDULAS:** las funciones vitales de la química corporal están reguladas por las glándulas de secreción interna, o endocrinas, que envían los mensajeros químicos a la sangre. El sistema endocrino actúa rigiéndose por un principio de equilibrio: una hormona estimula un conjunto de respuestas, otras las inhibe, y todas actúan en conjunto en una completa relación recíproca y con el sistema nervioso simpático, bajo el control de la pituitaria y, en última instancia, del cerebro y de la mente. El sistema endocrino actúa como mediador entre cuerpo y mente. Un shock grave o una tragedia trastornan todo el sistema, y pueden ser causa de enfermedad. El yoga ayuda a equilibrar el sistema.
- **LOS NERVIOS:** un sistema nervioso sano nos ayuda a hacer frente a todos los acontecimientos de la vida con adaptabilidad y flexibilidad. Mantienen todos los músculos, órganos y tejidos del cuerpo funcionando con plena eficacia, agudiza la percepción sensorial y crea en todo el organismo una sensación de vitalidad y energía. El sistema nervioso está constituido por grandes cantidades de células individuales, o neuronas, cada una de las cuales tienen un cuerpo celular del cual parten largas fibras que transmiten rápidas series de impulsos o señales nerviosas. Los nervios, que las asanas tonifican y estiran, están formados por haces de fibras. Al eliminar las toxinas de los tejidos, las asanas benefician la neurotransmisión en las terminaciones nerviosas y en las sinapsis que hay entre los nervios. Se ha demostrado que el yoga estabiliza la reacción del sistema nervioso ante el estrés, haciendo desaparecer la tensión muscular constante producida por las repetidas señales de alerta provenientes del sistema nervioso y calmando los síntomas involuntarios de amenaza generados por el sistema nervioso simpático.

10. INTRODUCCIÓN A LA NEUROENDOCRINOLOGÍA

La idea es ofrecer un acercamiento al alumnado de la fisiología a grandes rasgos de los Sistemas nervioso y endocrino.

NO hay grandes detalles porque la función principal es la de dar a conocer el papel del individuo Observador como vector modificante de las reacciones físico-químicas que en el organismo se dan.

A través de ramas científicas como la Psiconeurinmunología podemos saber cómo el observador y su conjunto de creencias generan reacciones consecuentes con lo que él considera el medio que le rodea, y de cómo transformando ese conjunto de creencias, cabe la posibilidad no sólo de cambiar sus procesos fisiológicos, sino también su versión de la realidad.

Para ello es conveniente tener unas nociones anatómicas básicas.

11. INTRODUCCIÓN BÁSICA AL SISTEMA NERVIOSO

El sistema nervioso es el conjunto de órganos constituidos por tejido nervioso. Su función es la de controlar y regular las funciones del organismo.

Sus partes principales son constituidas por el encéfalo, situada en el interior del cráneo y la médula, prolongación de este último hacia abajo a través de la columna vertebral. A través de la médula espinal, parten ramificaciones nerviosas hacia todo el cuerpo.

La función del Sistema Nervioso se resume en la siguiente cadena de procesos:

- Recoge información a través de los receptores sensoriales, tanto del interior del organismo, como del exterior y del medio que lo rodea.
- A través de los denominados impulsos nerviosos, dicha información codificada es enviada al encéfalo y la médula para ser analizada.
- Los estímulos son analizados y se elabora una respuesta adecuada a éstos.
- La respuesta se transmite por medio de impulsos nerviosos codificados en base a la respuesta de los impulsos nerviosos enviados por los órganos receptores y generarán una respuesta.

▪ NEURONA

La unidad anatómica funcional del sistema nervioso es la neurona.

A grandes rasgos, su estructura consta de varias ramificaciones nerviosas receptoras denominadas dendritas, las cuales convergen en la parte central de la célula, llamada cuerpo neuronal. También existe una prolongación efectora llamada axón.

El axón transmite la información nerviosa a otras neuronas que la recogen a través de las dendritas. La conexión a través de la cual se transmite el estímulo nervioso entre neuronas se denomina sinapsis.

▪ **CLASIFICACIÓN DEL SISTEMA NERVIOSO SEGÚN LOCALIZACIÓN ANATÓMICA:**

SISTEMA NERVIOSO CENTRAL (SNC): encéfalo y médula espinal.

- **SISTEMA NERVIOSO PERIFÉRICO (SNP):** nervios emergentes del sistema nervioso central.

▪ **CLASIFICACIÓN DEL SISTEMA NERVIOSO SEGÚN SU FUNCIÓN:**

SISTEMA NERVIOSO SOMÁTICO (SNS) O VOLUNTARIO: este sistema inerva el sistema músculo-esquelético, controlando e informando de los movimientos corporales, generalmente es de forma voluntaria.

▪ **SISTEMA NERVIOSO AUTÓNOMO, VEGETATIVO (SNA/SNV) O INVOLUNTARIO:**

Este sistema está formado por órganos que inervan los receptores autónomos: musculatura lisa, musculatura cardíaca y glándulas. Este sistema controla las funciones de los órganos internos y las glándulas, regula la presión arterial, la peristalsis y secreciones del sistema digestivo, temperatura corporal y demás funciones que quedan fuera de la acción de la voluntad del individuo.

- **A SU VEZ, EL SISTEMA NERVIOSO AUTÓNOMO (SNA) SE DIVIDE EN: SISTEMA NERVIOSO AUTÓNOMO SIMPÁTICO (SNAS) Y SISTEMA NERVIOSO AUTÓNOMO PARASIMPÁTICO (SNAP).**

Utilizamos el SNAS cuando el organismo necesita responder en situaciones de tensión, emergencia o estrés. Esto no quiere decir que la situación sea auténtica. Es habitual en la sociedad que el sistema nervioso simpático esté excitado, con las consecuencias pertinentes.

Cuando el organismo considera que vive una situación con cierto riesgo para su integridad, el sistema nervioso autónomo simpático desencadena una serie de cambios que ayudan a poder afrontar la situación y mantener la integridad del organismo.

Es de vital importancia que consideres también como factor de activación o de inhibición del sistema simpático las situaciones emocionales, y por tanto, el poder e influencia de la capacidad de observación y análisis del organismo en sí.

Utilizamos el SNAP para inervar la mayoría de las vísceras, para estimular las secreciones gástricas, intestinales, salivares, aumenta la peristalsis...

Este sistema provoca estados de relajación y una disminución del ritmo cardíaco. Tiene efectos opuestos a los del SNS.

Es de suma importancia que exista un equilibrio entre las funciones nerviosas simpáticas y parasimpáticas, puesto que unas inhiben a otras.

ÓRGANO	SIMPÁTICO	PARASIMPÁTICO
Tubo digestivo	Reduce actividad del peristaltismo	Aumenta actividad del peristaltismo
Corazón	Acelera el ritmo cardíaco (taquicardia)	Lo disminuye (bradicardia)
Arterias	Contracción	Dilatación
Presión arterial	Aumenta por disminución del diámetro	Disminuye por dilatación del diámetro

Bronquios	Dilata el diámetro para facilitar respiración	Reduce el diámetro y obstaculiza respiración
Iris	Dilata pupila	Contrae pupila
Glándulas sudoríparas	Aumenta sudor	Lo inhibe

En la sociedad actual, la preocupación, el miedo, la competitiva, las creencias y la imagen de uno mismo tienden a generar un estado constante de estrés.

El cuerpo, que es muy sabio, se limita a prepararse para responder con efectividad óptima a ese depredador que CREEMOS va a saltar sobre nosotros tras alguna esquina. Puesto que el depredador no es otra cosa que una actitud de falta de fluidez ante las experiencias y situaciones que la Vida nos trae, estamos pendientes de que aparezca pero nunca llega.

Los seres humanos hemos generado a través de nuestro desarrollo facultades como la memoria, el análisis y la concentración. Sin embargo, con estas virtudes ha llegado también la preocupación: tensión y miedo hacia una posible situación posible. Esta dirección energética no existe en los animales, en los cuales se activan sus sistemas Simpático y Parasimpático ante una situación de estrés y posteriormente se inhibe cuando esta termina. La carencia de elaboración de construcciones mentales complejas les ayuda a que sus Sistemas Simpático y Parasimpático tiendan al equilibrio.

Sin embargo, y gracias a la preocupación, el hombre se predispone y trata de anticiparse a situaciones futuras posibles, las cuales, al margen de que sean posteriormente reales o no, generan un estado constante de sobreestimulación simpática.

La sobreestimulación simpática inhibe las funciones parasimpáticas, que tienden a regular el organismo.

La actividad simpática es un animal tienen una duración relativamente corta: correr para no ser cazado o prepararse para cazar. Tras estos momentos, el organismo tiende a reequilibrar su Sistema Autónomo. Entonces no existe desequilibrio alguno si por unos momentos se inhibe la secreción en el estómago o en los intestinos se para la peristalsis, o se dilatan las pupilas y aumentan los niveles de adrenalina en el organismo. Todas estas modificaciones orgánicas están encaminadas a estar fisiológicamente en la disposición más óptima ante situaciones de peligro. Tras unos segundos de situación límite real, cuando esta desaparece, todo vuelve a la calma, todo se equilibra.

Pero, ¿qué ocurre con el humano, que, lejos de activar su alerta al oler, ver o sentir la presencia del depredador, se preocupa por su posible llegada constantemente? ¿Cómo responde sabiamente el organismo a la situación?

¿ES REAL LA SITUACIÓN O NO?

¿Qué ocurre con las reacciones físico-químicas dentro de nosotros? Para el observador, es una situación emocional y real, que es lo que cuenta porque TU SISTEMA NERVIOSO AUTÓNOMO recibe mucha información correspondiente a la regulación de los SIMPÁTICO y PARASIMPÁTICO en función de la percepción del Observador.

Su capacidad de análisis, memoria, conjunto de creencias y manera de observar va a ser crucial para el resultado final y la interpretación de la experiencia que el observador vive.

Tras pasar la experiencia por el filtro de creencias del Observador, la interpretación de la situación es la información que llega al Sistema Nervioso, y este se limita a mantener la integridad del organismo que lo sustenta.

Por tanto, la situación constante de preocupación o miedo genera en el Sistema Nervioso una cascada de reacciones químicas con el fin de mantener la integridad del organismo ante una situación de peligro. AL margen de que esta situación de peligro se está dando o no.

Recordamos que el Sistema Nervioso se limita a actuar en base a la información que recibe y que esta información pasa tamizada a través de nuestro conjunto de creencias conscientes o inconscientes.

Toma consciencia de cómo los síntomas del estrés coinciden con las funciones de un sistema Simpático sobre estimulado. Comienza a darte cuenta de la relación existente entre la comprensión e interpretación de la experiencia que se vive y su repercusión fisiológica.

▪ SISTEMA ENDOCRINO

Todas las funciones corporales están bajo el influjo de los impulsos químicos que generan las señales sinápticas. Estos impulsos químicos generan cambios en el comportamiento celular, modificando el grado de función y comportamiento de cualquier órgano, lo que influye en todo el organismo.

El proceso es el siguiente:

- La información llega a través de los impulsos nerviosos por nervios a las glándulas, que son órganos especializados los cuales liberan determinadas concentraciones de productos químicos denominados hormonas.
- En función de la señal eléctrica que llega a través del sistema nervioso, se liberan o inhiben estas hormonas.
- Estas hormonas, sumamente específicas, se expanden por el torrente sanguíneo, abarcando la totalidad del organismo.
- En las células existen determinados receptores de dichas hormonas, las cuales ejercen su función específica, modificando el comportamiento celular.

Existen dos tipos de glándulas:

- Glándulas de secreción interna: las que vierten el torrente hormonal directamente a la sangre, sin conductos principales intermediarios.
- Glándulas de secreción externa: vierten el torrente hormonal a través de conductos.

CARACTERÍSTICAS DE LAS HORMONAS

Las hormonas son sustancias químicas localizadas en las glándulas endocrinas. Básicamente funcionan como mensajeros químicos que transportan información de una célula a otra.

- Se liberan al espacio extracelular.
- Se difunden a los vasos sanguíneos y viajan a través de la sangre.
- Su efectividad puede darse en concentraciones muy pequeñas en el cuerpo.
- Afectan tejidos que pueden encontrarse lejos del punto de origen de la hormona.

- Su efecto es directamente proporcional a su concentración.
- Independientemente de su concentración, requieren de adecuada funcionalidad del receptor, para ejercer su efecto.
- Regulan el funcionamiento del cuerpo.

FUNCIONES PRINCIPALES DE LAS HORMONAS

- Regulan los estados de ánimo.
- Regulan los procesos metabólicos.
- Regulan el crecimiento.
- Definen la función de los tejidos.
- Generan una red de comunicación celular sumamente efectiva.

TIPOS DE HORMONAS EN FUNCIÓN DE SUS EFECTOS EN EL ORGANISMO

- Hormonas estimulantes: promueven una determinada actividad en un tejido.
- Hormonas inhibitorias: disminuyen la actividad en un tejido.
- Hormonas antagonistas: las hormonas con efectos opuestos entre sí.
- Hormonas sinergistas: grupos de hormonas que multiplican sus efectos al juntar sus funciones. En conjunto tienen un efecto más potente que separadas.
- Hormonas trópicas: hormonas que alteran el metabolismo de otro tejido endocrino.
- Hormonas de Balance cuantitativo: cuando la acción de una hormona depende de la concentración de otra.

▪ GLÁNDULAS PRINCIPALES DEL SISTEMA ENDOCRINO

GLÁNDULA PINEAL (EPÍFISIS)

Ubicación: parte posterior inferior del cerebro.

Es una pequeña glándula. La madurez genera calcificación de la misma. Está relacionada con el tercer ojo de las filosofías místicas.

- Sincroniza la liberación de melatonina.
- Regula las fases de luz-oscuridad.
- Es nuestro reloj biológico.
- Está relacionado con la meditación y el 6º chakra.

Melatonina:

- La melatonina aumenta su producción ante la disminución de luz.
- Es inductora del sueño.
- Regula los ciclos circadianos (ciclos vigilia-sueño).
- Es antioxidante.
- Ayuda a eliminar las células cancerosas en el timo.
- Controla el inicio de la pubertad.
- La edad fisiológica disminuye su producción.

GLÁNDULA PITUITARIA (HIPÓFISIS)

Ubicación: aproximadamente en la parte posterior de la cavidad nasal.

Función/secreción:

- Controla a muchas otras glándulas endocrinas a través de sus secreciones.
- Afecta la actividad de la hormona tiroidea.
- Influye en el crecimiento óseo.
- Su exceso de secreción puede producir gigantismo o Acromegalia.
- Influye en el desarrollo de los órganos sexuales.
- Influye en el sistema vascular modificando la tensión sanguínea.
- Influye en la capacidad de dilatación del útero.
- Influye en el equilibrio hídrico y el metabolismo de la glucosa.

La hipófisis es una glándula dirigida por el Hipotálamo.

Posee tres partes y su conexión con el hipotálamo:

- Adenohipófisis.
- Neurohipófisis.
- Hipófisis Medial o Parte intermedia.
- Tallo Hipofisario.
- Genera variedad de hormonas tróficas (hormonas que regulan a otras hormonas).
- Genera hormonas que regulan la homeostasis (capacidad del organismo para presentar una situación físico-química característica y constante dentro de ciertos límites, incluso frente a alteraciones o cambios impuestos por el entorno o el medio ambiente) y la presión arterial (ej: vasopresina).
- Regula la producción de Melanina (pigmentación de la piel)
- Regula las hormonas del crecimiento (ej: somatotropina).
- Regula la captación de glucosa por los tejidos.
- Regula la prolactina (creación de leche materna).

GLÁNDULA TIROIDES

Ubicación: debajo de la nuez de Adán, junto al cartílago tiroideo sobre la tráquea.

- Regula la sensibilidad del cuerpo a otras hormonas, regulando por tanto, el metabolismo.
- Influye en la temperatura corporal.
- Sus hormonas son la Tiroxina y Triyodotironina, que regulan el metabolismo basal y el correcto crecimiento de los órganos.

GLÁNDULA PARATIROIDES

Son 4 acúmulos glandulares situadas tras la glándula tiroidea.

- Segregan paratohormona, que regula la homeostasis del calcio.

GLÁNDULA TIMO

- La glándula timo se ubica tras el hueso del esternón a la altura de las axilas.
- Tiene una gran influencia sobre el sistema inmune y el sistema linfático.
- Controla la producción de linfocitos T generando hormonas que lo regulan.
- La glándula timo está muy relacionada con las emociones. La calidad emocional influye en su funcionamiento, hasta el punto de descender su producción hormonal y funcionamiento en momentos continuados de malestar emocional y aumentarlo en momentos de bienestar.
- Varias de las emociones que sentimos en el pecho y que asociamos al corazón (plenitud, culpa, amor...) son sensaciones consecuencia de la reacción de la glándula timo a una interpretación mental.
- Existen meditaciones para desarrollar la glándula timo y equilibrarla. La madurez y la angustia emocional aceleran el mal funcionamiento del timo, llegando en la vejez a estar muy atrofiado. En la infancia, la glándula timo es bastante mayor y tras la adolescencia comienza a atrofiarse.
- Está por lo tanto relacionada con el proceso de envejecimiento.
- Existen algunas prácticas de meditación que pretenden generar una inversión del envejecimiento a través del trabajo en el Timo y el bienestar emocional, así como fortalecer el sistema inmune.

12. INTRODUCCIÓN A LA ANATOMIA SUTIL: BANDHAS O LLAVES ENERGÉTICAS

Los bandhas se traducen como las llaves energéticas o cierres de nuestro cuerpo. Consiste en una contracción suave que afecta a músculos, órganos, vasos sanguíneos, nervios, canales psíquicos (nadis) y centros psíquicos (chakras). Ejerce una influencia muy positiva sobre el aparato circulatorio, el sistema nervioso y el cerebro.

Su objetivo es evitar la disipación del prana o energía vital en el cuerpo. La intención es llevar el prana al canal principal o Sushumna Nadi (principal canal energético situado a lo largo de la espina dorsal) donde alimentará y activará los chakras.

Existen tres bandhas:

- Mula Bandha: llave de contracción del perineo/cérvix (ano).
- Uddiyana Bandha: llave del abdomen.
- Jalandhara Bandha: llave del mentón o de la garganta.

Cuando se activan los tres a la vez, se le denomina Maha Bandha (gran llave).

- **MULA BANDHA (Llave de contracción del perineo)**

Es la contracción que nace desde la raíz de la columna vertebral y que ayuda a proyectar y alzar la estructura vertebral de la columna. A través de las aperturas del sacro, surge el plexo pélvico, que influyen en el colon descendente, recto, ano y vejiga, así como musculatura genital del hombre y de la mujer.

La activación tiene una tarea importante. En los procesos de retención (Kumbhaka) el sistema parasimpático se activa en el bulbo raquídeo y se propaga por todo el sistema, generándose anabolismo (construcción, descanso, regeneración, etc). Sin embargo en la región sacra, la activación del parasimpático llega muy limitada. La propagación efectiva del estímulo parasimpático a toda región sacra corre a cargo de la técnica Mula Bandha.

Hay una serie de elementos a tener en cuenta para la realización de Mula Bandha:

- Contracción de los esfínteres anales: en esfínter anal externo cierra la extremidad del tubo digestivo. El esfínter anal interno está a unos 3 centímetros hacia el interior, en el recto. La contracción es de ambos.
- Contracción del músculo elevador del ano y suelo pélvico.
- Contracción de la franja inferior del abdomen, empujando las vísceras hacia el sacro.

Retención al lleno (Kumbhaka).

Estos son los elementos ideales. Sin embargo, puede realizarse Mula Bandha sin retención al lleno, incluso minimizando la fuerza de las contracciones, suavizando la técnica pero manteniéndola conscientemente.

Hay que tener en cuenta las sensaciones dadas a partir de los siguientes pasos, sobre todo para personas principiantes:

- Localiza el esfínter anal externo y contráelo.
- Concéntrate unos 3 centímetros hacia el interior del recto y trata de contraer la zona. Ahí sentirás una sensación de contracción y condensación de la región anal y el perineo que puedes sentir a nivel de cóccix.

La red muscular que sostiene el suelo pélvico es intrincada y contiene una variedad de centros nerviosos. El fortalecimiento del suelo pélvico para contrarrestar la presión ejercida por el peso de los órganos abdominales es misión de Mula Bandha y Asvini Mudra.

La contracción anal compensa el aumento de presión establecido en el vientre cuando desciende el diafragma durante las dos fases respiratorias de inspiración abdominal y retención con los pulmones llenos.

Algunos beneficios:

- Ayuda a ascender la energía además de evitar la pérdida descendente de energía.
- Condensa las energías en el Plexo solar.

Previene trastornos urinarios y hemorroides, estreñimiento, impotencia, inapetencia.

- Ayuda a potenciar el enraizamiento. Es muy útil en posturas de equilibrio.
- Potencia sobre todo los chakras 1, 2 y 3.

- **UDDIYANA BANDHA (Llave de contracción de Abdomen)**

Existen dos formas de realizar Uddiyana Bandha:

- Con pulmones vacíos: consiste en una retención al vacío, su práctica está separada de la serie de asanas. Espira a fondo para vaciar tus pulmones lo máximo posible y expulsar el aire residual. Efectúa una falsa inspiración con los pulmones vacíos para llevar la masa abdominal hacia adentro; mantén la elevación del abdomen unos segundos, y antes de inspirar, relajar el abdomen permitiendo que regrese a su posición inicial.
- Con pulmones llenos: habitual en la práctica de asanas o en secuencias de Yoga dinámico. Requiere un dominio simultáneo de la acción de los músculos respiratorios y abdominales. El alargamiento del abdomen y la absorción del plexo solar deben realizarse sin obstrucción de la respiración. La sensación física es la de tener el pecho pleno y lleno y el abdomen alargado y vacío.

- **JALANDARA BANDHA (Llave de Contracción de la garganta)**

Dependiendo de las escuelas aplicamos y activamos este bandha en la práctica de las asanas y en pranayama. Durante las asanas el cierre no es demasiado fuerte es suave.

Hay tres cuestiones a tener en cuenta:

- La compresión de la garganta.
- La contracción de los músculos del cuello.
- El estiramiento de las cervicales.

Algunos beneficios:

- Regula la actividad cardíaca: el cuello posee una gran cantidad de arterias, venas y centros nerviosos. La compresión del cuello a través de Jalandara Bandha influye en varios nervios relacionados con los senos carótidos, modificando la actividad cerebral.
- Estira las cervicales: se produce un estiramiento en la nuca que se transmite hasta la zona dorsal. Se estimulan los centros nerviosos; y estira los nervios de la base del cráneo y actúa sobre el bulbo cefalorraquídeo.
- Actúa sobre la glándula Tiroides.

No es recomendable para los hipertiroideos practicar esta llave en la versión de la horquilla del esternón.

- Mantiene en el tronco la energía, evitando que ascienda al cerebro.

MÓDULO 2

1. MANDAMIENTOS DEL YOGA AÉREO

- **Ser ejemplo:** si pretendemos transmitir a nuestro alumnado una práctica saludable, debemos de tener en cuenta que somos las primeras personas que tenemos de llevar a cabo aquello que estamos enseñando. Es decir, si les enseño una metodología segura y progresiva, donde reequilibramos tras una inversión, como profesorado debemos de concienciarnos y realizar la misma práctica que intentamos enseñar. Es decir, tomar el rol y la responsabilidad de ser modelos de actuación.
- **Explicar siempre los protocolos de entrada y de salida:** es importante enseñar desde el principio una práctica segura, ya que no es un yoga deportivo, sino, que nos basamos en la tradición del yoga, por lo tanto, todo es progresivo. Añadimos el trabajo de gestión emocional y profundizamos en emociones como el miedo o bloqueos subconscientes, por lo tanto, enseñamos una práctica segura y de confianza, para que confíen en ellos y ellas mismas pero también en nosotros, como guías de sus prácticas aéreas.
- **Nunca subir la cabeza de golpe:** para continuar con una práctica saludable evitamos levantar la cabeza de golpe, debemos de entender que estamos en determinados momentos cabeza abajo, que la sangre fluye de forma más rápida y que evitamos los posibles mareos, o roturas incluso de arterias cerebrales o venitas de los ojos. Es importante de que te concientes de la práctica consciente.
- **Enseñar en suelo lo que quiero llevar al aire:** aludiendo al trabajo progresivo en nuestra enseñanza y aprendizaje, debemos de enseñar en suelo el trabajo técnico con la tela. Que adquieran habilidad y poco a poco vayan progresando en la práctica. Si son personas habilidosas en una misma clase podemos enseñar en suelo e ir subiendo y cambiando la altura.
- **Mantener la activación de los bhandas en inversión:** es importante no dejarnos sostener en relax extremo en el columpio. Debemos de activar los bhandas al igual que en el yoga de Tierra, para ello es importante como decíamos enseñarlo en suelo para poderlo llevar al aire.
- **Reequilibrar el estado energético un mínimo de tres veces:** debemos de reequilibrar para que nuestro estado energético sea el apropiado para atender a todos los cambios y transformaciones internas. De hecho, la práctica saludable se basa en el reequilibrio energético y el cuidado de la salud holística, por lo que es de obligatoriedad el hecho de reequilibrar tres veces como mínimo, como has aprendido.
- **Asegurar los enganches de los columpios del alumnado:** con esto me refiero a revisar los enganches de los columpios, ya sean mosquetones o lo que el columpio tenga como enganche para sujetar en las cuerdas.

- **Trabajar siempre desde la plomada del columpio:** trabajamos desde el centro del columpio, lo que llamamos el “columpio a plomo”, tan solo en algunas ocasiones podemos trabajar desde el centro y eje natural del columpio.
- **Realizar 3 o 4 cambios como máximo del columpio o hamaca:** no realizar más de 4 cambios para no distraer la atención profunda del alumnado, intentamos desarrollar la atención, la concentración y el estado meditativo continuo en la práctica.
- **La hamaca o columpio siempre va a estar enganchada en paralelo:** nos podemos permitir un lado más alto que el otro, siempre y cuando no perdamos el punto de gravedad del columpio con respecto a la Tierra. Los estribos siempre deben de estar en paralelo y estar enganchados en simétrico.
- **Acompañar mentalmente al alumnado:** nuestra atención como futuros profesores/as debe de estar en nuestro alumnado, de hecho la observación sobre las reacciones del alumnado y sobre el clima de la clase es fundamental. Al permanecer nuestra atención sobre el alumnado, podemos transmitir la calma mental tan necesaria en el aula, acompañar con nuestra respiración, con nuestra actitud mental, con nuestra voz. Nuestro rol como profesorado va más allá de enseñar una técnica de columpio, seremos creadores de espacios limpios y armónicos a través de nuestra mentalidad zen en nuestros actos y conductas.
- **Dotar al alumnado de autonomía:** es importante que el alumnado aprenda el manejo y uso del columpio para que puedan de forma autónoma realizar una práctica más profunda e introspectiva y que la atención y concentración les permita abrir sus vías de comunicación con otros estados mentales. Que puedan comprar un columpio y adaptarlo a sus hogares o donde deseen.
- **Entregar un cuestionario inicial:** de esta forma nos aseguramos del estado de salud general de la persona que quiere iniciarse en la práctica del yoga aéreo.

2. PLOMADA DEL COLUMPIO

La plomada es la línea vertical en el espacio que va directamente desde el centro de su aparejo en una línea recta hacia el suelo. También se puede pensar en ella como la línea en el espacio, donde está la tela de forma natural cuando no hay peso en ella.

La Plumb Line, o “Línea de Plomo” es una línea recta imaginaria trazada entre los dos puntos de anclaje del techo que va hasta el suelo, indicando el centro de gravedad de la hamaca.

Es importante tener en cuenta la posición del cuerpo con respecto a la plomada. Al estar montando en la hamaca, la relación con la Plumb Line determina el balanceo del columpio, y el balanceo solo debe de suceder cuando es indicado.

3. INSTALACIÓN, COLOCACIÓN Y CUIDADOS DEL COLUMPIO

La instalación debe de llevarse a cabo por un profesional que analice y estudie la infraestructura de sostén. Hay que tener en cuenta si vas a realizar la práctica en tu domicilio o en algún entorno más familiar, o si vas a practicar a nivel profesional, con un grupo de alumnos/As. En este caso debes de tener en cuenta que son personas los que subirán a la hamaca y tienen que estar seguros en un 100%.

El columpio swing debe de tener una separación de 60 cm a 75 cm de ancho aproximadamente, y una separación con respecto al otro columpio que vayas a colocar en la misma línea. De una forma muy sencilla y práctica puedes comprobar la separación entre columpio y columpio. Colócate en una hamaca y abre los brazos, si hay otra persona en la hamaca de al lado con los brazos abiertos podrás comprobar el espacio necesario para que no se choquen vuestras manos. Fíjate que sencillo.

Para más detalles, la separación entre la cuerda o eslinga hasta la siguiente cuerda del columpio de al lado debe de haber 1,50 m aproximadamente, la separación del columpio con respecto a la pared debe de ser de unos 90 cm o 1,20 m. Entre columpio y pared de atrás unos 90 cm. Los columpios se pueden colocar en zig-zag y puede haber una separación de 1,50 cm. Es aconsejable que desde tu puesto de profesor puedas tener alcance visual a los demás columpios, eso significará que los alumnos también te verán a ti cuando estés en tu puesto. No dudes en consultarnos.

El mantenimiento del columpio es sencillo, solo tienes que lavarlo cuando lo veas necesario, o incluso comprar algún pulverizador para lavado en seco o para los olores. Repasa las cuerdas cada 6 meses o cuando veas que los nudos de las dos cuerdas no están a la misma altura (si te decantas por esta opción, hay muchas posibilidades en el mercado).

Si las eslingas que traen los columpios no te satisfacen, siempre puedes comprar cuerdas de escalada en cualquier tienda especializada de escalada o en grandes superficies de material deportivo, de esa forma podrás comprar las cuerdas que más te satisfagan y se hacen los nudos dobles. Puedes ver nuestro videotutorial.

4. YOGA COMO HERRAMIENTA CLARIFICADORA

Dentro del yoga, es esencial la toma de conciencia inicial.

Antes de la práctica de Yoga, es esencial que el practicante tome conciencia de su cuerpo y su respiración, para de esta forma, a través de comenzar un proceso de calma mental y respiratoria, las ondas cerebrales tiendan hacia la frecuencia Alfa y comience el proceso de Centramiento, Meditación, Auto-observación, Sanación y Re-equilibrio.

Para ello, el practicante “escucha” al profesor guiar un proceso meditativo (si está en una sesión grupal). El vocablo “escuchar” está entre comillas porque en realidad, aunque a veces el profesor se limite a dar pautas o fases de una técnica, generalmente se escucha con la mente ordinaria, con lo que el practicante analiza, juzga y separa. Esta no es la intención, ya que, por lo general, es lo que se ha estado haciendo

durante todo el día, bajo el estado de conciencia ordinaria y la hegemonía emocional y de la inercia en la acción cotidiana, la inercia de la personalidad y el ego.

Con “escuchar”, se quiere decir sentir, percibir la energía y el momento Presente.

Generar en el practicante un estado de Presencia en el que su prioridad no sea recibir información del profesor acerca de la técnica, sino “respirar” la energía que utiliza las palabras como vehículo hacia el receptor. Las palabras, aún magistralmente colocadas y ordenadas en un mensaje, son incompletas y siempre interpretadas. La energía puede llegar al receptor tal cual, siempre y cuando el receptor abra las puertas de su Corazón a través de su presencia, es decir, de la disolución de su personalidad y ego mientras dicha energía llega, para que no se bloquee o adúltere a través de la interpretación o la expectativa.

Las sesiones en las que previo al Surya Namaskar, se realizan series de Pranayama, tienen la intención no sólo de limpiar vías respiratorias y movilizar la energía, sino también, hacer que el practicante profundice en la toma de conciencia de su presencia.

Pararse al inicio de la sesión implica tomar conciencia de que se ha estado corriendo durante todo el día, la mayoría de las veces sin tener muy claro adonde se quiere ir y a veces yendo hacia donde no queremos ir, lo que genera estrés y lucha interior.

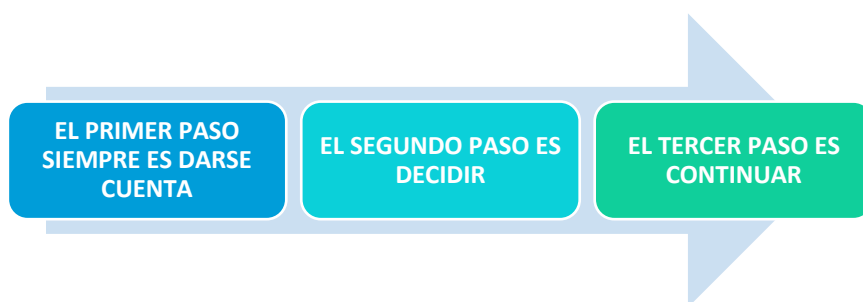
Hay personas que ni siquiera se dan cuenta que todo el día van corriendo, atrapados por la acción.

Por lo general, dicha actividad provoca una gran pérdida de energía. Esta energía que se pierde, al contrario de lo que se cree, no es energía física, sino fundamentalmente mental.

La prueba reside en la mala calidad del descanso de la mayoría de las personas durante sus períodos de sueño o incluso vacaciones. Este mecanismo tan nocivo y habitual te al explicaré, dándote estrategias efectivas para que podamos no solo dejar de perder energía sino recuperar la perdida.

La mayoría de personas poseen la enfermedad mental del estrés, que no solo es debido al trabajo. Esta enfermedad tiene una finalidad de guía. Nos indica claramente que existe lucha en nuestro interior, dando al individuo la posibilidad de tomar conciencia de su proceso y catapultarlo hacia una nueva comprensión.

Es por esto que, la toma de conciencia inicial implica un “darse cuenta” del practicante extensible no sólo a cómo viene de la vivencia cotidiana sino de su calidad mental-emocional y de las asignaturas de su Vida.



Toda persona o profesor/a que se precie, debe tomar conciencia de cada cual es diferente, cada cuerpo es diferente, cada historia personal, agradable o no, todas igualmente válidas, son diferentes.

Si valorásemos al practicante en función de cómo realiza la Asana o postura, en función a la forma o belleza de la postura, es evidente que no estaríamos haciendo yoga.

Todos los sistemas de Hatha Yoga y similares dicen, en teoría esto mismo (o deberían). Sin embargo, muchos de estos sistemas enfatizan y priorizan la realización de la Asana hasta el punto de parecer olvidar a veces la maravillosa diversidad e individualidad de los practicantes.

Es comprensible que un grupo siga una metodología y un orden.

5. LA ASANA ES UNA ACTITUD, NO UNA POSICIÓN

Esto, **¿qué quiere decir?** La asana se vuelve efectiva cuando sientes que te da la energía en vez de quitártela.

¿CREÍAS QUE LAS ASANAS TE DABAN SIEMPRE ENERGÍA? Pues la verdad es que no.

¿CUÁNDO TE DA ENERGÍA UNA ASANA?

Cuando sientes bienestar emocional a través de ella. Ejemplo: haces una asana y te sientes bien siendo quien eres, más completo.

¿CUÁNDO TE QUITA ENERGÍA UNA ASANA?

Cuando sientes tensión emocional a través de la asana.

Ejemplo: haces una asana que juzgas que no haces bien porque te comparas con otra persona en clase y que juzgas si la realiza mejor que tú. Esto es algo muy habitual pero no lo natural.

LO QUE PERCIBES A TRAVÉS DE LA ASANA NO TIENE POR QUÉ SER LO QUE PERCIBES DURANTE LA ASANA.

Lo que percibes a través de la asana implica lo que la asana activa en ti y de qué modo mueve tu energía.

Lo que percibes durante la asana tiene una connotación de tiempo lineal. Durante la asana puedes vivir lo que ocurre mientras pasas a través de la asana o estar con tu atención en otra cosa, dispersándose tu energía o dirigiéndose hacia donde se dirige en estado Beta por defecto.

5.1. TIEMPOS DE PERMANENCIA EN LA POSTURA: CONSEJOS

Cada asana tiene sus propias características. Algunas son cómodas de mantener durante largos períodos mientras que algunas solo pueden realizarse durante unos segundos.

Cuando aparecen los síntomas de **cansancio**, es el momento de deshacer la postura.

Es muy importante incidir en el hecho de que no debemos de aguantar la tensión o el dolor y diferenciar el tipo de dolor que nace. A cada componente del grupo debe de quedarle muy claro y aceptarlo bajo el principio de Ahimsa, lo cual también se aprende poco a poco, ya que va íntimamente ligado al hecho de reconocer nuestras limitaciones, y para ello, hay que vencer el ego y el espíritu competitivo.

El tiempo ideal no es fijo, pero si se sobrepasa el límite la postura puede perder eficacia, además de que sobrepasando los tiempos de permanencia provocamos que la salida de la postura sea demasiado rápida y tal vez no muy consciente. Recuerda lo que te comentaba apartados atrás. El mejor cronómetro para medir es la propia atención sobre la asana que se practica y el grupo. Si estás dando clases ya, observa los rostros del alumnado, ¿pueden respirar? ¿prestan atención? Son algunas de las cuestiones que puedes plantearte tras la observación.

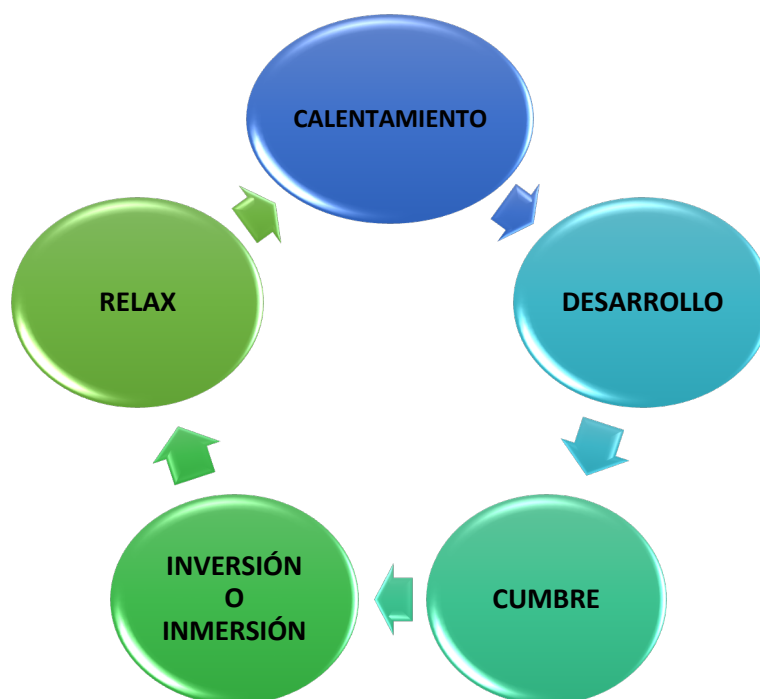
Lo mejor es utilizar la naturalidad y nunca expresarse hasta el máximo, porque realmente los beneficios de las asanas aparecen a las horas, recuerda como te decía reservarte el 20% de esfuerzo para salir de la asana y regresar a la postura origen.

La práctica y el tiempo te dan el conocimiento para saber cuánto hay que mantener la asana. En líneas generales, las posturas de flexión hacia delante pueden prolongarse y su efecto es tranquilizante. Las posturas de extensión hacia atrás demandan una estancia más breve, ya que requieren más esfuerzo y producen un efecto estimulante. Debes de tener en cuenta estos aspectos a la hora de programar tus secuencias, por si impartes clases en un horario nocturno. No quiere decir que no añadas posturas de extensión en tus clases, sino que debes de terminar la clase teniendo en cuenta que son estimulantes y entrar en una relajación profunda o meditación.

5.2. ¿CÓMO DISEÑAR CLASES PARA DISTINTOS NIVELES?

Las secuencias generalmente se designan según el estilo de yoga, el nivel y el estado del alumnado, los temas especiales y las asanas cumbre de tu preferencia.

En términos generales, cada clase debería ofrecer un **calentamiento articular** y otro **dinámico**, asanas de pie que **desarrollen** la fuerza y resistencia, una etapa de asanas **cumbres**, asanas de **inversión o inmersión** y una fase **relajante** hacia savasana o cocooning.



Cada semana y cada mes, se deberían ofrecer variaciones de las secuencias para permitir que vayan integrándose poco a poco en su práctica.

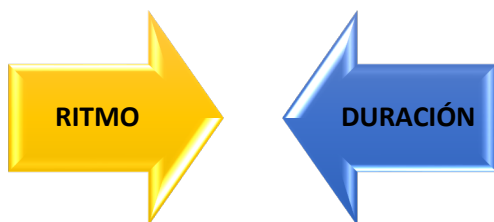
Como monitor o monitora, instructor o instructora, parte de la dificultad de las clases consiste en que a menudo la asistencia del alumnado es desequilibrada, son inconstantes; cada día aparecen y desaparecen.

Esto hace que no tenga sentido diseñar un programa estructurado en el que se planeen las clases durante un período de semanas o de meses alrededor de ciertos objetivos muy determinados.

Si los grupos son estables, siempre será una ventaja para ti a la hora de programar tus secuencias de yoga.

Es favorable alternar con diferentes enfoques de las asanas, aplicando los **principios básicos** de la secuenciación al programar tus clases, puedes ofrecerles una rica variedad de prácticas que son duraderas y transformadoras.

El **ritmo** y la **duración** son importantes a la hora de crear y enseñar las clases. Aunque nuestro objetivo final sea desarrollar una práctica más personalizada, respetando a cada individuo su propio ritmo de aprendizaje y despertando a sus maestros internos, el **ritmo** y la **duración** son dos cualidades fundamentales y resultan esenciales a la hora de crear el espacio de la práctica.



El **RITMO** hace referencia al flujo e intensidad temporal de la clase. Es el tiempo y las acciones que ocurren entre asana y asana (si hay tiempo de relax entre asanas, si es más fluido y la respiración te lleva de una asana a otra, el tiempo de permanencia en cada asana, etc.).

Hay varios **factores** que se deben tener en cuenta al establecer el **ritmo** de una clase:

- **Consideraciones básicas:** empieza con lo más básico: estar presente, centrarse en la respiración, relajarse. Avanza solo lo rápido que puedas manteniendo la integridad de estos elementos. No importa si las personas de las clases iniciales necesitan más respiraciones para completar un movimiento que podría hacerse con una sola. Con el alumnado más experimentado, lleva un ritmo fluido y más rápido, pero lo suficientemente lento como para que puedan profundizar en la respiración, en la estabilidad y en la comodidad dentro de un esfuerzo físico.
- **Definición de la clase:** la clase básica podría programarse para un período de tiempo más corto, una hora de duración, podría denominarse “yoga suave” o “yoga dinámico suave”. Una clase más avanzada podría denominarse “yoga dinámico” “yoga flow”.
- **Capacidad del alumnado:** con las personas más avanzadas decíamos que el ritmo es más fluido, sin interrupciones entre asanas y asanas. En ocasiones crea un espacio para profundizar en las reflexiones, en el propósito. Intenta que le den importancia al fluir de la respiración y no tanta a la necesidad de ejecutar asanas más perfectas. Anímalos a que sigan su propia respiración y se muevan con ella hacia una transición segura y cómoda.
- **El tema de la clase:** intenta programar tus clases en base a objetivos claros. Si quieres preparar una clase para el solsticio de verano o de invierno, una clase para abrir el pecho o las caderas,

para trabajar el equilibrio o la fuerza, una clase de activación o de permanencia, etc.

- **Las limitaciones temporales:** en un gimnasio por lo general las clases duran menos de una hora. Estas clases están muy bien para poder mandar deberes a casa, de esta forma los vas introduciendo a la autopráctica. Intenta que el ritmo sea sobre todo cómodo y fácil para ti. Reserva siempre al final 5 minutos mínimo, para savasana.

FACTORES DEL RITMO DE LA CLASE	CONSIDERACIONES BÁSICAS
	DEFINICIÓN DE LA CLASE
	CAPACIDAD DEL ALUMNADO
	EL TEMA DE LA CLASE
	LAS LIMITACIONES TEMPORALES

Con respecto a la **DURACIÓN** es la propia extensión del tiempo y de la intensidad en las asanas y la permanencia en ellas.

En algunos estilos de yoga, la permanencia en las asanas viene determinado y programado, como el Hatha Yoga y el Iyengar, son segundos o minutos o respiraciones predeterminadas.

Con respecto a la duración en cada asana, ésta determina los efectos de la permanencia, teniendo en cuenta el esfuerzo energético, activo o pasivo.

Si ya la duración es importante, es casi más lo que está haciendo el/a alumno/a mientras mantiene una asana. También a tener en cuenta la fuerza que requiere en cada asana. Cuando practicamos asanas que requieren de mayor fuerza, si aumentamos el tiempo de permanencia desarrollaremos más aún al mismo tiempo que se nos vuelve a presentar un esfuerzo físico.

Con respecto a este esfuerzo debes de transmitir la seguridad de que es perfectamente aceptable salir de una asana cuando lo necesitemos, respetando nuestro cuerpo y su proceso, insistiendo en no compararse con los/as demás, conectando y escuchando sus propias necesidades. Puedes cambiar la duración de las asanas en una misma clase, observando en general y determinando cuando es el mejor momento para hacer la transición a otra asana.

Mantener las asanas durante más tiempo puede llevarnos a una exploración de lo más íntimo. Respirando en esa prolongación, conscientes de la respiración y del movimiento sutil de la energía, puede ayudarnos a liberar la tensión que acumulamos en lo más profundo de cada cual.

Cuando el alumnado se encuentra incómodo, tienen la oportunidad de observar los patrones de conducta y las manifestaciones como si fueran obstáculos en sus vidas. Pueden aparecer de forma agradable o como frustraciones, resistencia, rechazo.

Para resumir, aunque hay maneras eficaces e ineficaces para secuenciar asanas, no hay una sola manera correcta de hacer secuencias para crear clases completas. Puedes basarte en los aspectos del yoga, en tu propósito y tu creatividad.

5.3. INSTRUCCIONES PARA LA ENSEÑANZA/ APRENDIZAJE DE LAS ASANAS

Una de las dificultades máximas del Yoga, sobre todo como profesor/a, es entender, que los mecanismos y la esencia del yoga son internos, por lo tanto, para un estudiante inicial, lo principal es atender a cómo se encuentra en cada asana o cada proceso. La **perfección** de una asana se basa en la sensación, la reflexión y la acción; entre los que se encuentran la **intención, la atención, la respiración y el cuerpo**.

De esta forma, la función del profesor/a es mínima y en cierto modo limitada, ya que se basa en dar instrucciones muy claras acerca de la respiración, la alineación, las acciones energéticas, las variaciones, las modificaciones, el uso de apoyos, y los riesgos y técnicas para encontrar una mayor facilidad y estabilidad en cada asana y transición. Tu capacidad de ver y escuchar a los/as estudiantes en su práctica, teniendo en cuenta sus dificultades para alinearse, las características de su esta estabilidad y facilidad, su atención; y luego referirte a esto de forma significativa y apropiada basándote en tu percepción y en tu comprensión son fundamentales para enseñar de forma secuenciada y eficaz la práctica de la asana.

▪ ENSEÑA LO QUE CONOCES

Es importante enseñar de forma razonable, y en un principio podrías hacerlo de una forma más sistemática. Esto empieza reconociendo tus limitaciones, antes de enseñar una asana deberías saber lo que vas a enseñar y cómo lo vas a hacer, como mínimo los principios básicos de la alineación y las acciones energéticas o beneficios de las asanas, con instrucciones verbales que guíen claramente paso a paso a los estudiantes para entrar y salir de la asana, métodos de demostración, formas alternativas de las asanas, claves físicas.

Lo base es: “antes de enseñar una asana enséñate a ti”. Haz las asanas una y otra vez, poniendo en práctica lo que crees que sabes y jugando con los principios básicos. Luego haz lo mismo con una secuencia de asanas, experimentando los efectos de las distintas secuencias y maneras de hacer la transición. Junta las secuencias formando una clase entera, a continuación da la clase para ti, como si fueras tu propio alumno o alumna, dándote instrucciones verbales silenciosas para desarrollar y perfeccionar las explicaciones de los ejercicios. Pasa por cada uno de estos pasos enseñando a tus amigos o familia, practica una y otra vez para perfeccionar tus aptitudes y tu conocimiento.

Centra más tu atención en las asanas que te parecen más difíciles de explicar, puliéndolas una y otra vez.

▪ CINCO PASOS PARA UNA ORIENTACIÓN EFICAZ

○ PRIMERO: realiza una demostración de las asanas si lo requiere

Es una de las partes esenciales del proceso de enseñanza y aprendizaje, aunque si las indicaciones que das son aplicadas no sería del todo necesario. Aún así, lo mejor es que en un principio, con alumnos o alumnas iniciales, vayas haciendo demostraciones. En personas más avanzadas las asanas serán del mismo calibre, por lo tanto, será necesario. Por lo tanto, con raras excepciones, lo normal es empezar la enseñanza de una nueva asana con la demostración,

puedes añadir la explicación de la alineación, acciones energéticas, contraindicaciones, etc. Hay varios tipos de demostración:

FLUIDA: haciendo la demostración a medida que la vas explicando, dándole a los estudiantes un ejemplo vivo de lo que les estás pidiendo que hagan mientras lo hacen. Lo ideal es ponerte en un punto donde todos te vean y viceversa, e hicieras la demostración como si se estuvieran mirando en un espejo, (por ejemplo: giras el pie izquierdo al decir: “girad el pie derecho”). Se utiliza en todo los estilos de yoga clásico, permitiendo al alumnado ver lo que estás pidiéndoles que hagan sin interrumpir su práctica. Otra opción es que tengas un espejo para que puedan mirar a través de él y viceversa.

EN CORRO: interrumpes el flujo de la clase y les pides que se junten a tu alrededor o alrededor de un asistente para observar una asana. Esto te permite ofrecer una instrucción y demostración más detallada mientras los estudiantes pueden observar los diversos elementos de una asana conforme lo demuestras.

De forma general, deberías hacer las demostraciones sin interrumpir la clase para indicar visualmente los movimientos iniciales de cada postura. Dependiendo del carácter de la clase, con respecto al nivel de destreza, puedes dedicar más o menos tiempo a esta indicación visual inicial.

Con alumnado principiante, realiza demostraciones más lentas que aseguren una reducción de riesgo de la asana. En clases intermedias o avanzadas, podrías hacer la demostración visual en el espacio de una sola respiración, indicando a la clase que permanezca en la asana mientras empiezas a moverte alrededor de los/as estudiantes observándolos en su práctica y dándoles más instrucciones.

- **SEGUNDO: hacer una transición hacia una asana**

Intenta recordar muy a menudo al alumnado que estén presentes, que presten atención a su respiración y que se relajen. Explica cada asana con su base inicial y los elementos más esenciales. Esto comprende el alineamiento del cuerpo antes de entrar a la asana, concentrarse en lo que está más conectado con el suelo, lo que tiene más relevancia para la columna y lo que corre un mayor riesgo potencial.

La base de la postura es el enraizamiento equilibrado al suelo que conduce a la estabilidad, a la facilidad y a la creación de espacio a través del cuerpo. Desde la base, explica los otros elementos de la asana mientras guías a la clase paso a paso por ella. Aunque las instrucciones concretas variarán dependiendo de cada asana, las instrucciones básicas para hacer la transición deberían empezar con “permaneciendo enraizado...” o alguna expresión parecida que ponga énfasis en la base de la postura.

A la vez que enseñas al alumnado a permanecer enraizado, empieza cada movimiento específico diciendo “inhaland...” con la inhalación...” o algo parecido que les indique que inicien el movimiento desde la base inicial mientras inhalan. Al inhalar los alumnos/as crearán más espacio en sus cuerpos. Dependiendo de la asana, puedes enfocar tu atención en dirigir ese espacio a cualquier área en la que sientan tensión mientras la hacen. Con algunas posturas

resultará útil indicar más de una vez la relación de la respiración y las acciones que inician dichas asanas antes de hacer el movimiento completo de transición, ensayando la conexión de la respiración con el movimiento para plasmarlo mejor antes de llevarlo a cabo.

Por ejemplo, imagina que tu clase va a entrar a la postura del puente, estando en posición supina con los pies en paralelo el uno al otro y alineados con las caderas. Tus instrucciones podrían ser:

- Descansa durante unos momentos con el cuerpo relajado y tranquilo y llevándote las manos, una al corazón y otra al abdomen siente el movimiento natural de la respiración.
- Siente cómo te expandes, como se abren tus costillas, el pecho se ensancha, las clavículas se separan.
- Mientras dejas salir el aire siente como tu cuerpo al completo se suelta. Al completar la exhalación siente como el abdomen participa de forma natural, la zona inferior de la espalda presiona contra el suelo y el coxis, la rabadilla empieza a arquearse, separándose del suelo.
- Permanece así, expandiendo la respiración, dejando que se produzcan esas pausas naturales entre cada respiración, transformando tu respiración en 4 fases naturales.
- Al terminar la exhalación siente cómo se arquea aún más la rabadilla y el hueso púbico se mueve hacia el abdomen, apuntando a tu barbilla.
- Manteniendo esta postura, separa las rodillas justo por encima de los talones y suelta los brazos a los costados.
- Centrándote en la respiración, en las próximas exhalaciones siente cómo se te arquea aún más tu columna y cada vez más.
- Activa pada banda para ayudarte a rotar hacia abajo la cara interior de los muslos y ayudarte a eliminar la presión del sacro; en tu próxima exhalación expulsa todo el aire y siente como la curva va creciendo. Con la inhalación sigue enraizándote con los pies y expresa la postura del puente.

Este ejemplo puede ser clave para orientarte, independientemente del estilo, nivel y otras consideraciones, dirige la iniciación de movimiento en cada asana con la inhalación.

○ **TERCERO: perfeccionar las asanas**

Debes de tener en cuenta que las asanas están vivas y evolucionan constantemente. Cada alumno/a puede sintonizar con lo que sienten en una postura, estirándose más o menos, aplicando mayor o menor esfuerzo, cultivando un equilibrio más sencillo, mejorando la respiración, moviendo y despertando la energía. En la práctica se puede explorar. Como profesor/a puedes guiar al alumnado a un proceso de autorreflexión y mejora, indicándoles todos estos elementos de perfeccionamiento y ofreciéndoles sugerencias específicas basadas en tu observación sobre la clase.

Tras guiar a los estudiantes, observa qué ocurre:

- ¿Qué es lo que ves?
- ¿su cuerpo está firme y arraigado o está relajado?
- ¿Fluye su respiración?
- ¿Su cara es relajada o está tensa?
- ¿Su mirada es centrada o está mirando a todas partes?
- ¿Cuál es tu impresión general?
- ¿Qué partes de su cuerpo parecen estar participando activamente en la asana?

En base a lo que aprecias visualmente, da las correcciones precisas teniendo en cuenta que van a la totalidad de la clase, no solo a una persona.

- **CUARTO: transición para salir de las asanas**

Hay que prestar especial cuidado en esta fase, porque pasamos por lo general de prestar mucha atención a la asana en sí, que cuando decidimos romper y salir de ella llegamos a hacerlo de cualquier forma. Es la fase donde se corre peligro realmente y se pueden ganar una lesión.

Guiar al alumnado para salir de una postura implica poner en práctica tu conocimiento de lo que está en riesgo en el movimiento transicional y ofrecerles acciones físicas específicas que puedan aplicar a su propio movimiento. Para animar al alumnado a prestar atención a la columna y a las articulaciones que puedan ser vulnerables, tus instrucciones verbales deberían guiarlos por acciones secuenciales para ir saliendo gradualmente de la postura, con lo que se mantendrá la base estable.

- **QUINTO: absorber e integrar los efectos de las asanas**

Toda asana tiene un efecto sobre el cuerpo-mente, sin embargo, pasamos tan deprisa de una a otra que muchas veces los efectos no aparecen. Después de secuencias muy intensas, anima al alumnado a que no solo se tome un descanso, sino que, intente trascender el trabajo realizado para poder absorber la energía y apreciar su movimiento.

Con respecto a los aspectos formativos haré hincapié en los principios centrales para la secuenciación de cada clase.

- **PRIMER PRINCIPIO: ir de lo sencillo a lo complejo**

La práctica del yoga nos permite cultivar de forma muy consciente la senda de nuestro cambio y transformación personal. Se resume en que el principio básico es avanzar progresivamente desde acciones simples hasta acciones complejas que nos conduzcan a una exploración lo más profunda pero también lo más fácil posible.

En vez de crear secuencias aleatorias de asanas, es importante colocarlas estableciendo entre ellas una relación que permita hacerlas más accesibles. Del mismo modo, en una misma clase es importante ir de asanas más sencillas a algunas más complejas, obteniendo la conciencia más profunda de cómo se abre el cuerpo y puede estabilizarse. Puedes observar que una postura puede tener una expresión parecida a otra, por lo tanto intenta entrelazar unas con otras con una base similar, por eso fácilmente aplicable el principio de ir de lo sencillo a lo complejo.

- **SEGUNDO PRINCIPIO: transitar de lo dinámico a lo estático**

Como ya veíamos, somos de todo menos seres estáticos. Somos por naturaleza seres dinámicos. El yoga no debería de suprimir esta cualidad. Por muy quietos que estemos el corazón sigue latiendo, el sistema circulatorio funcionando, la respiración de dentro hacia fuera, etc.

Las asanas en la exploración estática, tienen una gran relación con la experiencia interna de los practicantes, abriéndose a un cuerpo más fuerte y más flexible, una energía más equilibrada, un corazón más abierto y una conciencia más clara. En lugar de pensar en las asanas como algo estático, anima a tu alumnado a realizar pequeños movimientos de ajuste que proporcionen una estabilidad más fuerte y más comodidad para la respiración y el cuerpo-mente. Abrirnos a nuestro dinamismo natural, es un camino más seguro hacia nuestra paz interior.

En la exploración más dinámica, entramos y salimos de las asanas con el flujo rítmico de la respiración. Los movimientos dinámicos le permiten al cuerpo abrirse de una forma más lenta, suave y profunda. Esta forma despierta una sensación más profunda de conexión entre la respiración y el movimiento, la resistencia y la apertura en las asanas, y entre unas asanas y otras fomentando la integración de la respiración en la práctica general.

Los Surya Namaskaras son el ejemplo clásico del movimiento dinámico.

Pero hay que tener en cuenta que la noción de adentrarse en el estado de quietud se aplica a la totalidad de la práctica de yoga. Tenemos la oportunidad de adentrarnos en la quietud desde el movimiento mismo y adentrarnos al dinamismo desde la quietud, bajo la sensación de respirar con todo el cuerpo.

○ **TERCER PRINCIPIO: cultivar el equilibrio energético**

Estamos sujetos a las fuerzas del universo en todo momento y para siempre. En una de las seis escuelas de filosofía de la India, el universo está dividido en purusha o conciencia, y prakriti o naturaleza/materia. Prakriti consiste en tres cualidades conocidas como gunas, que describen las tendencias naturales de la mente y la sabiduría. La expresión única de las gunas en cada individuo le da su propia composición energética y sentido del ser. Este modelo es una herramienta útil para analizar y entender los patrones de nuestros pensamientos y emociones, con una aplicación directa en nuestra práctica y en nuestra enseñanza del yoga.

Los tres gunas son:

- **Rajas:** gira alrededor de la sensación de necesitar o perder algo, en ocasiones hasta el punto de volvernos obsesionados. Si no actuamos tememos perder lo que creemos que necesitamos. Implica una sensación de dinamismo intenso, te anima a actuar en la vida con entusiasmo y pasión, con la mente siempre impregnada de ansiedad o esperanza acerca de cómo saldrán las cosas. Cuando está equilibrada, la energía rajásica es lo que nos hace salir de la cama y movernos durante todo el día, sin embargo cuando es excesiva puede impedirnos dormir por las noches o encontrar insatisfacción en nuestras vidas diarias.
- **Tamas:** refleja una mente confusa que conduce a la indecisión, el letargo y la inacción. Esta es la sensación de no saber qué estás sintiendo ni lo que quieres ni lo que necesitas. Cuando te dejas atrapar por esta tendencia, tu comportamiento puede volverse autodestructivo o peligroso para los demás. No obstante, tamas nos ayuda a relajarnos, y recuperar nuestra energía mediante el descanso.
- **Sattva:** describe un estado de mente tranquilo y despejado, sensación de plenitud y realización. Sensación de ligereza, claridad y tranquilidad, uno se vuelve más amable con uno mismo y con los demás. La filosofía del yoga se refiere a este estado como nuestro estado mental natural. Nos ayuda a entender que nuestro estado no depende de nada externo.

En términos generales las clases de yoga, deberían cultivar un equilibrio energético duradero, un efecto sáttvico en el que los estudiantes se sintieran totalmente alerta, tranquilos y despejados. El orden que le des a tu clase a nivel de asanas, ejercicios de pranayama...determinará que tu clase sea más calmante, más activa. Lo mejor es idear una clase de manera que permita a los estudiantes cultivar de la forma más sencilla y profunda una sensación general de equilibrio energético, para que regresen a sus vidas con la sensación de estar enraizados, despiertos y despejados.

○ **CUARTO PRINCIPIO: integrar los efectos de las acciones**

Cada asana ejercita y expande el cuerpo de tal manera que crea nuevas posibilidades para seguir explorando y cambiando. Para algunas personas las acciones que se producen en las asanas puede suponer una nueva fuente de tensión en el cuerpo, por lo cual habrá que explorar otras acciones que neutralicen esa tensión. En algunos casos se denominan contraposturas, pero debemos de ir perfeccionando hacia una senda en la que las asanas que aparecen en una secuencia son similares, no contrarias, para poder ir soltando la tensión acumulada.

Hay muchas formas de secuenciar, primero ofrece a los/as estudiantes la forma más sencilla de asana neutralizadora, y luego enseñe variaciones o asanas cada vez más complejas para reducir la tensión acumulada y restaurar la estabilidad y comodidad general.

○ **QUINTO PRINCIPIO: cultivar una autotransformación duradera**

Para que el Yoga se convierta en una herramienta para cultivar la salud general, el bienestar y la autotransformación, hace falta ser lo más conscientes posibles del equilibrio entre esfuerzo y soltura mientras avanzamos a una mayor liberación, apertura y claridad. Implica además un enfoque holístico de la práctica del yoga en donde los distintos elementos que la componen (asana, pranayama, meditación) aparezcan en cada sesión. Hay que tener cuidado porque si no aparecen estos elementos podemos llevar al grupo a lesiones o un estado de conciencia que no queremos, retrasando la práctica durante días, meses o años. Casi todas las lesiones ocurren por:

- Intentar llegar a algo a lo que no puedes.
- Vivir en la ignorancia, no saber lo que estás haciendo.
- Recibir clases de un profesor con sus propios problemas anteriores.

La clave para cultivar una práctica duradera empieza con la intención consciente de practicar con inteligencia y compasión interior. Con esta intención, la respiración y un movimiento sencillo pueden ir calentando y abriendo la columna poco a poco antes de implicar a otras partes del cuerpo en movimientos de mayor intensidad. Esta es la antigua sabiduría de vinyasa krama, o la sabiduría de la **progresión gradual**. En el extremo opuesto, ir reduciendo la intensidad desde el punto álgido de la práctica, llegando a Savasana, que es la más importante de las asanas, importante para meditación o pranayama.

Cuando pises tu esterilla, plantéate empezar con las palmas juntas frente al corazón en posición de plegaria, anjali mudra. Luego llévate las puntas de los dedos a la frente y establece una intención clara para tu práctica, prometiéndote practicar conscientemente, guiado por los principios de ahimsa (no violencia) y Satya (verdad).

6. ¿CÓMO ESTRUCTURAR LA PRÁCTICA?

Hay diversas formas de estructurar y organizar una sesión de yoga. Puedes en un principio trabajar con las mismas secuencias y repetirlas para conseguir avanzar y profundizar, pero realmente debes adecuarte a las necesidades de los practicantes. Todo es cuestión de práctica.

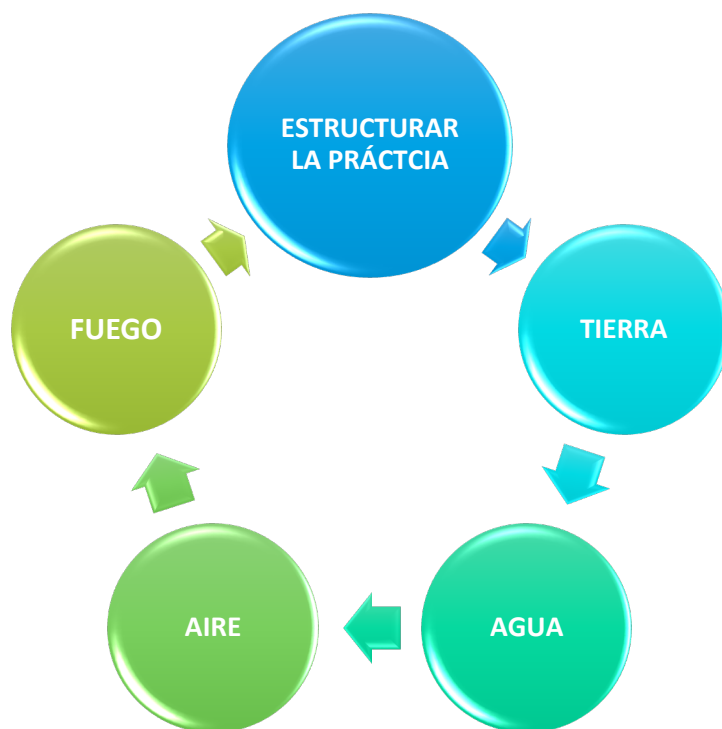
En el dossier tienes 10 series cerradas que puedes trabajar y alternar siempre y cuando tenga un sentido, que veremos más adelante.

Además, el grupo o grupos serán bien diferenciados, por lo que, puedes organizarlo en base a diferentes niveles, yoga restaurativo, yoga principiante, yoga avanzado, etc.

De las 10 series tienes 4 principales que te conectan y te enraízan a Tierra, esta es el elemento fundamental en todas las sesiones, “para poder volar hacen falta muchas horas de tierra”. Nos permite activar el suelo pélvico y conseguir consistencia en la postura base.

Seguidamente tres sesiones que te movilizan el agua profunda del organismo. En la medicina natural oriental y en la visión del mundo, el agua del cuerpo contiene información emocional, entramos en la movilización de nuestras emociones y en la observación y autoanálisis; y para acabar otras tres sesiones que te conectan a la energía más sutil, y es la fase donde podemos cambiar las frecuencias y ondas cerebrales, modificando nuestro estado y nuestra mente., lo que denomino el elemento aire.

El elemento fuego está presente como fuego transformador en los procesos respiratorios.



6.1. PORCENTAJES DE LA ESTRUCTURA SEGÚN LOS ELEMENTOS

Como decía en el apartado anterior, es fundamental el trabajo de los elementos, ya que es la base estructural del método que te presento. A continuación, te detallo los porcentajes de elementos que puedes usar en tu planificación de aula.

- Tierra: 100%.
- Tierra 50%- Agua 50%.
- Tierra 50% - Aire 50%.
- Tierra 30% - Agua 70%.
- Tierra 30% - Agua 70%.
- Tierra 70% - Agua 30%.
- Tierra 70% - Aire 30%.
- Tierra 33% - Agua 33% - Aire 33%.

Como podrás comprobar el elemento que no puede faltar en tus programaciones de aula, es el elemento Tierra, es el elemento que nos enraíza, que nos permite progresar en las diferentes frecuencias cerebrales manteniendo la estabilidad. Es posible de esta forma a través de la Tierra mantener la conciencia en el

presente y el cuerpo físico, pasar al elemento agua para desbloquear las emociones y pasar al elemento aire para trascender y gestionar las emociones.

6.2. PARTES ELEMENTALES PARA UNA SESIÓN DE YOGA

Hay que atender a las necesidades y prioridades del grupo El orden lógico de encadenar el yoga físico con el yoga mental es el siguiente:

1. Asanas y relajación.
2. Pranayama en combinación con los bhandas.
3. Meditación (algunas técnicas incluyen la práctica de los mudras).

6.3. PARTES ELEMENTALES PARA UNA SECUENCIA DE YOGA

En una secuencia de asanas puedes encontrar:

1. Posturas de flexión hacia delante.
2. Posturas de flexión hacia atrás.
3. Posturas de rotación o torsión espinal.
4. Posturas de inclinación lateral.
5. Posturas de inversión.
6. Posturas de equilibrio.
7. Posturas de meditación.

¿QUÉ NECESITO ENTONCES PARA PROGRAMAR?

ENTONCES, ¿QUÉ NECESITO PARA PROGRAMAR? Debes de atender a varios aspectos:

- **Partes elementales de una sesión de yoga.**
- **Objetivo general.**
- **Objetivos específicos.**
- **Partes elementales de una secuencia de yoga: incluye: calentamiento, Técnicas Respiratorias, Técnicas de meditación o relajación.**
- **Elementos de la Naturaleza.**
- **Porcentajes de los elementos de la Naturaleza.**
- **Tiempos.**
- **Descubre tu curva de Gauss.**

6.4. OBJETIVOS ESPECÍFICOS O GENERALES

Es importante que te plantees al elaborar tu secuencia de asanas cuál es tu meta a alcanzar con respecto al grupo. Esta primera cuestión te ayudará a clarificar la dirección de la sesión o incluso secuencia. Si quieres hacer evolucionar al grupo con respecto al trabajo de fuerza, o de flexibilidad, o de equilibrio, intensidad...pueden surgirte numerosos objetivos y de acuerdo a ellos tendrás una gran variedad de asanas y sesiones, tantas puedas crear.

7. PREGUNTAS FRECUENTES

P: ¿HAY LÍMITE DE PESO?

R: El yoga aéreo está diseñado para ser utilizado a diario por personas que pesen hasta 135 kg. Aunque puede aguantar más, no recomendamos que se supere ese peso.

P: ¿QUÉ OCURRE SI ME MAREO O SIENTO NÁUSEAS AL PONERME BOCA ABAJO?

R: Es una reacción común en los alumnos nuevos y, no sabemos por qué, pero suele pasarse tras 2-5 sesiones. Asegúrate de que tienes el estómago vacío, evita la cafeína y desciende progresivamente hacia la inversión la primera vez. Más que nada es una cuestión de práctica.

P: ¿QUÉ OCURRE SI LA TELA ME PRESIONA LOS MUSLOS O LA ESPALDA?

R: Solo necesitas ajustar el asiento del trapecio para que te cubra los glúteos como en un columpio (y no como en una hamaca). Es una juste sencillo, aunque a veces se requiere un poco de práctica para retirar la tela de debajo de las piernas o de las espalda

P: ¿SE PARECE ESTO A LAS TELAS ACROBÁTICAS O AL ENTRENAMIENTO EN SUSPENSIÓN?

R: Hoy en día existen muchos sistemas de inversión, algunos se usan en fitness, otros en artes escénicas o en danza. Lo que hace único al yoga aéreo es que tiene un asiento y asas, por lo que, es muy accesible para principiantes. Hay muchos otros estilos de yoga invertido, todos fantásticos, pero muchos de ellos son muy avanzados y limitan mucho el número de posturas que un principiante puede hacer. El yoga aéreo puede utilizarse como herramienta de entrenamiento en suspensión y, si se retira el asiento, tiene una función casi idéntica.

P: ¿ES POSIBLE HACERSE DAÑO EN LA ESPALDA CON EL YOGA AÉREO?

R: Desde luego. Hay que extremar las precauciones. La terapia de inversión es muy agresiva. Esto puede hacer que sea efectiva, pero también arriesgada. Actúa con precaución, peca de cauteloso y tómatelo con calma.

P: ¿SE SUELE CAER LA GENTE DEL YOGA AÉREO?

R: Si, ha ocurrido, pero es sorprendentemente raro. Si se siguen las instrucciones sobre cómo entrar y salir de las posturas, el Yoga aéreo es muy seguro y estable. Además, si está bien instalado, casi nunca vas a estar a más de un brazo de distancia del suelo.

P: ¿CUÁNTO ES EL MÁXIMO QUE SE PUEDE ESTAR BOCA ABAJO ?

R: Los ensayos clínicos de la terapia de inversión apuntan a una horquilla de entre 2 y 7 minutos. No parece que estar más tiempo añada beneficios a la tracción de la columna, así que es más bien una cuestión personal de confort y práctica.

P: ¿CUENTA CON LA APROBACIÓN DE LOS MÉDICOS?

R: Hay cientos de médicos, fisioterapeutas y quiroprácticos que utilizan el Yoga aéreo personal y profesionalmente, aunque las opiniones difieren en relación al tratamiento del dolor de espalda y la condición física. Como todo, realmente depende de cada persona. Hay más opiniones que respuestas definitivas.

8. TERMINOLOGÍA DE POSICIONES Y AGARRES

Puedes hacer uso de los siguientes términos para facilitar las referencias a las posiciones más comunes a la hora de practicar en el columpio.

- **AGARRE FRONTAL Y/O REVERSO:** en el agarre frontal las palmas, las muñecas y antebrazos miran hacia delante y se usa en muchas posturas. En el agarre reverso, las palmas, las muñecas y los antebrazos miran hacia el cuerpo (contrario al frontal), y se utiliza en muchas posturas.
- **AGARRE PARALELO:** agarrar las asas de forma que las muñecas queden enfrentadas.
- **AGARRE CON DEDOS SEPARADOS:** separar los dedos como en la postura del perro boca abajo presionando las asas. Esta posición se utiliza en varias posturas para acentuar, suavizar o expandir la energía.

8.1. CÓMO SENTARTE CÓMODAMENTE

- **SUBIR APOYÁNDOTE EN EL ASIENTO:**
 - El columpio está en la espalda, detrás.
 - El asiento del columpio: colocado a la altura necesaria.
 - Acción principal: coloca las manos en el asiento del columpio y súbete.
- **SUBIR AGARRÁNDOSE A LAS ASAS DE LOS ESTRIBOS:**
 - El columpio está en la espalda, detrás.
 - El asiento del columpio: colocado a la altura necesaria.

- Asas de los estribos: coger las superiores.
 - Agarre: en paralelo.
 - Acción principal: coge las asas, elévate y siéntate.
- APOYANDO LOS PIES EN LOS ESTRIBOS:
- El columpio no está.
 - Podemos poner los pies desde el suelo o desde el columpio como asiento.
 - Asas de los estribos: las superiores o las medianas dependiendo del trabajo a realizar.
 - Agarre: en paralelo, frontales o reverso.

8.2. GLOSARIO DE PARTES DEL COLUMPIO

1. **ASIENTO:** es la hamaca o el columpio.
2. **ASAS O ESTRIBOS:** hay tres asas en cada juego de estribos y dos juegos en total. Denominaremos asas a las agarraderas que por lo general suelen ser de color negro y estribo a la propia tela.
3. **ESTRIBOS LARGO/MEDIO/CORTO:** la forma más sencilla de referirse a los estribos es en base a su tamaño. Es algo que a simple vista puede resultar obvio, pero cuando estamos en inversión, es importante utilizar un lenguaje específico para que los alumnos entiendan bien la instrucción.
4. **CLIPS O HEBILLAS:** hay unas hebillas negras tanto en el columpio como en los estribos y que en algunas ocasiones se utilizan ajustándolas y deslizándolas hasta los topes. En alguna ocasión en las que no se usan las asas de los estribos, se pueden deslizar y apartar hacia un lado bloqueando el movimiento con el propio clip.
5. **MOSQUETONES:** se usan para enganchar el columpio, en algunos casos también los estribos.
6. **CUERDAS DE ENGANCHE:** la mayoría de los columpios vienen con sus propias cuerdas. No obstante, muchos alumnos de nuestra escuela compran sus propias cuerdas especiales para subir o bajar la altura del columpio, dependerá de la altura de los techos de la sala donde se ubicará el columpio y estribos. Estas cuerdas suelen ser de escalada y profesionales, que pueden adquirirse en cualquier tienda de deportes especializada. Desde la escuela si tienes alguna duda podemos ayudarte.

9. TERMINOLOGÍA DE POSTURAS ORIGEN

Las posturas origen podemos definirlas como aquellas posturas de las que parten una serie consecutiva de otras tantas. También podemos entender como postura origen a aquellas a las cuales recurrimos para descansar, relajar o buscar la permanencia para conseguir algún beneficio en concreto, sobre todo a nivel mental, en este caso, hablamos de algunas posturas muy concretas en inversión.

Estas son:

- Murciélago sostenido en suelo.
- Media ranita en suelo.
- Diamante o balasana en suelo.
- Sirsasana en inversión y suspensión.
- Silla reverse en inversión y suspensión.

- Purnavottanasana o postura del sol (estiramiento intenso hacia el este) en suspensión.
- Paschimottanasana en suspensión.
- Murciélago en suspensión e inversión.

10. OPCIONES DE COLOCACIÓN Y ALTURA DEL COLUMPIO

- Colocación clásica: colocación tradicional en la que se presenta el asiento y los dos juegos de asas.
- Colocación del columpio o asiento solo: se retiran los estribos y se usa el columpio o asiento a modo de hamaca.
- Colocación de los estribos solamente: se utilizan solamente los estribos retirando el asiento o columpio.
- Retirar las asas de los estribos a un lado: es la instrucción para que los alumnos retiren las asas o agarraderas de goma hacia un lado para poder trabajar solamente con la tela del propio estribo, se pueden hacer uso de las hebillas para bloquear el movimiento de la propia asa.
- Altura del columpio o asiento:
 - Tobillo o media tibia: ya comprobaremos en la práctica las diferencias entre una u otra. Son alturas especialmente para la práctica de posturas en el suelo, donde se usa el columpio como asistente.
 - Medio muslo: para posturas en inversión donde inicialmente preparamos al alumnado para las futuras inversiones en suspensión. Hay algunas posturas que se realizan a esta altura por los beneficios que podemos obtener y que veremos en la práctica.
 - Crestas ilíacas o flexores de cadera: esta altura es específicamente para trabajar posturas en inversión y suspensión.
 - Ombligo: es una altura para trabajar específicamente las inversiones en suspensión. Para llegar a este punto, debemos de hacer un trabajo previo preparatorio con los alumnos, para que sus cuerpos y sus funciones fisiológicas puedan adaptarse de forma progresiva a todo el trabajo de fuerza, flexibilidad, respiración y demás.

11. ASANAS DE MEDITACIÓN

Voy a mostrarte algunas de las asanas que puedes practicar tanto para meditación como para relajación.

■ SAVASANA O COCOONING

Esta postura se conoce de muchas formas, decúbito supino, postura boca arriba, tumbados sobre la espalda o posición yacente. Conocida también como como “postura del cadáver” o “del cuerpo muerto” extraída del Hatha Yoga.

Es la postura más utilizada y la que te puedo aconsejar hasta que vayas cogiendo práctica. Es la única

postura corporal que asegura la mínima molestia y esfuerzo muscular para mantenerla, pues todo el cuerpo descansa cómodamente apoyado, aportando un reposo natural e importantes beneficios por el hecho de adoptarla conscientemente.

Ejecución: se parte de estar tumbados de espaldas, boca arriba, sobre el suelo en una manta doblada (si prefieres lo puedes hacer sobre la cama). Es aconsejable elevar la cabeza para comprobar que el cuerpo queda totalmente alineado antes de bajar de nuevo la nuca al suelo. Los brazos permanecen a lo largo del cuerpo, levemente separados y con las palmas hacia arriba, con los dedos también relajados y doblados hacia la palma, de manera natural. Las piernas y los pies separados y caídos hacia los lados. La cabeza descansa sobre la nuca sin ladearla y los ojos cerrados.

Si en algún caso debes de adaptar la postura a algún alumno/a, hazlo. La manera más natural es que doblen las rodillas y apoyen las plantas de los pies en el suelo, o que suban las piernas flexionadas a una silla.

▪ LA SILLA EN HAMACA

También llamada postura del faraón o postura egipcia. Es muy usada por su comodidad y puede servir para cualquier persona, sobre todo aquellas que tengan alguna patología o lesión de espalda o personas mayores o con poca movilidad que no puedan tumbarse o sentarse en el suelo.

Ejecución: la espalda debe de estar muy recta y apoyada en el respaldo. La cabeza también recta, siguiendo la línea de la columna. Los brazos deberán apoyarse en la silla llevar las palmas de las manos al regazo, sobre los muslos. Las plantas de los pies apoyadas en el suelo, las piernas separadas y los ojos cerrados.

▪ TADASANA O LA MONTAÑA EN SUELO

Esta postura puedes intercalarla en la clase de asanas. Es también conocida como postura vertical.

Ejecución: adopta una postura totalmente vertical. Mantenerse completamente estáticos. Los pies al ancho de los hombros, repartiendo el peso del cuerpo entre ambas piernas. Los brazos caídos pesadamente a lo largo del cuerpo y los ojos cerrados.

▪ POSTURA DEL NIÑO EN SUELO

También la llaman “postura Krisna”, es la más clásica de las de relajación boca abajo. Los bebés suelen adoptarla de forma natural, de ahí proviene su nombre.

Ejecución: tumbado o tumbada boca abajo. Flexionar la pierna derecha más o menos formando un ángulo recto o llevando la rodilla a la altura de la cintura, dentro de la comodidad de cada uno/a. Flexionar el brazo derecho igualmente en ángulo recto, de forma que la mano queda por delante de la cara con la palma hacia el suelo. Finalmente se deja el brazo izquierdo a lo largo del cuerpo con la palma hacia arriba y la mejilla izquierda apoyada en el suelo. Esta postura se debe ir alternando hacia el lado contrario a lo largo de la clase, siguiendo los mismos principios.

▪ POSTURA DE LA ALMOHADA EN SUELO

Es una alternativa a la postura del niño.

Ejecución: tumbados boca abajo, colocar una mano sobre otra haciendo una almohadilla y apoyando una de las mejillas. Las piernas están estiradas y si resulta cómodo se juntan los dedos de los pies mientras los

talones caen hacia los lados. De lo contrario se separan.

6.1. PRÁCTICA PERSONAL

Para iniciarnos o para enseñar a nuestro alumnado, debemos de seguir unas pautas y requisitos sin los cuales no obtendremos el éxito esperado:

1. **Lugar:** escoge un lugar tranquilo. Una habitación a donde no lleguen los ruidos de la calle y en dónde no suene la llamada de ningún teléfono.
2. **Acomodación:** lo ideal es hacer la práctica sobre una superficie dura, en el suelo sobre una manta o algo similar.
3. **Temperatura:** intenta que la habitación esté templada, evita el frío y el calor.
4. **Luz:** rechaza las lámparas encima de tus ojos, lo mejor es la penumbra, tanto de día como de noche.
5. **Hora:** escoge una hora que puedas respetar siempre o mayoritariamente. Ten en cuenta que las mejores opciones son: antes del almuerzo o la cena, a media tarde y a media mañana. Evita siempre la relajación muscular después de las comidas.
6. **Vestuario:** lo imprescindible es que la ropa sea cómoda y holgada. Que no presione los muslos, las axilas. Un chándal amplio, lo más idóneo es el algodón o cualquier otra fibra natural y nunca presiones tu cintura, y si es invierno, uso de calcetines.
7. **Postura:** acostado sobre la espalda, los brazos descansando a lo largo del cuerpo, las piernas estiradas y separadas de forma natural y los pies caídos hacia los lados y las palmas de las manos **hacia arriba**. Que el cuerpo quede bien tumbado y el cuello largo por detrás. Intenta insistir en la boca, que quede relajada sin separar los labios, pero si separando la mandíbula desde dentro. Intenta que la concienciación corporal lleve a tener todas las vértebras en el suelo. En las primeras prácticas podrás notar como el cuerpo pide movimiento, lo sentirás tanto en ti, en tus momentos de autopráctica, como en el resto del alumnado. Por ello, antes de la práctica intenta hacer algún ejercicio que te deje agotado. Los ojos cerrados o semicerrados y a concentrarse. Más adelante podrás elegir la postura que desees.
8. **Respiración:** empieza las sesiones haciendo tres respiraciones lentas y profundas. Durante toda la sesión intenta mantener la respiración abdominal lo más natural posible. No fuerces la respiración ni te concentres en ella. Poco a poco, cuando aprendas a relajarte, la respiración se irá haciendo más lenta y profunda.
9. **Actitud mental:** es importante la actitud mental con la que vas a afrontar la práctica. Esta actitud mental requiere de una atención despierta durante todo el ejercicio, de forma que solo se ocupe de dirigir el proceso físico y mental del mismo. Al principio, la mente se ocupará de otras cosas, recibiendo interferencias de otros pensamientos, pero poco a poco irás progresando y tu grupo también.
10. **Tiempo:** dedica a la práctica tan solo 15 minutos, pero si puede ser dos veces al día. Poco a poco puede ir aumentando el tiempo hasta media hora, pero te darás cuenta de cuánto tiempo precisa para relajarse.
11. **Interrupciones:** si por alguna circunstancia te ves obligado/a a interrumpir la sesión, no te levantes rápidamente porque producirá unas consecuencias nefastas. En lugar de levantarte urgentemente, realiza tres respiraciones lentas y profundas y piensa que vas a dejar el estado de relajación en el que habías entrado y que vuelves a la actividad normal. Después, estira tus miembros como si te despearas igual que por las mañanas, tras esto, ya puedes levantarte.

DURANTE LA PRÁCTICA

- Si estimas experimentar alguna sensación desagradable que te preocupe durante la práctica, simplemente deja el ejercicio para otro momento.
- No desvíes la atención en ningún momento del ejercicio. Debes evitar quedarte dormido o permitir a la mente distraerse. Si observas que tiende a divagar, tan pronto lo detectes vuelve rápidamente a enfocarla en el ejercicio.
- Abandona toda preocupación y responsabilidades cotidianas. Céntrate en el aquí y el ahora, en el eterno presente. Con la práctica lo harás perfectamente. Durante el ejercicio abandona todo temor, te encuentras en el umbral entre una experiencia cósmica de paz; abandónate conscientemente, disfruta y descansa.
- Lo que más cuenta es que vivas todo el procedimiento del ejercicio conscientemente y el pensamiento positivo que en todo momento debes generar.
- Nunca salgas brusca o rápidamente de tu ejercicio. Tómate el tiempo que necesites para ello, estirándote y desperezándote.

DESPUÉS DE LA PRÁCTICA

Trata de mantener la tranquilidad obtenida cuando salgas del ejercicio y no comiences rápidamente con tu rutina diaria o elevando la voz. Incluso cuando finalices, puedes quedarte unos minutos pensando sobre cosas positivas que se te ocurran o escuchando una música relajante, disfrutando del resultado de la relajación.

RECURSOS ADICIONALES

PLANIFICADOR DE CLASES O PLANTILLA DE PROGRAMACIÓN

Ten en cuenta que el método EYA-PYA, de tu escuela Mente Bio, te prepara para poder planificar tus clases o sesiones de yoga, pero es algo que irás aprendiendo en la práctica, por lo que, al principio puede resultarte más complicado, pero como bien defendemos, la práctica hace al maestro. Si ya tienes experiencia en la impartición de clases, toma como referencia esta plantilla base para desarrollar el método que ya has aprendido con tu escuela “Mente Bio”.

Debes de tener en cuenta el factor “error”, ya sea porque has calculado mal el tiempo o porque ha surgido algo inesperado en el transcurso de la clase, por lo que, debes de tener una mente flexible y adaptativa con un “plan b” de reserva, anticipadamente planificado.

Podrás improvisar tus clases en la medida de que aprendas el método EYA-PYA y lo integres en tu práctica como conocimiento significativo. Con improvisación nos referimos desde la escuela a poder interpretar las necesidades del grupo de alumnos cuando llegan a nuestras clases. Puede ser que, hayas preparado una sesión con unos determinados objetivos, pero en el momento de iniciar la clase observas que lo que necesita el grupo es algo diferente y puedes adaptar tu trabajo con soltura y decisión, con profesionalidad.

A continuación, te presentamos una plantilla “tipo”:

- **Nombre o definición de la sesión:**_____
- **Nivel de la clase (dinámica, estática...):**_____
- **Objetivo general:**_____
- **Objetivos específicos:**_____
- **Tantos por ciento por elementos:**_____
- **Calentamiento** (de **pie,** **sentado,** **dinámico,** **articular,** **muscular**):_____
- **Tipología de asanas o posturas:** extensión de columna, flexión, flexión lateral, torsión, aperturas:_____

- Otras posturas (tirada, tracción, descompresión, cadena posterior, posturas dinámicas, centro): _____
- Notas: _____

ASISTENTE DE CLASE

Cuando asistes en clase lo importante es prestar una ayuda o guía en la práctica para que las clases sean fluidas y no se interrumpa el ritmo de la clase, de esta forma, podrás conseguir que los alumnos alcancen el estado de yoga. Puedes usar este formulario para registrar tu experiencia asistiendo:

- Nombre de la clase: _____ Fecha: _____
- Objetivo general: _____
- ¿Has ayudado a alguien en clase?: _____ ¿ha sido útil tu ayuda?
- Ajustes: enumera las posturas y ajustes que has hecho. Enumera también los ajustes que te gustaría haber hecho pero donde te ha faltado confianza, tiempo o conocimiento para hacer.
- Nombres: enumera por lo menos tres nombres de los alumnos, si puede ser aquellos a los que has tenido que ajustar o ayudar: _____
- Notas: ¿cuál ha sido tu experiencia al ayudar y asistir a los alumnos? Recuerda lo que más te ha gustado y donde te has sentido con mayor comodidad: _____

OBSERVACIÓN DE LA CLASE

Cuando observas tu clase, ves y experimentas las sesiones de yoga desde una perspectiva completamente distinta que cuando enseñas o asistes. Puedes usar este formulario para registrar tu experiencia y lo que has aprendido.

- Nombre de la clase: _____
- Fecha: _____
- Objetivo general: _____
- Objetivos específicos: _____
- NOTAS SOBRE EL PROFESOR: ¿qué has podido percibir como profesor? ¿cómo has explicado y “tocado”? _____
- NOTAS SOBRE LOS ALUMNOS: ¿qué has percibido de los alumnos? ¿cómo han tomado la clase, el reto, el ritmo y el aprendizaje técnico? _____
- AJUSTES: ¿ha habido ajustes? ¿te han parecido efectivos? _____
- AMBIENTE DE LA CLASE/EXPERIENCIA: ¿cómo ha sido la sensación general de la clase? ¿qué ánimo o energía ha habido? _____
- APUNTES: ¿te gustaría recordar o destacar algo más? _____

AUTOEVALUACIÓN DE LA PRÁCTICA

Esta plantilla o formulario es específicamente para ti, como profesor o profesora. Te ayudará a identificar tus puntos fuertes, tus puntos débiles, cuestiones a mejorar en tu didáctica, aspectos concretos a tener en cuenta y todo aquello que quieras resaltar.

- **Nombre de la sesión:** _____
- **Fecha:** _____
- **¿Has podido cumplir tus objetivos, tanto el general como los específicos?:** _____
- **¿Has llevado a cabo la planificación y temporalización de tu clase?:** _____
- **¿Has podido hacer una lectura del lenguaje corporal de los alumnos?:** _____
- **¿Cómo han sido tus comandos e instrucciones?:** _____
- **¿Has tenido que ajustar o asistir a algún alumno?:** _____
- **¿Cómo ha sido la energía grupal?:** _____
- **¿Cómo ha sido la conexión con el alumnado?:** _____
- **¿El ritmo de clase ha sido el adecuado o esperado?:** _____
- **¿Cómo ha sido el tono de tu voz?:** _____
- **¿Has hecho un uso excesivo de palabras no descriptivas o has concretado los comandos?:** _____
- **¿Cómo te has movido por la sala?:** _____
- **¿Los alumnos se han sentido seguros? ¿Has tenido en cuenta los protocolos técnicos de seguridad del método Mente Bio, EYA-PYA?**
- **¿Te has sentido preparado o preparada en la impartición de la clase?:** _____
- **Notas:** _____

VOCABULARIO Y TERMINOLOGÍA DE LA ENSEÑANZA

La coherencia del mismo vocabulario en las clases, ayuda a que tus alumnos entiendan mejor la técnica y los objetivos y puedan fluir en la práctica. De esta forma irás componiendo tus propios comandos para que las instrucciones de uso se integren y te resulte más cómoda y satisfactoria la enseñanza.

1. Partes del columpio:

- Columpio con estribos.
- Asiento o columpio.
- Configuración del columpio: estribos solos o columpio solo.
- Estribos largos.
- Estribos medios o medianos.
- Estribos cortos.
- Deslizar el asa.
- Clips o hebillas.

2. Subir al columpio:

- Siéntate en el columpio.
- Agárrate a los estribos.
- Coloca o apoya tu pie en el columpio.
- Abre tu columpio.
- Busca el centro del columpio o el centro.

3. Posiciones:

- Busca el centro del columpio, prepárate en la plomada (cuando nos preparamos en las inversiones desde silla reverse para dinamizar o hacer un vinyasa).
- Coloca el columpio a la altura del tobillo o media tibia.
- Coloca el columpio a medio muslo.
- Coloca el columpio a la altura de las crestas ilíacas o flexores de la cadera.
- Coloca el columpio a la altura del ombligo.
- Coloca los estribos largos a la altura de los tobillos y que no arrastren por el suelo.
- Coloca los estribos largos a la altura de las rodillas.
- Coloca los estribos medios a la altura del pubis.
- Coloca los estribos medianos a la altura de los hombros (cuando estén sentados sobre el columpio).
- Levantando el brazo coloca los estribos en el nudo más cercano a la palma de la mano.

4. Agarres de las asas de los estribos:

- Paralelo.
- Frontales o reverso.
- Dedos separados.

5. Piernas:

- Piernas en V.
- Engancha tus pies en el columpio de fuera hacia dentro.
- Piernas en 90º.
- Abre bien las telas de los estribos para colocar los pies, dedos por delante y talones por detrás (en el caso de que usemos los estribos).

VERBOS PARA ENSEÑAR

Las mejores instrucciones suelen empezar guiando la respiración, a través de inhalación y exhalación + un verbo. Los verbos son fáciles de entender, nos conducen a la acción, tienen un significado bastante claro. Son claves en la enseñanza.

- Verbos en general:

- | | | |
|-------------|-------------|----------|
| - Sube. | - Engancha | - Relaja |
| - Levanta. | - Abre | - Abraza |
| - Extiende. | - Cierra | - Baja |
| - Estira. | - Suelta | - Sube |
| - Contrae. | - Coloca | |
| - Activa. | - Aprieta | |
| - Tensa. | - Rota | |
| - Flexiona. | - Gira | |
| - Tira. | - Mira | |
| - Empuja. | - Siente | |
| - Alarga. | - Encuentra | |
| - Curva. | - Alinea | |

- Relacionados con las piernas:

- | | |
|---------------------------------|--------------------------|
| - Sube la pierna | - Activa los cuádriceps. |
| - Estira la pierna | - Activa tus piernas. |
| - Da un paso al frente | - Contrae las piernas |
| - Da un paso atrás | - Tensa las piernas |
| - Dobla o flexiona las rodillas | |
| - Empuja con tus piernas | |

- Relacionados con los pies:

- | | |
|--|-----------------------|
| - Flexiona los tobillos y marca el talón | - Separa los dedos |
| - Estira los pies como pies de bailarina | - Enraíza los pies |
| - Pon los pies en punta | - Empuja con los pies |

- Activa los pies
- Siente las plantas de los pies
- Baja tus puntas de los pies al suelo
- Engancha tus pies en el columpio de fuera hacia dentro
- Coloca tus pies en la tela del estribo, dedos por delante y talones por detrás
- Presiona con el dedo pulgar
- Levanta tus pies del suelo
- Levanta los talones del suelo

- Relacionados con las manos:

- Coloca tus manos en el mudra namaste
- Separa los dedos.
- Sujeta el columpio como si fuera un cinturón
- Con tus manos en la esterilla, línea entre los dedos pulgares de las manos
- Junta los dedos
- Coge los estribos....
- Una mano empuja a la otra

- Relacionados con la cabeza:

- Levanta tu barbilla
- Baja la barbilla al esternón
- Alarga tu cuello con el resto de la espalda
- Lleva tus manos a las orejas

- Relacionados con el centro:

- Activa tu centro
- Relaja el abdomen
- Absorbe tu ombligo hacia dentro y hacia arriba
- Empuja las lumbares contra el suelo

CONSEJOS PARA ASISTIR A LOS ALUMNOS EN CLASE Y LOS AJUSTES EN TELA

▪ PREVIAMENTE A INICIAR UNA SESIÓN

Es importante tener en cuenta estas cuestiones y comunicárselas a los alumnos:

- usar ropa cómoda y ajustada que cubra la piel y que permita el libre movimiento.
- Usar camiseta que cubra las axilas y el torso y pantalones que cubran las rodillas.
- Debemos de practicar descalzos o con calcetines.
- Las joyas quedan descartadas, pueden engancharse y dañar al alumno o la hamaca.
- Hay que estar bien hidratado pero no beber durante la práctica. La digestión debe de estar hecha.
- Mantener una buena higiene personal, usar desodorante en consideración.
- Que las uñas de los pies y manos estén cortas.
- Evitar comer o beber líquidos ácidos una hora antes de venir a clase.
- No utilizar crema de manos antes de la práctica.

▪ EL PAPEL DEL PROFESOR

- Crear un ambiente de aprendizaje.
- Garantizar la seguridad sobre el columpio y fuera de él.
- Explicar el proceso/ presentar el conocimiento.
- Conducir a los alumnos a experiencias de las que no son conscientes. Alentar, retar.
- Centrarse en las necesidades de cada alumno.
- Ayudarles a alcanzar objetivos.
- Escuchar la respiración de los alumnos para saber si sienten miedo o están incómodos.
- Estar muy atento a las condiciones físicas y médicas del alumno.

Es importante preguntar a los alumnos cómo están, qué les pasa, cómo se sienten y adecuar la clase a las respuestas que nos van dando, es importante el feedback. Cuando nos comunicamos con ellos podemos saber si sienten molestias y así podemos ayudarles a encontrar la comodidad.

Hay que estar muy pendiente de ellos y ofrecerles nuestra colaboración y ayuda. Hay que hacerles ver que el cuerpo se irá adaptando a la práctica y su mente al estado de yoga, pero hay que reforzar su seguridad comunicándonos con ellos. Si sienten miedo quédate a su lado para saber dónde reside esa emoción. Eso puede ayudar al alumno a clarificar de donde surge y poder superar ese momento, quedando reafirmada su capacidad para superar obstáculos. EL yoga aéreo es muy psicológico y la comunicación entre alumno y profesor es muy importante, de esta forma incluso el alumno podrá superar sus propias barreras mentales para su vida cotidiana.

Es importante recordar que al estar cabeza abajo la mayor parte de los alumnos se desorientan (sobre todo al principio) y no saben mover su cuerpo en base a las indicaciones o comandos, es por ello, que es muy importante repetir los comandos varias veces desde la calma, el cariño y la paciencia de cualquier docente. Enséñales a escuchar su cuerpo, a estar atentos a la información y las señales que este les emite y a tomarlas en cuenta. Esto también les ayudará muchísimo en su vida cotidiana y les enseñará a convertirse en sus propios maestros.

Como profesor además deberás de tener en cuenta los tiempos de inversión y observar a tus alumnos, para no exceder los tiempos. Igualmente hay una sintomatología clara.

Es recomendable tener jengibre o dulces de jengibre en clase para paliar el mareo y asentar estómagos revueltos y acolchamientos para que los alumnos estén más cómodos, si así lo requieren.

Puede que el principio sea duro y tengan mareos, o sientan mucho dolor por la tela. Puede que tengan miedo y puede que pasen muchas otras cosas, así que la cercanía y el contacto con el alumno es fundamental. Por eso se recomienda comenzar con clases de 5 a 6 alumnos y conforme el profesor vaya desarrollando su profesionalidad ya podrá llegar a más alumnos en una sola clase.

En cuanto a la disposición espacial de los alumnos también requerirá atención especial ya que, en algunas ocasiones tendrá que orientarlos de forma diferente para que no choquen unos con otros.

Con respecto a la postura debemos de prestar atención a la posición de los hombros, para que no sufra y podamos centrarnos en la salud y aprendizaje de la educación postural.

Transmitir a los alumnos que con el simple hecho de que se den cuenta de que están tensos, el cuerpo se relaja automáticamente.

▪ AJUSTES Y ASISTENCIAS

- Asistir: en una postura es tocar, presionar, llevar y colocar al alumno en la dirección de la asana, vinyasa o movimiento que se está aprendiendo.
- Ajustar: es dar un simple toque, pequeño y directo, de menor duración y menos intenso que la asistencia. Es provocar una atención al momento presente en la realización de la asana, vinyasa o movimiento.

Es importante tener en cuenta la posición del emisor y del receptor en ajustes y asistencias. El emisor entra en la postura suavemente para poder ver la manera de realizar el ajuste o asistencia de forma más adecuada. Para ello es importante la respiración profunda en el emisor. El receptor, recibe un mensaje y por tanto, debe estar abierto a escuchar al emisor.

El profesor debe flexionar siempre las rodillas en estas tareas para no sobrecargar la columna vertebral y enviar la fuerza de apoyo en las piernas. Debe aproximarse al ajuste o asistencia con la columna vertebral erguida y aplicando la presión en las piernas de su propio peso. Debe estar muy atento a no desalinearse.

▪ CONSEJO PARA AJUSTAR Y ASISTIR

- La preparación es la clave, después surgirá la intuición.
- Explica los ajustes y asistencias del columpio a los nuevos alumnos antes de empezar la clase.
- Ajustar primero la alineación de la postura.
- Aplica la presión en la dirección correcta.
- Entra y retírate suavemente al finalizar la asistencia: hazlo de manera gradual, a veces solo con apoyar un dedo en el lugar adecuado es suficiente.
- Duración de la asistencia: si está relajado podemos quedarnos más tiempo pero si notamos que hay tensión o resistencia, es mejor dejarlos solos, pero estar pendientes.
- Utiliza los comandos o las instrucciones verbales para que puedan autocorregirse y potencien su propiocepción. Usa una voz suave.

- Evita corregir en exceso: trabaja con empatía y humildad. Tan malo es excederse como no llegar.
- Se cauteloso con tus manos: toma conciencia previa de dónde vas a colocar tus manos. Evita tocar zonas sensibles. Marca siempre una distancia de respeto con el otro cuerpo.
- Sigue con atención el desarrollo de la clase mientras asistes: estate atento al resto de la clase en una postura mientras que estás asistiendo a uno en particular.
- Recuerda siempre tu alineación postural: no debes agotarte en las clases.

▪ SEGURO DE RESPONSABILIDAD CIVIL

En ocasiones podemos sufrir algún accidente, y en cualquier caso puede haber responsabilidad legal. Si estás enseñando exclusivamente en una sala de gimnasio o en una escuela de yoga, podrás estar cubierto por la póliza de responsabilidad de la empresa. Pero aún así es recomendable tener la propia póliza de seguros para cubrir tu enseñanza privada y facilitar el acceso a otras oportunidades de enseñanza, como talleres y retiros.

▪ DARTE A CONOCER

Para muchos profesores de yoga, el impartir clases supone que es la segunda opción laboral, pero hay muchas personas que están dispuestas a trabajar con el yoga como fuente de subsistencia. El propósito del marketing es dar a conocer a los demás lo que ofreces y animarlos a probarlo. La idea es correr la voz, siempre funciona, y con el tiempo la mejor reputación será tu propia herramienta de marketing. Mientras eso ocurre, te dejo algunas formas de promocionarte:

- FOLLETOS: la distribución de folletos por lugares que la gente suele frecuentar, como tiendas de productos naturales, centros alternativos de salud, centros comunitarios.
- TARJETAS QUE OFREZCAN CLASES GRATUITAS: puede ser tu tarjeta de presentación profesional, con las palabras “primera clase gratis”. Recorre los negocios y pregunta si puedes dejar las tarjetas junto a la caja registradora e invita al personal del negocio a recibir una clase gratuita.
- ANUNCIOS EN LOS CALENDARIOS DE EVENTOS: en la mayoría de las publicaciones locales puedes anunciarte gratis en los listados de futuras actividades. Haz los anuncios sencillos y claros.
- PÁGINA WEB: la creación y mantenimiento de una web cada vez es más fácil y cuesta menos. Es un medio estupendo para proporcionar información más detallada sobre tus clases, formación y otros temas.
- REDES SOCIALES: Facebook, Twitter y Daily Om ofrecen recursos eficaces y gratuitos para anunciarte como profesor.
- CURRÍCULO PROFESIONAL: incluye todos los detalles relevantes como tu formación, talleres, clases, conferencias. Sé sincero mientras resaltas tus puntos fuertes.

