



COMO CREAR CLASES DE YOGA INSPIRADORAS Y EFECTIVAS

SUSANA GARCIA BLANCO

RASA LILA YOGA

¿QUÉ ES UNA CLASE INSPIRADORA Y EFECTIVA?

Preparar y enseñar una clase de yoga es un arte. También una ciencia. Se necesita inspiración, para conectar con el corazón del alumno, y estructura, para llegar al cuerpo y la mente. En esta sesión exploraremos algunos aspectos fundamentales: incorporación de temas, creación de secuencias y el uso de instrucciones precisas.

Antes que nada es importante definir lo que entendemos por una clase inspiradora y por una clase efectiva. Diferentes profesores, diferentes tradiciones, diferentes estilos de yoga pueden ofrecer respuestas distintas a esta pregunta.

Como profesor de yoga, es importante que contemples lo que es para tí una clase tanto inspiradora como efectiva, a través de algunas preguntas fundamentales.



PARA CONTEMPLAR

1. ¿Qué es para mí el yoga?
2. ¿Qué quiero transmitir en mis clases de yoga?
3. ¿Qué quiero que los alumnos se lleven de mis clases de yoga?
4. ¿Qué es para mí una clase inspiradora?
5. ¿Qué hace que una clase sea efectiva?

Yo te ofrezco mis respuestas desde mi visión personal de lo que es el yoga, a través del filtro de la Filosofía Tántrica que estudio y practico. Pero de nuevo, te invito a que tu obtengas las tuyas propias.

Según la Filosofía del Tantra Hindú Shaiva, el yoga es el proceso de recordar nuestra verdadera naturaleza esencial. El yoga es además el conjunto de prácticas (que incluye asana, pranayama, meditación, mantra, mudra,...) cuyo objetivo es la transformación personal. O, podríamos decir, la transformación de nuestra percepción, de nuestra visión. Esto ocurre, por un lado, purificando las capas y limitaciones que no nos dejan ver con claridad lo que somos, y, por otro, proporcionando la experiencia de destellos de nuestra realidad esencial, que nos permiten empaparnos de esa energía que existe en ciertos niveles de nuestra propia conciencia pero que, de otra forma, no habitamos con asiduidad.

En los próximos apartados y para contestar a la pregunta inicial de que es lo que hace una clase inspiradora y efectiva, voy a referirme a una clase de asana (ya que es lo que encontramos en la mayoría de estudios de yoga en la actualidad), pero podríamos incluir en ella otros elementos de la práctica de yoga.

Mi definición de una **clase inspiradora** es aquella en la que logro conectar con el corazón del alumno y, de algún modo, ayudarlo en su propio proceso de transformación.

Una **clase efectiva a nivel físico**, es aquella en la que aquello que quiero enseñar, se manifiesta, a través de mis instrucciones, en el cuerpo del alumno. Quiero que mis palabras lleguen no sólo a su mente sino a su cuerpo. Esto se traduce en que los alumnos llevan a cabo las distintas asanas con una forma externa correcta y con acciones de alineamiento adecuadas. Si he preparado bien la clase para el nivel del grupo, la mayoría de los alumnos será capaz de seguir la secuencia y, a la vez, algunos momentos de la clase representarán un reto, mayor o menor dependiendo de lo avanzado de su práctica y de su condición física.

A nivel emocional y espiritual, considero que la clase ha sido efectiva cuando lo que ocurre en clase no se queda allí sino que traspasa el umbral hacia la vida diaria del alumno. Y aquí volvemos a conectar con la inspiración.

En los próximos capítulos, nos enfocaremos en algunos de los elementos más importantes para que nuestras clases de yoga sean tanto inspiradoras como efectivas

INSPIRACIÓN

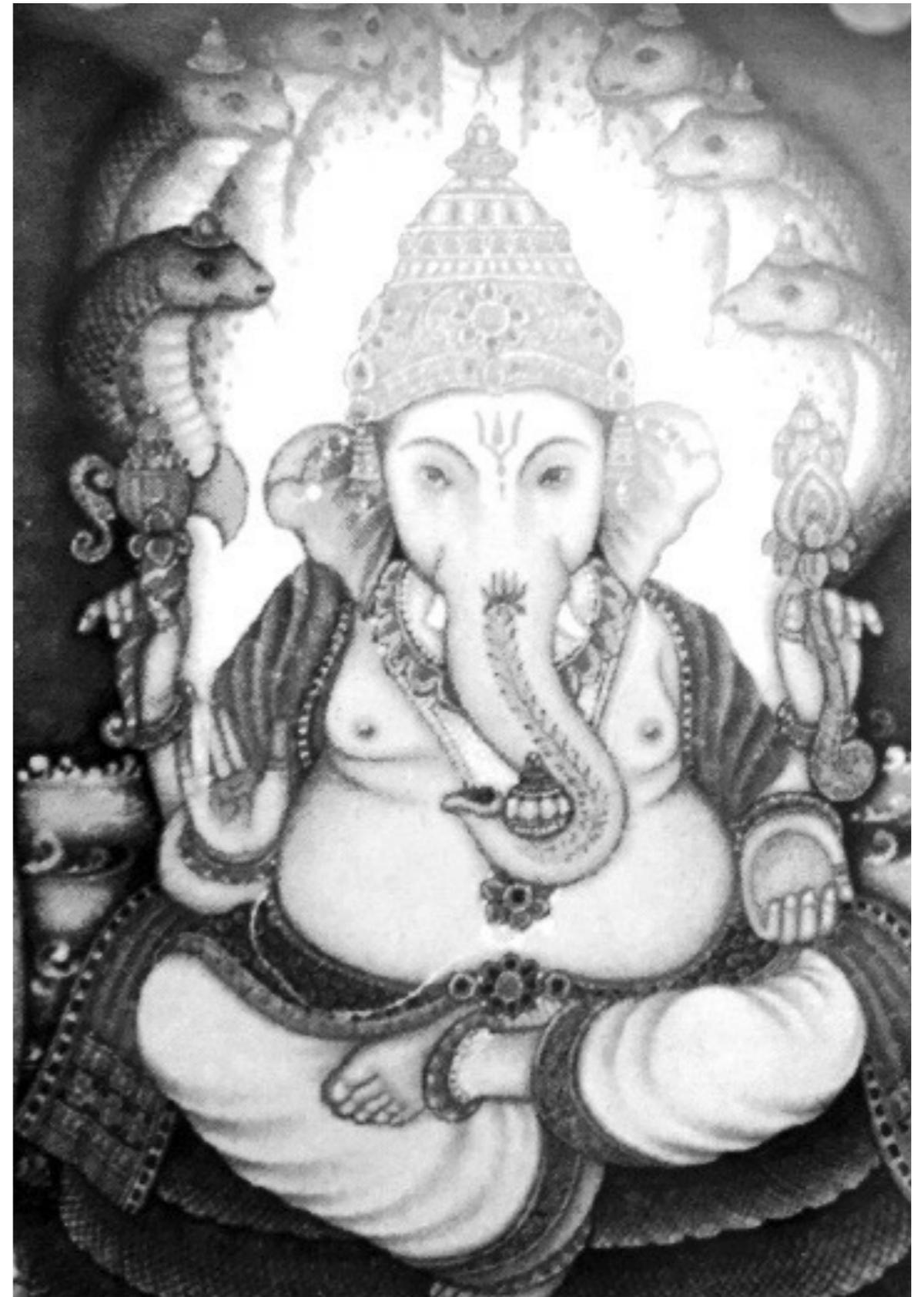
CONECTANDO CON EL CORAZÓN DEL ALUMNO A TRAVÉS DE UN TEMA

En el mundo actual en el que tanto el yoga como la meditación se separan con frecuencia de su espiritualidad es importante no olvidar que el yoga es ante todo una práctica espiritual.

La mejor manera de recordar ésto en tu clase y de ayudar al alumno a utilizar todo el potencial transformador de esta práctica es utilizando temas en tus clases.

✓ Los temas inspiran tanto al profesor como al alumno a conectar la práctica de asana con un significado más profundo en el yoga y en la vida.

✓ Los temas ayudan también a educar al alumno y a despertar su interés para profundizar en lo que son las otras prácticas del yoga y la filosofía subyacente.



TIPOS de TEMAS

✓ FILOSÓFICO

✓ MITOLÓGICO

✓ HISTORIAS, POEMAS

✓ PSICOLÓGICO

✓ PERSONAL



Para que un tema sea inspirador y llegue al corazón del alumno, debe ser significativo para el profesor y éste debe comprenderlo de una manera profunda.

Es necesario profundizar en los temas. Enseñar con ideas o imágenes que aún están a nivel de la superficie en el entendimiento y la experiencia del profesor puede dar como resultado clases con temas que están vacíos y no tienen autenticidad. Hay una práctica fundamental para utilizar temas en las clases.

Bhavana

proceso de contemplación de un tema, una experiencia, un sutra, una enseñanza, hasta que se revela su significado más profundo

ESTRUCTURA

CREANDO UNA SECUENCIA EFECTIVA

La secuencia de posturas es la estructura principal en una clase.

En los estilos de yoga que no ofrecen secuencias fijas secuenciar es una de las habilidades más importantes que se requieren para crear una clase de yoga.

Para ello utilizamos principios de secuenciación basados en la biomecánica del cuerpo y en un conocimiento profundo de las asanas.

Dos tipos de secuencias:

- ✓ popurrí
- ✓ hacia una postura cumbre

Principios Claves al secuenciar asanas

- ✓ De más simple a más complejo.
- ✓ Ten en cuenta qué acciones o principios de alineamiento serán más útiles para la postura cumbre y, metódicamente, introduce y practica estas acciones antes en la clase.
- ✓ Sé consciente de qué partes del cuerpo necesitas abrir o fortalecer para la postura cumbre, y selecciona asanas y ejercicios, antes y a lo largo de la clase, que nos preparen para ella.
- ✓ Deja siempre tiempo al final de la clase para contra-posturas y savasana. Para las contra-posturas, comienza con acciones o movimientos suaves que lentamente te vayan llevando hacia los más intensos.
- ✓ Practica tu secuencia antes de enseñarla para ver como se siente y poder hacer los ajustes oportunos.

EN ACCIÓN

DE TU IMAGINACIÓN A LA CLASE

Después de preparar tu clase llega el momento de establecer el diálogo con la clase. ¡Sí! Para que tu clase sea inspiradora y efectiva, no puede ser un monólogo. Se trata de una interacción plena con lo que está pasando en la clase

- ✓ Enfócate en cada clase en algunos aspectos esenciales.
- ✓ Da instrucciones claras y precisas
- ✓ Observa y enseña para lo que estás viendo
- ✓ Entrelaza el tema con las instrucciones biomecánicas y de alineamiento



UN EJEMPLO PRACTICO

UNA CLASE HACIA URDHVA DHANURASANA

Urdhva Dhanurasana (La Rueda) es una de las extensiones básicas que nos permiten cultivar fuerza y flexibilidad en la espalda. Es un requisito necesario para movernos hacia extensiones más avanzadas.

A pesar de ser una de las posturas básicas, supone un reto importante para muchos alumnos. En este capítulo vamos a crear una clase con un tema que inspire al alumno y una secuencia que nos permita llegar a esta postura listos para que sea más fácil, más saludable y podamos así crear una posibilidad de transformación.



TEMA DE LA CLASE

Exploramos dos temas diferentes para ver como las posibilidades son infinitas.

TEMA PERSONAL

Me gusta contemplar cuál es el efecto que una postura produce en mí. En mi cuerpo, en mi mente, en mi cuerpo emocional.

- ¿Qué sensación te produce el pensar en hacer esta postura?
- ¿Qué es lo que la postura requiere de tí?
- ¿Cómo te sientes después de hacer Urdhva Dhanurasana?
- ¿Con qué cualidades puedes asociarla?

Te inspiras en tu propia experiencia y desde ahí creas un tema que sea universal. Que pueda conectar con los demás.

A mí esta postura me conecta con mi fuerza pero también con la vulnerabilidad de vivir con el corazón abierto, con autenticidad.

Un tema personal podría ser:

“Tu vulnerabilidad es tu fortaleza”

TEMA MITOLÓGICO

Como todas las extensiones, Urdhva Dhanurasana necesita de un alineamiento muy preciso para que nuestra práctica pueda ser longeva y nuestra espalda esté sana.

Una de las épicas hindúes, la Ramayana, cuenta la historia de Rama, una de las reencarnaciones de Vishnu que representa la encarnación del *dharma*.

Una de las muchas definiciones de este concepto, tan arraigado en la tradición del yoga, es la idea de la acción en equilibrio con la naturaleza, con el orden universal.

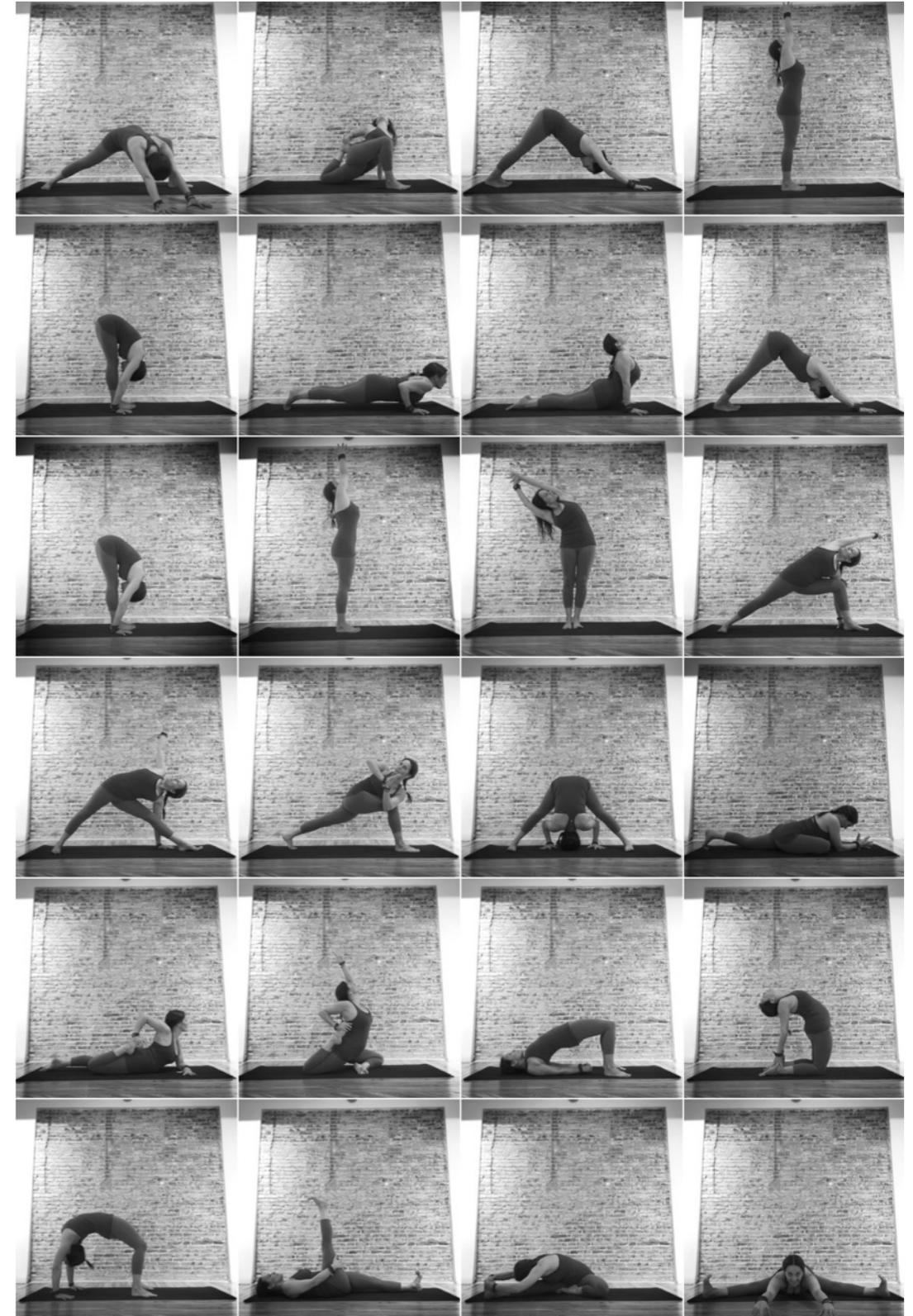
Nuestro tema podría ser:

“Dharma: acción equilibrada”

LA SECUENCIA

Usamos un modelo de secuencia para extensiones y elegimos algunas posturas para cada categoría

1. CENTRARSE, INVOCACIÓN
2. CALENTAMIENTO
Gato-vaca
Alerta con torso Adho Mukha Svanasana /Torsión del Mono
3. ADHO MUKHA SVANASANA
4. SURYA NAMASKAR
5. POSTURAS DE PIE
Media Luna de Pie
Parsvakonasana / Trikonasana
Pravritta Parsvakonasana
Prasarita Padottanasana
6. APERTURAS DE CADERAS SENCILLAS
Postura de la Paloma
7. ESTIRAMIENTO DE CUÁDRICEPS Y PSOAS
Ardha Bhekasana
Postura de la Paloma con estiramiento de cuádriceps
8. EXTENSIONES
Setubhanda Sarvangasana
Ustrasana
Urdhva Dhanurasana
9. FLEXIONES HACIA ADELANTE Y TORSIONES
Supta Padanghustasana
Janu Sirsasana
Upavista Konasana
10. SAVASANA



SOBRE SUSANA

Yogini, tantrika, rasika, meditadora, viajera, eterna estudiante, surfera, escritora en potencia.

Mi misión es guiar a los alumnos en su transformación personal hacia el lugar interno de poder y amor (hrdaya shakti), a través del Yoga, y otras técnicas de conciencia, como la Astrología Aplicada. En mis clases encontrarás instrucciones precisas, secuencias estructuradas, Filosofía Tántrica, Mitología, yoga terapéutico, movimiento, pranayama, mudra, mantra, meditación.

Practico yoga desde hace más de 20 años. Profesora Certificada de Anusara yoga y de Rasa yoga. Formadora de profesores de yoga. Doctora en Ciencias Medioambientales. Astróloga. Comprometida con la Diosa y el despertar de lo femenino. Mis pasiones son la Filosofía y la prácticas del Shaiva Tantra Hindú, la Astrología y el surf.

www.rasalilayoga.com

Facebook: <https://www.facebook.com/rasalilayoga108/>

Instagram: @susana_garciablanc

https://www.instagram.com/susana_garciablanc/



COPYRIGHT

© Susana García Blanco - Rasa Lila Yoga 2018

Respetar los derechos de autor. Este libro electrónico tiene copyright de Susana García Blanco, y todos los derechos reservados, tanto del texto como las imágenes.