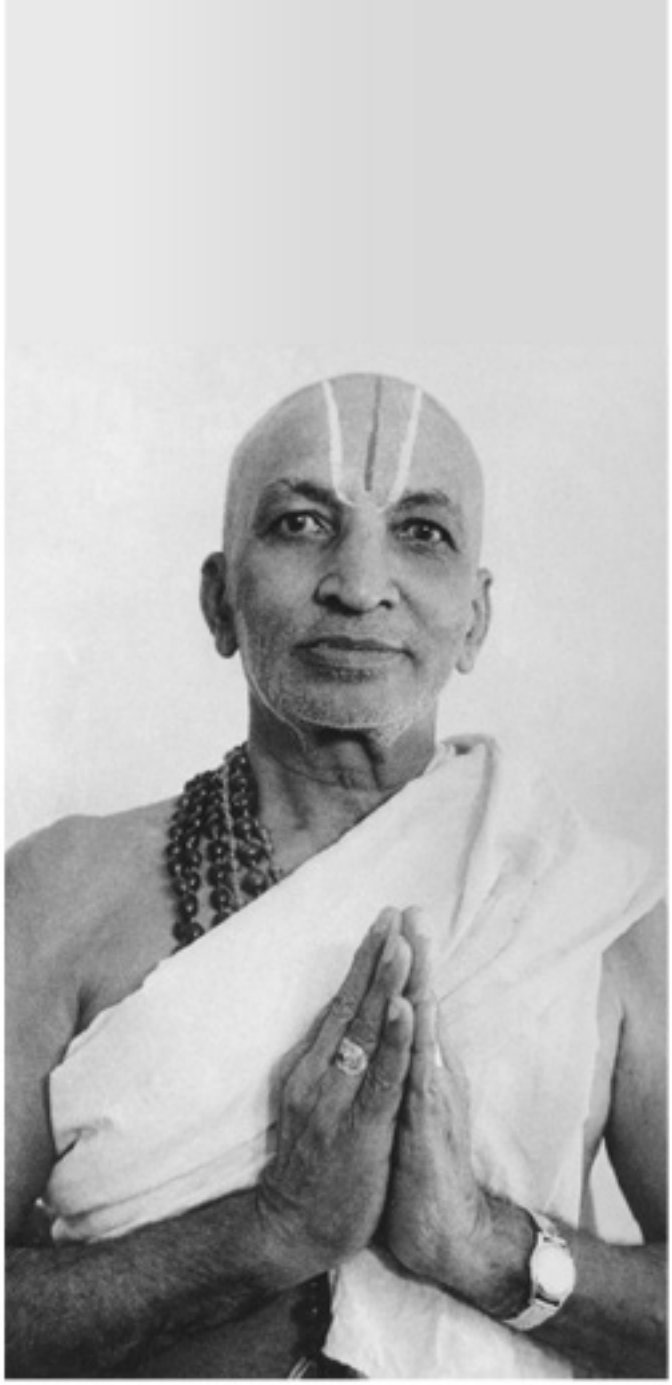
YOGA mandir

“” Un buen profesor sabe adaptar el Yoga a la gente, y no intenta adaptar la gente al Yoga.

Krishnamacharya



Métodos de enseñanza del yoga

ÍNDICE

El saludo al sol, Surya Namaskar 3

Secuencia y posiciones 5
Recomendaciones para enseñar el Saludo al Sol 7

Variación del Ashtanga Vinyasa 9

Para desarrollar su práctica de Yoga 11
¿Por qué practicar? 11
Lograr motivación 12
Los obstáculos para practicar 13
Firmar un contrato 13
Líneas directivas para practicar 14
Para organizar su práctica 14
Prácticas breves 18
Un diario 18

Guía para los profesores 19
Requisitos para ser profesor de Yoga 19
Presentación del profesor 20
Algunos consejos 21
Demostraciones 22
Organización de la clase 23
Presentación de un āsana 23
Instrucciones verbales 24
La importancia de la voz y el lenguaje claro 24
Observe la respiración de sus estudiantes 25
Precisión al enseñar 25
Los accesorios o ayudas 27

Aspectos esenciales para la enseñanza 29

El Arte de Secuenciar 33

Secuencias para principiantes 39
Sobre el dolor de cabeza 40
Menstruación 42
Depresión 43
Las ingles 44
Los hombros 45
Flexiones de espalda 47
Extensiones 48
Lecturas recomendadas 49

Inversiones, recomendaciones prácticas 53
Precauciones y recomendaciones 54
Preparación para Adhu Mukha Vrksāsana 54
Preparación para Pincha Mayurāsana 55
Preparación para Śirsāsana 55
Variaciones de Śirsāsana 56
Preparación para Sarvangāsana 56
Variaciones de Sarvangāsana 57
Recursos audiovisuales para las prácticas 58

Recomendaciones para Sarvangāsana 59
Cuidado del cuello en Sarvangāsana 60
Conectar el soporte interno 61
Profundice en los efectos sutiles 63

Distribución del espacio en la clase 66
Ubicación en hileras 66
Ubicación en círculo 67
Cómo estructurar el tiempo de una clase? 69

Guía de observación de una clase 70

Significado de las āsanas 72

Taller de integración 76
Grupos de trabajo 80

Yoga para embarazadas 82

Retroalimentación 91

EL SALUDO AL SOL, SURYA NAMASKAR

El Yoga y los ejercicios dinámicos, como el Saludo al Sol (*Surya Namaskar)* y el Saludo a la Luna (*Chandra Namaskar)*, nos enseñan la mejor forma de abrir las innumerables puertas que tenemos en nuestro cuerpo y el modo de mantenerlas en armonioso movimiento. ¿Qué sucedería si una puerta no se abriese durante mucho tiempo? Todo lo que se estanca sufre una involución, en cambio todo aquello que se mueve, fluyendo continuamente en armonía, se mantiene flexible y vivo.

Por miles de años, los hindúes han reverenciado al Sol. Uno de sus nombres es *Surya*. Lo honran como el corazón físico y espiritual del cosmos,

HISTORIA

Desde mediados del siglo XX en los libros de Yoga se pueden encontrar numerosas afirmaciones acerca del origen antiguo de esta secuancia. Sin embargo, ha sido imposible confirmar esa antiguedad en los antiguos textos de Yoga (como el *Gheranda-Samhita* o el *Hatha-Yoga-Pradipika*).

En general se acepta que es una secuencia de posturas que ha existido desde la antiguedad, probablemente desde los tiempos védicos hace más de 2500 años. Algunas fuentes aseguran que es una invención del siglo XX, que el político hindú Bala Sahib, la inventó en 1929, basado en el *vyaya* (la práctica de los luchadores profesionales, para desarrollar masa muscular y flexibilidad). Fue publicada en Londres donde empezó a popularizarse. Después de la Segunda Guerra Mundial, se difundió a EUA y luego al resto de Occidente.

SIMBOLISMO

Es muy fácil que la práctica de āsanas se transforme en una simple repetición de ejercicios físicos, resultando una clase de gimnasia; para evitar esto es importante recordar el significado del Saludo al Sol.

Para muchas culturas del mundo la luz es símbolo de sabiduría, consciencia y pureza. Así igualmente en la India, el Sol representa la integración de todas las almas.

En textos antiguos de la India (como el *Shiva-Samhita*) se dice que el cuerpo humano es un microcosmos que contiene los mismos elementos del macrocosmos: montañas, ríos, océanos, animales y demás seres, así como al Sol y la Luna. La Luna es asociada con el cerebro y la mente, no tiene luz propia si no que es un reflejo del

“Hay que comprender el simbolismo representado por Surya, que no es solamente el sol físico y material, sino, además el principio psicoespiritual de luminosidad interna.”

Georg Feuerstein

espíritu, o el alma, el cual está representado por el Sol, que se suele localizar en el área del corazón.

BENEFICIOS

El Saludo al Sol es una excelente preparación para comenzar con la sesión de āsanas, ya que calienta y flexibiliza el cuerpo. Consiste en una serie de movimientos contínuos que se sincronizan con la respiración y la completa atención de la mente, lo que en el contexto del Yoga se le conoce como *vinyasa*. *Surya Namaskar* ejercita todos los músculos y le da flexibilidad a la columna vertebral. Así, si se ejecuta con la actitud adecuada ayuda a crear una atmósfera mental *sáttvica* o pura, que centra la mente en el presente.

Así sus beneficios son:

- Tonifica, estira, estimula, revitaliza y rejuvenece todos los músculos y nervios del cuerpo.
- Dota de flexibilidad a las articulaciones y favorece el riego sanguíneo.
- Estimula un óptimo funcionamiento de los órganos internos.
- Elimina la tensión, induciendo a la calma y la relajación.
- Conecta el movimiento con la respiración.
- Al aumentar la temperatura, se incrementa la movilidad.
- Puede tener efectos cardiovasculares al aumentar el rítmo cardíaco y respiratorio.
- Propicia un estado mental activo y ecuánime.

> “Esta secuencia es en esencia un humilde acto de adoración hacia la luz y pureza del alma, es esencial practicar el Saludo al Sol con una actitud de devoción y con su atención hacia adentro en dirección al corazón. Haga de cada postura una plegaria en movimiento.”
>
> Richard Roosen

Para más información sobre el Surya Namaskar: www.Yogajournal.com/practice/928

REQUISITOS Y PRECAUCIONES

El *Surya Namaskar* es una práctica fácil y pacífica, esto la hace accesible a personas de todas las edades y niveles. Se recomienda esperar un par de horas después de comer antes de practicarlo y descansar adecuadamente luego de la secuencia en la postura de Śavāsana (el cadáver) para permiten que su respiración y pulso vuelvan a la normalidad.

Es importante coordinar los movimientos con la respiración y no enfatizar mucho en detalles de alineamiento, para mantener esta preparación lo más dinámica posible y así lograr el efecto deseado del auento de la temperatura corporal.

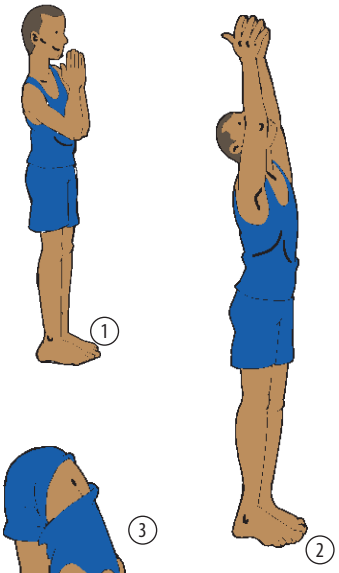
Como sucede con cualquier ejercicio el máximo beneficio se obtiene con la práctica periódica y no del exceso en una sola ocasión.

Es fundamental tener claro que esta secuencia no necesariamente sea fácil de practicarla para cualquier persona. Quienes tengan poca flexibilidad, o adultos de edad media es probable que requieran moverse mucho más despacio o adaptaciones.

Sistema de conteo en sánscrito que se utiliza en Vinyasa:

1. *ekam*
2. *dve*
3. *trīṇī*
4. *catvāri*
5. *pañca*
6. *ṣaṭ*
7. *sapta*
8. *aṣṭau*
9. *nava*
10. *daśa*
11. *ekādaśa*
12. *dvadaśa*
13. *trayodaśa*
14. *caturdaśa*
15. *pañcadaśa*

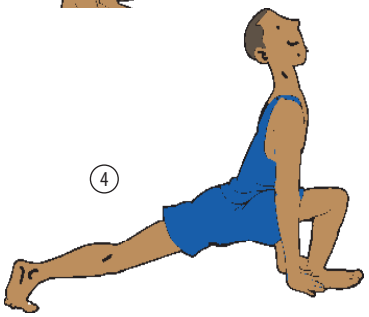
Secuencia y posiciones



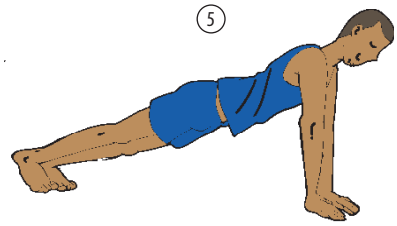
1. ***TADĀSANA o SAMASTHITI*** (posición de la Montaña)
   De pie, con los pies juntos, mirando al este, una las manos al centro de su pecho (*anjali mudra,* símbolo de humildad y respeto), mientras respira profundamente. Tome conciencia de su cuerpo.

2. ***URDHVA HASTĀSANA (Montaña con brazos extendidos)***
   Mientras inhala eleve lentamente los brazos extendidos hasta que estén encima de la cabeza.

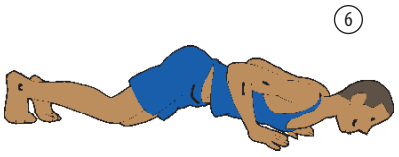
3. ***UTTĀNĀSANA (flexión anterior de pie)***
   En la exchalación baje lentamente hacia el suelo, lleve el tronco y la cabeza hacia las piernas, sin flexionar las rodillas hasta apoyar las palmas de las manos en el suelo, si es necesario doblar las rodillas.



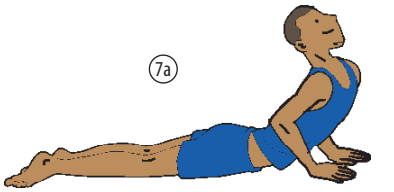
4. ***ANJANEYĀSANA (nombre poco utilizado, lunge en inglés)***
   Ahora, sin mover las manos, inhale, haga retroceder la pierna derecha manteniendo la rodilla extendida. Idealmente la rodilla de adelante (izquierda) debe quedar en línea con el tobillo. Mantenga las manos en línea con el tobillo y sobre las llemas de los dedos. Más conocida como postura del corredor.

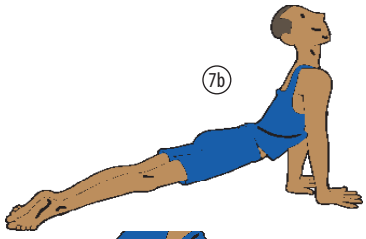


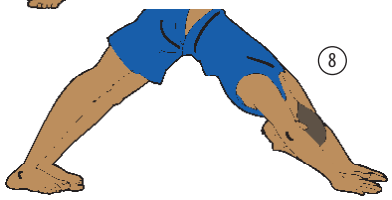
5. ***TABLA (plank en inglés, a veces llamada plancha en español)***
   Retenga la respiración, haga retroceder la pierna izquierda para que su cuerpo quede suspendido en una línea recta de la coronilla hasta los talones, sosténgase sobre las manos y los dedos de los pues. Los brazos deben de estar fuertes y extendidos.

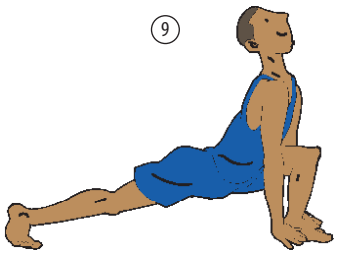


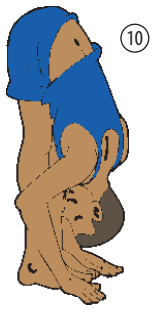
6. ***ASHTANGĀSANA (ocho puntos o variaciones)***
   Los ocho puntos son: dos manos, dos pies, dos rodillas, pecho y mentón; esta posición al tener más puntos de apoyo en el suelo es más sencilla, su variación más intensa sería *Chaturanga Dandāsana*. En la exhalación baje hacia el suelo en el orden: rodillas, pecho, mentón. Debe tener precaución con los hombros para que no colapsen hacia el suelo.

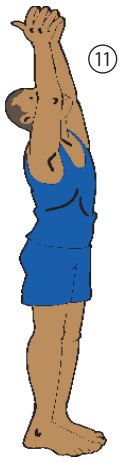












7. ***BHUJANGĀSANA (Cobra):*** Mientras inhala deslícese hacia adelante con el pecho cerca del suelo, luego extienda su espalda hacia atrás, los muslos se mantienen en el suelo. En la fase de calentamiento los codos deben mantenerse doblados, es lo que llamamos *Baby Cobra*, ya que la postura final con codos estirados es una extensión de columna de gran intensidad que no se recomienda hacer en el calentamiento. Una variación más intensa es *Urdhva Mukha Svanāsana* (Perro mirando hacia arriba), que se realiza con codos estirados y los muslos quedan en el aire.

8. ***ADHO MUKHA SVANĀSANA (Perro mirando hacia abajo)***
Exhalando eleve los glúteos hasta formar con su cuerpo un triángulo firme como una pirámide, para ello apoye las plantas de los pies en el suelo y mire hacia atrás, metiendo la cabeza cuanto le sea posible entre los brazos. Puede quedarse de 3 a 5 respiraciones. Si es muy intensa se deben doblar las rodillas.

9. ***ANJANEYĀSANA***
Tome una profunda inhalación moviéndo la pierna derecha hacia el frente entre las manos. Mantenga la pierna izquierda estirada y el tronco extendido, colocar sólo la punta de los dedos de las manos puede ayudarle para abrir el pecho.

10. ***UTTANĀSANA (flexión anterior de pie)***
Ahora exhale y traiga su pierna izquierda hasta juntar ambos pies a la altura de sus manos. Mantenga ambas piernas juntas y si es posible estiradas.

11. ***URDHVA HASTĀSANA (Montaña con brazos extendidos)***
Eleve el tronco y los brazos mientras inhala, lleve la mirada hacia arriba donde se juntan las manos en posición de *namasté*.

12. ***TADĀSANA o SAMASTHITI (posición de la Montaña)***
Exchalando baje las manos hacia el corazón, puede tomar una respiración de reposo antes de hacer el segundo lado. Los brazos también pueden llevarse a los lados del cuerpo en la posición de *Tadāsana* tradicional.

Recomendaciones para enseñar

1. **No necesariamente es para todos:** personas que son principiantes y que nunca han practicado Yoga podrían tener grandes dificultades con el Saludo al Sol. En ocasiones es necesario un proceso de preparación antes de estar listos para hacerlo de forma fluida, en especial con personas de edad avanzada o sedentarias, utilizando posturas más simples y de menor intensidad a un ritmo más lento.

2. **Primero enseñe el movimiento, luego la respiración:** una vez que los movimientos ya se han asimilado comience a incluir la respiración poco a poco. En un inicio se puede quedar varias respiraciones en cada posición y progresivamente aumentar el ritmo de los movimientos.

3. **Mantenga cierto nivel de consistencia:** cuando se realicen variaciones de esta secuencia clásica es bueno que tengan consistencia, no modificar mucho la secuencia cada vez que se realice para no crear confusión. Recuerde que una forma ideal de aprender es a través de la repetición.

4. **Adapte las posturas:** recomiende flexionar las rodillas en *Adho Mukha Svanāsana* para los principiantes o menos flexibles. Enseñe diferentes formas para mover la pierna de *Adho Mukha Svanāsana* hacia adelante hasta que el pie quede entre las manos, este es uno de los movimientos más difíciles de toda la secuencia, donde puede ayudar mucho usar blocks para elevar las manos.

5. **¿Dónde y cuándo practicarla?:** se recomienda practicarla en dirección al Sol en las mañanas (al este), tradicionalmente a la hora del amanecer. No es buena idea practicarla por tiempo prolongado bajo el Sol intenso.

6. **Dosificación y periodicidad:** recuerde que es mejor tener una practica diaria de un poco de tiempo cada día, en lugar de una practica excesiva en una ocasión.

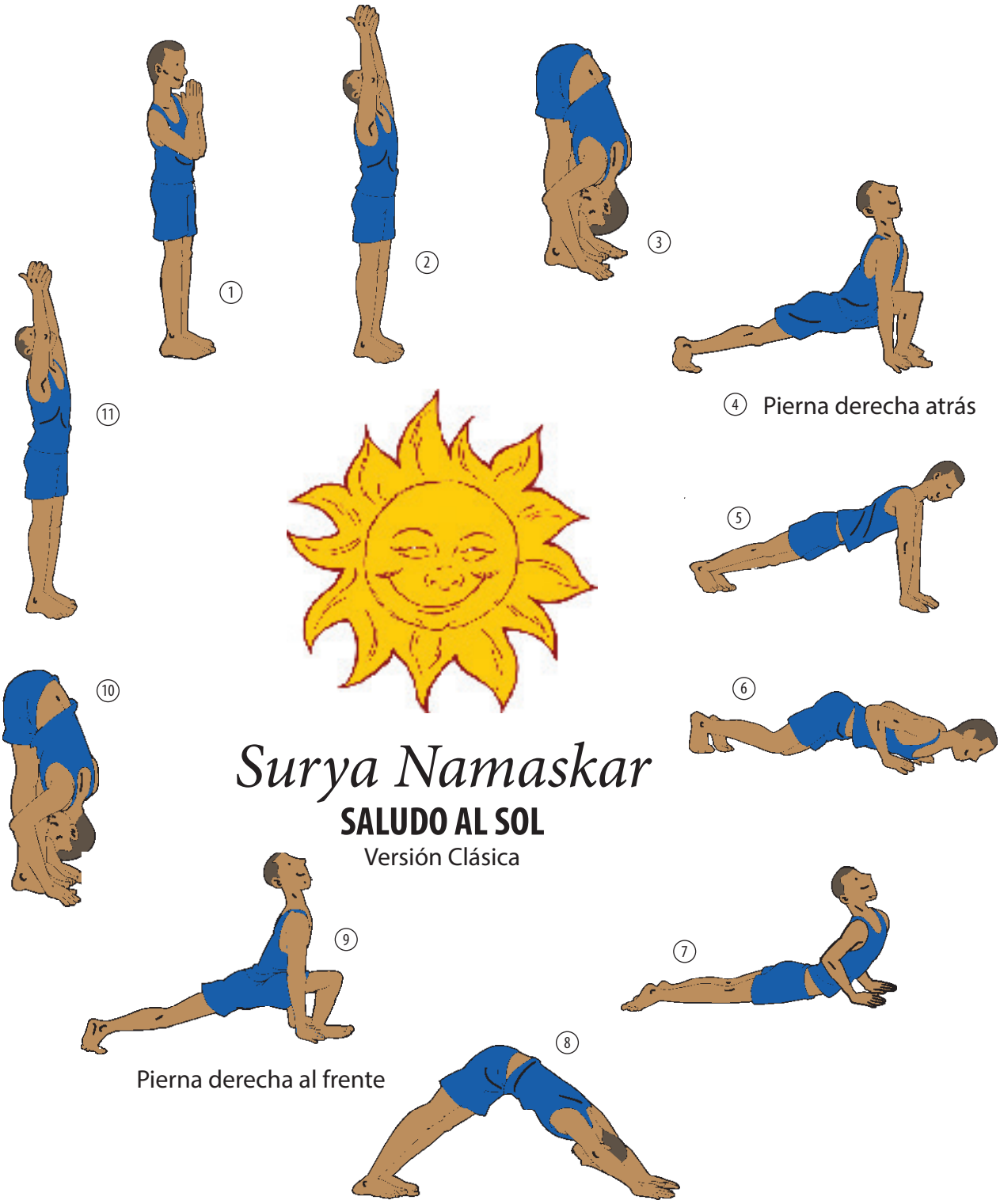
7. **Encuentre el balance:** en la práctica de cualquier āsana, así como en el Saludo al Sol, debe existir un balance entre dos principios fundamentales: atención y comodidad.

8. **Versiones más intensas:** si la persona tiene muy buena condición física puede utilizar las variaciones del *Ashtanga Vinyasa* la cual contiene una secuencia más intensa que utiliza ciertos saltos para las transiciones entre las posturas.

Existen dos momentos en los cuales los estudiantes regularmente tendrán mayor dificultad: Al entrar en Adho Mukha Svanāsana y al llevar la pierna hacia al frente, observe a sus estudiantes y busque la manera de ayudarles.

Es posible aprender una secuencia de posturas utilizando los sentidos auditivo y visual, podríamos hacerlo de la siguiente forma:

1. Solamente demostrar para que el estudiante observe.
2. Guiar verbalmente y demostrar mientras el estudiante le sigue.
3. Solamente se guía verbalmente (el profesor no la hace).
4. Seguir al profesor sin instrucción verbal (solamente visual).
5. Instrucción verbal y el estudiante mantiene los ojos cerrados.
6. El estudiante realiza el Saludo al Sol solo, sin instrucción verbal ni demostración del profesor.



Surya Namaskar

SALUDO AL SOL

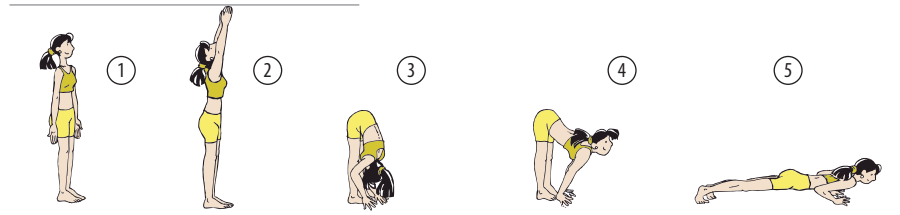
Versión Clásica

DIFERENTES VARIACIONES DEL SALUDO AL SOL

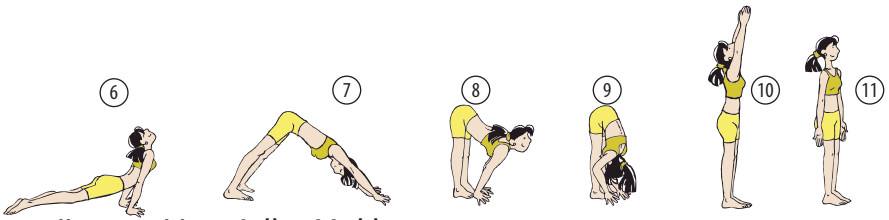
VARIACIÓN DEL ASHTANGA-VINYASA

Popularizado por Sri Phatabhi Jois de Mysore, discípulo de Krishnamacharya

SALUDO AL SOL A

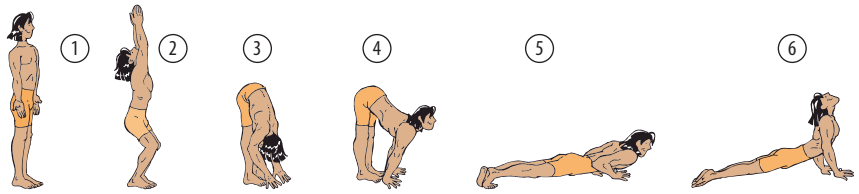


Samasthiti | Urdhva Hastāsana | Uttanāsana | Ardha Uttanāsana | Chaturanga Dandāsana

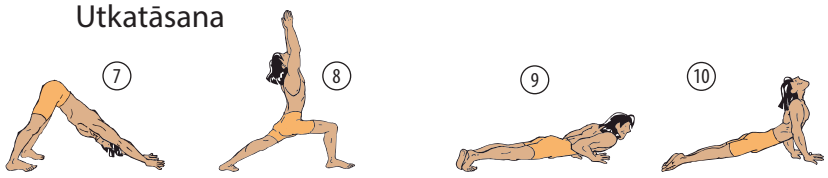


Urdhva Mukha Svanāsana | Adho Mukha Svanāsana

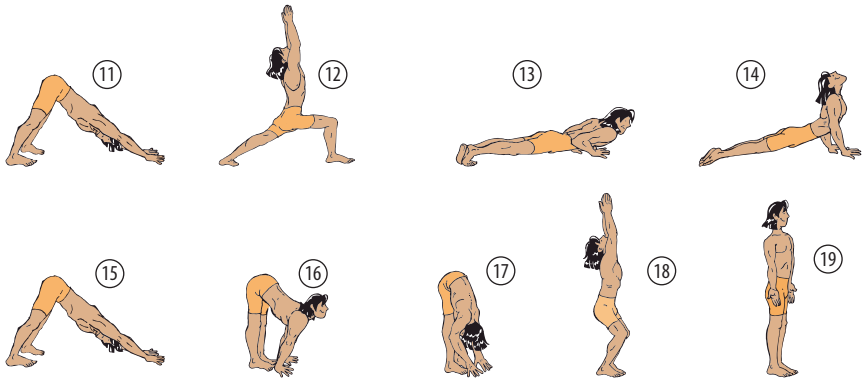
SALUDO AL SOL B



Utkatāsana



Virabhadrāsana I



Esta secuencia de āsanas (vinyasa) es una forma más dinámica e intensa de practicar el Saludo al Sol. A diferencia de la versión clásica tiene saltos y posiciones más intensas como Utkatāsana y Virabhadrāsana I.

Tradicionalmente se practica cinco veces cada uno, sin embargo inicialmente se puede iniciar con unas tres veces cada secuencia.

Se recomiendan estas versiones para personas más jóvenes, con experiencia, o acostumbradas a un trabajo físico más intenso.

“Incluso después de todo este tiempo el sol nunca le dice a la tierra: “tu me perteneces”

Mira lo que sucede con un amor como ese:
¡Ilumina todo el mundo!”

Hafiz

YOGA

Música del cuerpo,
danza de los sentidos,
abrelatas del alma.

PARA DESARROLLAR SU PRÁCTICA DE YOGA

Por Hart Lazert

Para muchos estudiantes de Yoga, cómo desarrollar su práctica personal puede convertirse en un verdadero obstáculo. Mientras muchos libros, cintas de audio y videos ofrecen secuencias dirigidas con instrucciones para posturas específicas, la mayoría no le ayudarán a establecer, organizar e implementar una práctica armónica diaria de āsanas.

Durante mis primeros cuatro años en el Yoga no tenía idea de cómo practicar por mí misma. Como principiante, me perdía en un mundo de secuencias de un líder que frecuentemente incluía posturas muy por encima de mi nivel. Recibí poca instrucción sobre el flujo correcto de la práctica y a menudo practicaba las posturas en combinaciones que ahora reconozco podían poner mis articulaciones y músculos en riesgo.

Para ayudar a otros estudiantes principiantes e intermedios que se encuentran con una falta de información similar, he organizado una secuencia con líneas directivas detalladas para desarrollar y sostener una práctica de Yoga en el estilo enseñado por B.K.S. Iyengar. Estas dan por supuesto que el practicante: 1) tiene una familiaridad básica con Yoga-Iyengar; 2) no tiene grandes problemas de salud y 3) puede regularmente dedicar al menos una hora para practicar (si usted no puede dedicar una hora completa, este artículo también sugiere las estrategias para abreviar su práctica).

Hart Lazert enseña Yoga estilo Iyengar en el Yoga Center Winnipeg, Canadá. Es estudiante del maestro Ramanand Patel.

Artículo de la revista Yoga Journal, septiembre/ octubre de 1991, pág: 72, 74, 115, y 116.

Agradecemos al programa: ¡Yoga Va! De Holguín Cuba, especialmente a Roynel A. Martinez (Pupo), por hacer accesible este material en español, y a Mary Paffard, por su recomendación.

¿Por qué practicar?

Gastamos energía de muchas formas, hablamos con nuestros amigos y nuestros seres queridos, vamos a trabajar, nos apresuramos de un sitio para otro y de una tarea a la otra, con poco tiempo disponible para percibir nuestro cuerpo y responder a nuestro ser como un todo. Consecuentemente, a menudo actuamos por reflejo en forma condicionada o impulsados por sentimientos de deber y responsabilidad.

Esta sobrecarga tiende a manifestarse como resentimiento y frustración llevándonos a actuar de formas que no se originan en el corazón; al no nutrir y dedicar tiempo a honrar este centro, podemos alienarnos del mismo.

> “A través del Yoga podemos nutrir y honrar nuestro corazón, de forma que no nos alienemos del mismo; entrar a un espacio emocional más tranquilo, un lugar de silencio que, sin esfuerzo, genere curación y fortaleza.”

Las técnicas que mejor nos permiten ganar acceso a nuestro centro del Ser varían de persona a persona. No importa qué método usemos, debemos penetrar a través de nuestro estrato psicológico y emocional a un espacio interior más tranquilo, un lugar de silencio que sin esfuerzo alguno genere curación y fortaleza.

Según los *Yoga-Sūtras* de Patanjali, el antiguo conjunto de aforismos que guía la práctica del Yoga, esta es un tiempo para la armonización de los tres *gunas* o energías: *tamas*, *rajas*, y *sattva*. Como estudiantes, venimos a nuestra práctica con una combinación de estos *gunas*; usualmente uno de ellos está más activo que los demás, *sattva* es de la tranquilidad, manifestado en un estado de alerta alegre, relajado, a menudo descrito como puro y bueno, es identificado con el color blanco. *Tamas-guna* es identificado con el sueño, la inercia y el color negro, es frío, inactivo, inmóvil y torpe, se mueve hacia abajo por el cuerpo. *Rajas* es el de la actividad, identificada con el color rojo, es dinámico y joven, se mueve hacia arriba por el cuerpo. Cada una de estas energías es útil en algunas situaciones, menos útil en otras. Una práctica de āsanas bien organizada le ayudará a ponerlos en equilibrio, aumentará las energías que usted necesita más y disminuirá las que están sobre estimuladas.

Lograr motivación

Para establecer una práctica exitosa, usted debe entender exactamente por qué practica. Debe tener mucha claridad en la meta que está buscando, por ejemplo: reducir el estrés, intensificar la conciencia, lograr mayor flexibilidad, cualquiera que sea el objetivo, este debe ser personalmente significativo.

Analice y luego conteste por escrito las siguientes preguntas: ¿Quiero realmente tener una práctica de Yoga?, ¿por qué?, sea específico, ¿qué espero de la práctica?

Este ejercicio puede ayudarlo a aclarar su deseo de practicar y determinar qué tan importante es el Yoga para usted. Su compromiso para con la práctica debe ser claro; por ejemplo, si su razón principal para querer practicar es reducir la tensión nerviosa causada por su frenético horario diario, pero su mejor excusa para no practicar es que no tiene tiempo, usted tiene un problema con la consistencia interna. Con esta falta de claridad, usted corre el riesgo de involuntariamente sabotear sus intenciones.

La motivación para la práctica debe ser personal. Pruebe este ejercicio simple: describa por escrito cómo se siente después de una buena clase de Yoga, sea claro y específico, tómese su tiempo para identificar sus pensamientos, sentimientos y sensaciones. Si su respuesta a las clases es generalmente positiva, entonces usted se puede automotivar al recordar estos beneficios.

Algunas personas, sin embargo, responden con comentarios como: "Estaba muy lastimado durante los siguientes tres días", o "estoy tan tenso que el estiramiento duele," o "algunas posturas son emocionalmente dolorosas para mí". Si su respuesta es similar, entonces probablemente encontrará la práctica regular más difícil, sin embargo, es posible que se beneficie más con una práctica diaria regular. Confíe en usted mismo, en su maestro y en su cuerpo para continuar explorando el trabajo. Con la práctica regular, su cuerpo y su mente comenzarán a cambiar más rápidamente, debido a que libera tensión muscular diariamente, pronto se encontrará con que las posturas llegan más fácilmente.

No evalúe su práctica hasta haber completado un período inicial de compromiso, lo ideal sería al menos tres veces a la semana por uno a dos meses, una vez que este tiempo se termine, pruebe una semana sin practicar y vea cómo se siente; si usted extraña su práctica, entonces comience de nuevo. Si siente que vive en un paraíso sin ella, entonces tal vez no es el mejor momento para adherirse a esta disciplina o no es su camino. Una práctica personal debe ser un regalo para usted mismo, no una carga.

Los obstáculos para practicar

A menudo saboteamos nuestra práctica dando disculpas para no hacerla. Haga una lista de sus 10 mejores excusas, intente no censurarse, libérese.
Este ejercicio elimina los obstáculos para practicar de los recovecos del alma, donde pueden parecer insuperables; cuando sus obstáculos son listados, puede atender a cada uno sistemáticamente y eventualmente despejar el camino. Quizá la depuración de los obstáculos ocurra en un día; quizá tomará meses, no importa, su eliminación puede resultar ser su práctica por ahora.

Compare su lista con los obstáculos descritos por el *Hatha-Yoga-Pradipika* y los *Yoga-Sūtras* de Patanjali. Según estos textos antiguos, los obstáculos para practicar son: la falta de interés, la duda, la pereza, la sensualidad, la ignorancia, el fracaso al concentrarse, el dolor, la desesperación, la inestabilidad del cuerpo, la enfermedad y la irregularidad de la respiración. De estos once obstáculos sólo cuatro tienen que ver con el cuerpo físico, el resto son psicológicos, reflejos de la conexión entre el cuerpo, la mente y el espíritu. La sabiduría y aplicabilidad de estos textos antiguos me asombran continuamente. ¿Cómo esta lista se equipara a la suya? ¿Cómo sugieren estos textos que usted se ocupe de sus obstáculos? Para contestar a estas preguntas consulte y estudie estas fuentes tradicionales.

La debilidad de las evasivas es fácilmente reconocible cuando se ponen por escrito, por ejemplo, una de las excusas más comunes es "no tengo ningún instrumento (bloques, tiras) como los que usamos en la clase", pero esparcidos por su casa hay muchos de los artículos que podrá utilizar. En lugar de bloques, use libros con carátula dura, las corbatas viejas son buenos substitutos de las tiras, puede usar mesas si no tiene espacio en la pared y las mantas gruesas pueden servir para relleno y soporte. Si usted está realmente en condiciones de comprometerse con su práctica, entonces compre un par de cinturones de Yoga, un Yoga mat y algunos bloques de madera o espuma, entonces contará con casi todo lo que necesita para una buena práctica inicial e intermedia. Borre la excusa de los accesorios. Continúe ocupándose de cada artículo en su lista hasta que se sienta libre para practicar.

Una vez que haya eliminado sus obstáculos, evalúe cuánto tiempo está dispuesto a invertir en Yoga; debe ser tan realista como sea posible, haga una estimación inicial, luego deduzca el 15% teniendo en cuenta el sobre-entusiasmo.

Si se encuentra diciendo que realmente no tiene tiempo, pase un día o dos poniendo por escrito lo que usted hace con cada período de 15 minutos de su vida de vigilia. La mayoría de las veces encontrará al menos media hora que podría ser rediseñada para la práctica de āsanas. Si usted encuentra algún tiempo pero todavía no puede comprometerse a usarlo para el Yoga, entonces reexamine sus prioridades para determinar si la práctica regular de Yoga es lo que usted quiere ahora mismo. Si no lo es, entonces admita este hecho y justamente practique cuando realmente lo desee.

Firmar un contrato

Si usted ha encontrado algún tiempo extra para dedicárselo al Yoga, entonces estará listo para seguir adelante con el siguiente paso: firmar el contrato. Este debe ser una serie de compromisos significativos, pero realistas. Si el contrato es poco realista, entonces puede convertirse en una fuente de tensión nerviosa y culpabilidad, las cuales son poco saludables y anti-yóguicas.

La mayor parte de nosotros ha crecido creyendo que un convenio escrito representa un compromiso más profundo que uno oral. La escritura de un contrato de Yoga requiere que nosotros registremos por escrito sólo nuestra intención de practicar, y además las cosas específicas: ¿Cuánto tiempo practicaremos?, ¿cuántas veces a la semana?, ¿a qué hora?, ¿dónde?.

Si usted inicialmente rechaza la idea del contrato, pruebe de cualquier manera redactarlo, esto hará más serio su compromiso, mientras que los contratos

mentales pueden con holgura ser modificados, descalificados, o pasar completamente al olvido.

Líneas directivas para practicar

Antes de empezar su práctica, tenga la seguridad de que entiende las siguientes líneas directivas:

1. La regularidad es clave, idealmente la práctica se hace a la misma hora cada día.
2. Se recomienda practicar seis de siete días, el séptimo día es de reposo absoluto (pero si usted no puede tantos días, no se sienta culpable, es mejor practicar simplemente un poco y disfrutarlo que no practicar en absoluto).
3. No coma dos horas antes de practicar.
4. Practique en un área limpia, tranquila, con terreno uniforme fuera de la luz directa del Sol.
5. No se estire bruscamente , deje cada estiramiento desarrollarse gradualmente.
6. Vaya tan profundo en cada postura como pueda pero mantenga una alineación correcta.
7. No practique con fiebre, si está débil o cansado haga una práctica adecuada.
8. En cada postura observe lo siguiente: ¿Cómo se siente?, ¿cómo responde a la postura?, ¿dónde siente fuerza, fatiga, debilidad o rigidez?, ¿la postura produce una respuesta emocional?, ¿qué le enseña la postura acerca de usted?

Para organizar su práctica

Una práctica armónica debe tener un sentido de flujo y movimiento. Este flujo generalmente comienza con unos ejercicios de calentamiento y la fase de centrarse, gradualmente se marca una transición a un período de mayor intensidad enfocando la atención en una categoría particular de posturas, y se culmina en una fase final que enfría y tranquiliza el sistema nervioso.

Para principiantes e intermedios, es mejor trabajar con una práctica básica que enfatiza las posturas de pie todos los días como rutina. Como complemento con las posturas de pie, trabaje con un subénfasis: ya sean flexiones o extensiones de espalda, alternando diariamente cuando sea posible. Intercaladas en su práctica deben estar las posturas centrales que B.K.S. Iyengar recomienda hacer diariamente: *Salamba Śirsāsana* (Parada de cabezas), *Salamba Sarvangāsana* (Parada de hombros), *Halāsana* (el Arado), *Setu Bandha Sarvangāsana* (el Puente), *Viparita Karani* (Pose invertida con soporte), y Śavāsana (el Cadáver).

Es importante notar que las reglas presentadas en este artículo no están de ninguna manera grabadas en piedra, son simplemente una línea directiva para estudiantes incipientes e intermedios. En el Yoga Iyengar, se anima a los estudiantes a estar siempre dispuestos a probar lo que funciona o no para ellos y a ajustar sus prácticas consecuentemente. Sin embargo, el orden de la secuencia diseñada por B.K.S. Iyengar basada en 50 años de experiencia sólo debería ser alterada después de que usted entienda completamente el efecto del orden tradicional. Si no se siguen las bases recomendadas en relación con las secuencias será difícil percibir los efectos de sus cambios para su bienestar, por esta razón sigua con las reglas básicas.

FASE UNO: EJERCICIOS DE CALENTAMIENTO Y CENTRADO

Los ejercicios de calentamiento y la fase centradora son muy significativos, ayudan a que usted se dé cuenta de que su práctica de āsana es un tiempo para tomar la energía que normalmente gasta en el mundo y volverla hacia dentro para nutrir su cuerpo, mente y alma.

Además de ponerlo en estado centrado, esta parte de la práctica prepara su cuerpo. Debido a que ciertas posturas nos preparan más eficazmente para ciertos tipos de prácticas, es importante que tome algunas decisiones básicas antes de comenzar: ¿Cuál será el énfasis principal de mi práctica?, ¿trabajaré con posturas que hacen una flexión adelante o con extensiones hacia atrás?, ¿cuánto tiempo tengo hoy? Se debe establecer una estructura, de lo contrario la práctica se vuelve casual y no centrada. No sugiero que no haya lugar para la intuición y la espontaneidad, sin embargo, limite las veces que

lo hace. La práctica profunda, que abarca las dimensiones físicas, emocionales y espirituales, tiene más probabilidad al provenir de un acercamiento organizado y estructurado.

Luego de contestar a estas preguntas, usted puede usar esta fase como un tiempo para abrirse y preparar todo su ser. Un comienzo ritualizado es crucial, pues provee estructura. Si esta parte de la práctica se hace con poco sentimiento e indiferencia, la actividad será de estiramiento, no de āsanas. *Svadhyaya,* el estudio del Yo, debe mantenerse en cada momento, para asegurar que la práctica no esté limitada al nivel del cuerpo físico.

Use la fase centradora para ponerse a tono y honrar el sincero nivel de energía que tiene, en vez de comenzar la práctica con una expectativa de lo que su energía debería de ser; luego, puede crear una práctica para armonizar ese nivel de energía y alcanzar el máximo bienestar. Determine si el resto de su práctica será activa y llena de dinamismo, o pasiva y con apoyo. Asegúrese de que su decisión resulte de las necesidades de su cuerpo y no de su ego. El practicar pasivamente cuando necesita trabajar más activamente es *alasya* (pereza), y practicar activamente cuando el trabajo con soporte es lo más apropiado es *himsa* (violencia).

Encuentre una combinación de posturas que lo centren y a la vez preparen su cuerpo para el tipo de práctica que ha escogido. Dos secuencias introductorias básicas pueden ser: una con subénfasis en flexiones al frente y otra en extensiones.

Usualmente comienzo con *Virāsana* (Pose de Héroe) de cinco a veinte minutos. Otras buenas posturas para la apertura son *Baddha Konāsana* (Ángulo atado), *Padmāsana* (el Loto), *Siddhāsana* (el Sabio), *Gomukāsana* (la Cara de vaca) y *Tadāsana* (la Montaña).

En *Virāsana*, experimento quietud interior al disfrutar el trabajo sutil pero profundo en las ingles y los músculos de la parte baja de la espalda. Si mi subénfasis está en las flexiones, entonces luego de Virāsana me muevo a *Adho Mukha Virāsana* (Héroe cabeza abajo). Si mi subénfasis es extensiones, entonces fluyo a *Supta Virāsana* (Héroe reclinado). Ambas variaciones de *Virāsana* penetran física y emocionalmente, preparándole para cualquier subénfasis que usted haya seleccionado.

Por ejemplo, si planea una práctica de extensiones, entonces *Supta Virāsana* es la preparación ideal, al ocuparse de las áreas principales que deben ser abiertas para estas poses: las ingles, el pecho, los hombros, la parte delantera de los muslos y la parte baja de la espalda. Cada fibra de músculo y neurona cerebral se

Aclaración:

En este manual se va a utilizar la palabra "flexión" para referirnos a lo que en inglés corresponde a: "forward bend", es decir cuando la columna vertebral se dobla hacia adelante.

La palabra "extensión" se va a utilizar para referirnos a lo que inglés se llama "back bend" o "back extention", es decir cuando la columna se dobla hacia atrás, también llamados "arcos".

vuelven conscientes de que las extensiones están próximas. Antes de una práctica que nos lleva a hacer flexiones, *Adho Mukha Virāsana* sugiere al sistema neuromuscular la acción "hacia adelante", al preparar simultáneamente las inglés y la región sacro ilíaca, dónde la apertura es crucial.

En la primera fase de la práctica, la concentración con la cual realizamos las posturas nos acerca más a nuestro centro espiritual, nuestra preferencia hacia algunas posturas en particular nos permite centrarnos más fácilmente en unas que en otras, nuestra responsabilidad como estudiantes es ser honestos en cada āsana, nutriéndonos completamente en todas.

FASE DOS: INTENSA

La segunda fase es la más intensa de la práctica, puede estar estructurada de diversos modos, usted podría probar primero posturas de pie, luego *Śirsāsana* (parada de cabeza) y sus variaciones, seguidas por preparación para extensiones o flexiones y finalmente *Salamba Sarvangāsana* (parada de hombros) con sus variaciones. Otra opción es hacer las variaciones de *Śirsāsana* antes de las posturas de pie. Si usted no domina la *Śirsāsana*, sustitúyala por *Adho Mukha Svanāsana* y si no domina *Sarvangāsana* entonces sustitúyala por *Viparita Karani* (Pose invertida con soporte), tanto la *Śirsāsana* como la *Sarvangāsana* sólo deben ser practicadas con instrucción de un maestro experimentado, si se practican de manera incorrecta, pueden ser peligrosas. En caso de duda sobre si debe practicar o no estas posturas, entonces es preferible ser precavido y evitarlas.

Si usted está haciendo flexiones o extensiones, el énfasis del comienzo y la práctica intermedia deben estar en las posturas de pie. Lo ideal es hacer todas las posturas de pie que son neuromuscularmente consistentes con el subénfasis de ese día. Al disponerse a hacer extensiones, no confunda al cuerpo haciendo una flexión al frente y viceversa, por ejemplo, en los días que hace flexiones, evite *Virabhadrāsana I* y III, ambas posturas son consideradas extensiones hacia atrás. En los días de extensiones, evite posturas que son flexiones al frente, por ejemplo *Uttanāsana*, *Parsvottanāsana*, y *Padangustāsana*.

Las posturas de pie deben ser trabajadas diariamente, con bastante rapidez y suavidad, una vez para cada lado. Cada día ponga atención especial en una o dos posturas repitiéndolas varias veces. Después de un mes de trabajar de este modo, usted habrá hecho más profunda su comprensión de cada postura de pie de forma enfocada, al mismo tiempo que habrá practicado todas fluída y consistentemente.

Al completar las posturas de pie, usted está listo para continuar con el subénfasis de la práctica (las flexiones o extensiones). Primero revise su cuerpo, dirija su atención a través de él para determinar si está listo para entrar a esta parte de su práctica o si le gustaría hacer una preparación adicional. Es recomendable preparar ciertas áreas más profundamente, a merced del subénfasis para ese día. Cuando opte por flexiones, pruebe *Supta Padangustāsana*, *Adho Mukha Svanāsana* con una pierna arriba en la pared, o una *Uttanāsana* prolongada. En los días de extensiones haga más honda la apertura de los músculos del muslo con *Bhekāsana* (la Rana) u otro estiramiento al frente del muslo, junto con algunas aperturas del hombro como *Garudāsana* (el Águila) y *Gomukhāsana*(Cabeza de vaca).

Las reglas para secuenciar generalmente sugieren una progresión de las posturas más fáciles a las más difíciles.

Una buena secuencia de extensiones podría ser:

- *Salabhāsana* (la Langosta)
- *Dhanurāsana* (el Arco)
- *Urdhva Mukha Svanāsana* (Perro cabeza arriba)
- *Ustrāsana* (el Camello)
- *Extensiones hacia atrás con la silla*
- *Setu Bandha Sarvangāsana* (el Puente)
- *Purvottanāsana* (estiramiento de la parte posterior del cuerpo)
- *Urdhva Dhanurāsana* (el Arco invertido).

Una secuencia para las flexiones podría ser:

- *Dandāsana (*el Bastón)
- *Janu Śirsāsana* (Cabeza a rodilla)
- *Ardha Baddha Padma Paschimottanāsana* (flexión al frente del loto medio atado)
- *Trianga Mukhaikapada Paschimottanāsana* (flexión al frente sentado con tres miembros atados)
- *Upavistha Konāsana (*Sentado con angulo*)*
- *Parivṛtta Janu Śirsāsana* (Cabeza a rodilla con torción)
- *ParivṛttaPaschimottanāsana (*Flexión hacia adelante con torsión)
- *Paschimottanāsana* (Flexión hacia adelante)

Tanto para las flexiones como para las extensiones, comience por sostener repetidamente cada postura durante poco tiempo, antes de mantenerse dentro de ella por un tiempo más largo y con un estiramiento más profundo; de esta manera podrá progresar gradualmente y realzar el uso correcto del músculo. A corto plazo, esta técnica le dará una apertura mucho más profunda cuando usted llegue a un punto de no retorno en la postura; a largo plazo aumentará su fuerza, estámina y flexibilidad.

Cuando usted haya completado esta parte de su práctica, asegúrese de liberar las áreas que hayan sido abiertas profundamente haciendo algunas torsiones. Si su espalda se siente bien después de hacer extensiones, entonces un par de torsiones simples serán suficientes; sin embargo, **si le duele la espalda, entonces debería hacer muchas más torsiones**, enfatizando las más profundas. Para principiantes, las torsiones de pie y acostados proveen una mejor liberación que las torsiones sentados.

Después de las torsiones equilibre la práctica impementando āsanas pasivas con soporte para cerrar el área que haya sido abierta. Después de que haga extensiones, una Paschimottanāsana larga con soporte o *Upavistha Konāsana* equilibrarán músculos y energía. Después de las flexiones, *Setu Bandha* con apoyo o acostarse con la espalda sobre un soporte transversal le ayudará a restablecer el balance.

Una vez que usted haya tomado algún tiempo para liberarse y equilibrarse, concluya la fase intensa de su práctica con *Salamba Sarvangāsana* y sus variaciones.

FASE TRES: ENFRIAMIENTO Y DESCANSO

El resto del ciclo de la práctica enfatizará la calma neurológica, fisiológica y emocional. Esta parte a menudo incluye *Halāsana* (el Arado), *Setu Bandha Sarvangāsana* con soporte (el Puente), *Viparita Karani*, y *Śavāsana* (el Cadáver), en ese orden.

Halāsana, *Setu Bandha Sarvangāsana*, y *Viparita Karani* son posturas cruciales de descanso, rejuvenecimiento y terapéuticas, apaciguan y depuran el cuerpo, además de provocar un estado profundo de calma.

En estas posturas el cuerpo está relajado, receptivo y con ayuda de la gravedad los órganos son irrigados con sangre purificadora. El cerebro se mantiene quieto y pasivo, el calor en el cráneo es reemplazado por una sensación de frescura y apertura, porque la sangre y los fluidos son llevados al cerebro por la gravedad y no por el bombeo muscular activo.

Los principiantes a menudo se encuentran física y mentalmente agotados en esta fase de la práctica; como consecuencia, tienden a suprimir o abreviar las posturas restaurativas y a pasar directamente a Śavāsana, cuando se hace esto suele terminarse inevitablemente tembloroso, irritable y fácilmente agitado. Por el contrario, cuando se comienzan a practicar estas posturas restaurativas regularmente, durante un mínimo de cinco minutos cada una, la práctica termina con un sentido de quietud y a la vez de alerta.

Siempre concluya su práctica con *Śavāsana*, lo que es sumamente importante en una cultura donde las enfermedades relacionadas con la tensión nerviosa hacen estragos. Este período de relajación profunda

puede ir de unas pocas respiraciones hasta media hora o más. Es un tiempo de aceptación neurológica en el cual el cuerpo puede integrar cualquier cambio que haya tenido lugar como resultado de la práctica.

Recuerde que esta tercera fase es tan importante (si no más) que las otras dos. Aún cuando el tiempo es corto, incluír estas posturas le proporcionará una experiencia armoniosa dejando un sentimiento de culminación y bienestar general.

Prácticas breves

Este artículo se ha enfocado en cómo estructurar una sesión larga, pero con menos de una hora disponible también tiene sentido hacer algo de práctica. En los días en que su tiempo esté limitado a quince o veinte minutos, usted puede escoger entre una variedad de opciones, por ejemplo:

1. Quince minutos de Saludos al Sol y cinco minutos de Śavāsana.
2. Una postura que le guste y una postura que no le guste, luego Śavāsana.
3. Śirsāsana, Sarvangāsana, Halāsana, Setu Bandha Sarvangāsana y Viparita Karani.
4. Cuatro o cinco posturas de pie, Sarvangāsana y Śavāsana;
5. Una secuencia corta que incluya las tres fases de práctica.

Un diario

Un componente final para establecer la práctica es usar un diario. Este le permite conservar un control sistemático de las posturas, la práctica que usted hace y su respuesta ante ella. Un diario debe incluir la fecha, el tiempo de práctica, el orden de las posturas, las āsanas que se evitan, los sentimientos, las compenetraciones y las dudas que tengamos. Este proceso no sólo ayudará a que observe su crecimiento, sino que será útil si está teniendo problemas particulares. Por ejemplo, si después de ciertas sesiones de práctica está irritable, entonces remitirse a su diario le ayudará sistemáticamente a determinar cuáles posturas le hacen sentirse así, si aún así no puede determinarlo, entonces lleve su diario a un maestro experto que pueda evaluar su secuencia. Registrar clases o talleres en su diario es también de ayuda.

Al final de cada mes, dedique media hora de escritura acerca de cualquier postura que escoja, algunas preguntas para iniciar podrían ser:

- ¿Cuál es la sensación general de la postura?
- ¿Cuáles son las instrucciones específicas para hacerla?
- ¿Cuáles son algunos detalles y correcciones en ella?
- ¿Qué otras posturas ayudan a prepararse para ella?
- ¿En qué se apoya para hacer más honda su comprensión?

Organizar y establecer una práctica personal no es de ninguna manera un proceso simple o casual. Cada día se levantan obstáculos que pueden convertirse fácilmente en buenas razones para no practicar, cuando nos sometemos a estos obstáculos y perdemos nuestra motivación, debemos recurrir a nuestra autodisciplina para ayudarnos, la disciplina para practicar es crucial.

Aunque se entre en la práctica de modo *rajásico* o *tamásico*, la misma puede llevarnos hacia una condición *sáttvica*. Cuando se actúa desde esta condición, las interacciones con el mundo son más armoniosas. Así nuestra práctica no es sólo para el beneficio propio, sino que es realmente para el planeta como un todo.

GUÍA PARA LOS PROFESORES

Basado en la técnica Iyengar

Requisitos para ser profesor de Yoga

Este texto está basado en el Manual realizado por B.K.S. Iyengar y Geeta Iyengar del Ramanani Iyengar Institute, Pune, India.

Se enfatiza en uno de los ocho pétalos del Yoga: el āsana.

- Enseñar desde el corazón, no solamente con el cerebro.
- El profesor tiene que aprender a cultivar la persistencia en los estudiantes, construir su poder de voluntad y también impartir el conocimiento de dónde enfocarse y con cuánto esfuerzo.
- Construir cualidades como la honestidad, moralidad, bondad, compasión y dignidad, así como el vivir con sencillez.
- Manténgase *sáttvico* interiormente, pero muestre la naturaleza *rajásica,* lo cual ayudará a superar la naturaleza *tamásica* de los estudiantes.
- Debe desarrollar una muy buena demostración de técnica y dar buenas instrucciones verbales.
- Enseñe acorde con las necesidades de los estudiantes y en todo momento manténgase presente mentalmente.
- Aprenda e investigue cómo enseñar a sus estudiantes mayores y a aquellos con condiciones específicas de salud.
- Como profesor no debe tener ningún sentimiento de temor mientras esté instruyendo o ayudando; prepárese para expresarse claramente, tan bien como sea apropiado. Muestre valor, sin embargo sea cuidadoso y no tome riesgos si tiene dudas. Sea retrospectivo para que los estudiantes lo asimilen dentro de su estructura mental.
- Debe remitirse al libro *Light on Yoga* para retomar los detalles técnicos de cada āsana antes de llegar a la clase, esto va a ayudarle a expresarse con confianza y valor.
- Sea preciso y cauteloso, permita que el estudiante haga el āsana dentro de su habilidad y capacidad, usted debe aprender a ser sensible a esto.
- Siempre debe preguntarse por la calidad de su enseñanza, practique *svadhyaya* (autoconocimiento):

1. ¿Fue mi explicación correcta?
2. ¿Expliqué realmente lo que quería?
3. ¿Qué era lo que yo quería que ellos supieran o hicieran?
4. ¿Mostré el āsana como la dirigí?
5. ¿Por qué el estudiante no responde?
6. ¿El estudiante ha entendido mi lenguaje?
7. ¿Yo entendí su problema?

- Muestre una actitud positiva, no sea negativo ni exprese pensamientos negativos a los estudiantes.

- Después de clase, su tarea es entender por qué los estudiantes no están obteniendo el āsana. Usted tiene que reflexionar sobre sus problemas, pensar y repensar, luego trabajar por su propia cuenta. De esta manera va a encontrar que sus estudiantes mejorarán, como también la calidad de su práctica al enseñar.

- Externamente trate a sus estudiantes como tales, pero internamente trátelos como enviados por Dios. Usted aprende al ayudarlos, ellos le hacen comprender y debe darles respeto.

- Cree inteligencia en sí mismo para poder favorecer una adecuada comprensión en los estudiantes, así ellos desarrollarán también inteligencia. Para ser un buen profesor hay que ser un buen estudiante primero.

- Se consideran fundamentales los siguientes libros escritos por B.K.S. Iyengar, algunos de ellos pueden conseguirse en español:

1. *Light on Yoga*
2. *Light on* Prāṇāyāma
3. *Light on the Yoga-Sūtras of Patanjali*
4. *Light on Ashtanga-Yoga*
5. *Yoga: a Gem for Women* (autora Geeta Iyengar)
6. *Hatha-Yoga-Pradipika*
7. *Yoga in Action: a Preliminary Course*
8. *Astadaja-Yogamala.*

Presentación del profesor

- Debe estar vestido de manera modesta. Su atuendo no debe ser muy flojo que el estudiante no pueda ver lo que esté mostrando ni tampoco muy apretado que pueda restringir su movimiento. Usted no debe ser demasiado llamativo o exhibir demasiado con su ropa.

- Debe usar lenguaje corporal para comunicarse bien, por ejemplo: no enseñe con sus brazos cruzados o en sus bolsillos.

- Su conducta debe ser tal que sugiera respeto hacia usted, también ha de resultar inspirador para los estudiantes.

- Mantenga su pecho levantado. Use gestos apropiados, retorcer y hacer gestos raros con sus manos es un distractor. Nunca tome una postura de perezoso.

- Use el contacto visual con los estudiantes para establecer compenetración y para enfocar la atención de la clase.

- Sus movimientos en la clase son vistos por los estudiantes, ellos responderán informalmente si su presencia es informal. Sea decidido y positivo.

- Sea receptivo e interactúe cuando lo estime necesario, debe involucrarse completamente en la clase.

- No se refiera a escritos o ideas innecesariamente.

- Su prácticas personal regular influye en su presentación como un buen profesor de Yoga. Su práctica de āsana debe ser tal, que usted esté claro y seguro acerca de su entendimiento y demostración. Imite los errores de los estudiantes y aprenda en usted mismo cómo corregirlos. Esto va a permitirle enfocarse en sus estudiantes y enseñar con confianza.

- Como profesor si usted no puede trabajar en su propia práctica personal, no será capaz de lograr que otros trabajen en sí mismos.

Algunos consejos

Todos los profesores deben saber y practicar el siguiente formato de enseñanza:

- Introduzca el āsana primero por su nombre en sánscrito y luego por su nombre en español.

- A menudo los profesores no recuerdan los nombres de las āsanas, necesitan aprenderlo, pronunciarlo correctamente y también dar su significado. De vez en cuando repita los nombres de todas las āsanas que va a enseñar y enfatice en la pronunciación correcta. Demuestre y luego haga la postura con los estudiantes, simultáneamente obsérvelos y guíelos, demuestre y enseñe la pose repetidamente. Instruya sobre un āsana en particular sin demostrarlo, vea qué les falta a los estudiantes y luego demuestre nuevamente pero no dé nuevas explicaciones. Observe si los estudiantes están entendiendo y siguiendo sus instrucciones, para continuar con otros puntos debe confirmar si las instrucciones anteriores fueron asimiladas por la mayoría de la clase.

Se puede remitir a la sección de audio del website www.bksiyengar.com, o al CD rom Iyengar Yoga For All, para la pronunciación.

- Sea precavido cuando entre en contacto físico con un estudiante para ayudarlo a corregir una postura, si lo va a hacer hágalo con pureza mental. Demuéstrela en usted mismo y explíquele al estudiante; si no entiende explique y demuestre nuevamente, ajústelo físicamente sólo cuando no entienda después de repetidas explicaciones y demostraciones.

- Aprenda a guiar a sus estudiantes para que estén conscientes del ajuste que tienen que hacer y tenga en cuenta lo siguiente:

  1. Toque sólo cuándo y dónde sea necesario ajustar.
  2. No toque a una persona sin ninguna razón.
  3. Dígales cómo y por qué los esta tocando.
  4. Toque precavidamente para corregir.
  5. Desarrolle la visión para ver dónde el estudiante tiene escaso movimiento, ajuste sólo ese punto en particular.
  6. Llame a un estudiante como modelo para demostrar cuando lo esté haciendo muy bien; pero cuando no lo esté haciendo bien, demuestre las acciones inadecuadas en él y luego muestre el ajuste en el estudiante para que los demás entiendan cómo mejorar la posición.

- Prepare a los estudiantes física y mentalmente antes de enseñar una nueva postura. Es esencial ver la posición de la cabeza, cuello, columna vertebral, brazos, piernas, etc; por ejemplo: si usted tiene que enseñar Śirsāsana, póngalos a hacer Uttanāsana, Adho Mukha Svanāsana, Prasarita Padottanāsana y después Śirsāsana, podría

ayudar a que ellos sientan el estado invertido del cuerpo. Haga que estén conscientes de los brazos, antebrazos, hombros, costillas, pecho, piernas; al prepararse con: Urdhva Hastāsana, Baddhanguliyāsana, Gomukhāsana, Paschima Namaskarāsana, entre otras, los hombros, cuello y brazos responderán apropiadamente.

Demostraciones

- Mantenga las demostraciones sin excederse en ellas y no dé muchas explicaciones.
- No dependa sólo de palabras, sincronícelas con sus acciones.
- Una demostración visual es más efectiva que una demostración verbal. Nuestro método enfatiza en la importancia de la demostración.
- Si está temblando, colapsando y escondiendo el pecho, los estudiantes van a pensar que ellos deben hacer lo mismo. Los estudiantes imitan a su profesor, como un hijo a su madre. Obsérvese a sí mismo cuando esté enseñando.
- Indique a sus estudiantes que vean la parte en que se está enfatizando o corrigiendo cuando esté demostrando, no que vean hacia su cara.
- Demuestre con exactitud, porque los estudiantes lo están aprendiendo de usted; por eso es importante que sea claro acerca de lo que va a enseñar y de lo que quiere que los estudiantes aprendan a hacer. Es responsabilidad moral ser capaz de hacer lo que está pidiendo a los estudiantes que hagan.
- Su actuación debe ser clara y reveladora, expresando lo que viene; es posible, por ejemplo, que usted tenga que exagerar en un aspecto o en la acción que quiere que ellos hagan.
- Sea como un actor en el escenario, su expresión debe ser alta y dramática para que los estudiantes puedan verlo claramente, pero no sobre-dramatice.
- Demostrar primero lo que le dice a los estudiantes.
- Cuando les pide que hagan una acción o un ajuste, muéstrelo en su cuerpo de forma exagerada. Los estudiantes deben ver claramente la acción en particular, cómo levantar, enraizar, doblar, agarrar y tensar.
- Los estudiantes van a tratar de imitar lo que usted esté demostrando (al ver se logra una impresión más fuerte que cuando se reciben sólo instrucciones verbales). Haga la demostración de forma clara para que el estudiante dé más de lo esperado, después vendrá el refinamiento, su presentación les dará coraje para quebrar sus limitaciones.
- Demuestre el āsana dos o tres veces en un principio para que los estudiantes tengan una imagen clara de ella.
- Dé la instrucción para una sola acción varias veces de cada lado, por ejemplo en Ardha Chandrāsana el llevar la mano hacia delante.
- Ubíquese en un lugar donde el estudiante pueda verlo en cada postura, usted debe ser consciente de cambiar su ubicación cuando enseña Utthita Trikonāsana a cuando enseñe Virabhadrāsana.
- Debe tener claro lo que va a demostrar y saber cuál debe ser su posición para que los estudiantes puedan observarlo. Si tiene que explicar algo que tenga que ver con la parte de átras de su cuerpo, como la espalda, o la parte posterior de las piernas, tiene que presentar el āsana de tal manera que la parte posterior quede frente a los estudiantes.

Ejemplos

- En *Samasthiti* puede que tenga que explicar acerca de la parte de atrás de las rodillas, usted tendrá que dar la vuelta y mostrarla a los estudiantes.
- Cuando explique sobre las escápulas no esté

viéndolos de frente, debe estar enseñando la parte posterior.

- Las āsanas de pie, debe enseñarlas de frente y en imagen espejo, para que ellos puedan verlo y usted pueda verlos como reflejos de la imagen.

- Si es *Parivṛtta Trikonāsana* usted debe estar viendo de frente a los estudiantes y tan pronto como los estudiantes alcancen el āsana completo haga el lado contrario para que usted pueda ver a los estudiantes.

- Lleve al lenguaje hablado lo que está demostrando, no diga solamente: "ábrase", sino que sea específico.

Organización de la clase

- Ubíquese en un lugar donde quede claramente visible para todos los estudiantes y al mismo tiempo todos los estudiantes visibles para usted.

- Mientras esté demostrando, haga el lado contrario que los estudiantes estén haciendo. Cuando usted quiere que los estudiantes hagan el āsana del lado derecho, entonces usted tiene que hacerlo del lado izquierdo (como una imagen de espejo) pero tiene que dar las instrucciones del lado derecho. Los profesores comúnmente se confunden en este aspecto, tienen que practicar el efecto espejo con sus instrucciones para así ser capaz de actuar e instruir sin incidentes.

- Atienda las necesidades de todos los estudiantes, ellos deberán ser provistos de cualquier accesorio que se vaya a utilizar.

- Si se van a usar accesorios, entonces demuestre la postura usándolos usted también.

- Pídales que tomen los accesorios antes de dar las instrucciones.

- Agrupe a los estudiantes que tengan problemas similares.

- Para las posiciones de pie, organice a los estudiantes de tal manera que el estudiante más alto quede en la parte de atrás.

- Coloque a los estudiantes de tal manera que la visibilidad sea la adecuada tanto para los alumnos como para usted. Deben estar colocados en líneas ordenadas que creen un sentido de balance y control, los errores comunes u obvios pueden ser observados rápidamente cuando todos los estudiantes están orientados en una dirección uniforme.

- Usted debe saber qué ritmo y secuencia ponerle a la clase, de acuerdo con las capacidades de los estudiantes.

- Ningún pupilo debería ser ignorado o rechazado.

- No muestre preferencias por nadie, porque todos los pupilos son iguales, usted puede atender un problema específico de un alumno, pero ésto no significa que los otros estudiantes sean relegados.

- Regularmente los estudiantes se incomodan cuando se les pide acercarse para demostrar con ellos, por eso, permítales restablecerse cuando regresen a su lugar.

Presentación de un āsana

- Todos los profesores (salvo con problemas específicos o congénitos) deberían estar practicando las āsanas citadas en el texto de Geeta Iyengar: "Yoga in Action: Preliminary Course".

- Los estudiantes no suelen tener paciencia para escuchar largas explicaciones.

- Demuestre a los estudiantes lo que tienen que hacer, pídales que lo hagan y luego dé las explicaciones.

- No permita que el cuerpo se enfríe y que la mente se disperse por sus explicaciones largas. Manténgalos activos y en alerta mental.

- Ajuste sus propios defectos y observe si usted expresa los aspectos correctos del āsana.

- Dé únicamente dos o tres puntos durante cada demostración. No dé técnicas detalladas.

- Pida a los estudiantes que hagan la postura dos veces para que les sea más fácil entenderla.

- Primero demuestre la postura a los estudiantes, para que así conozcan el movimiento rítmico de este, luego hágalo con los estudiantes, aquí mantenga el mismo ritmo y capture los problemas que los estudiantes están enfrentando y los errores que estén cometiendo. Sólo después de eso, enseñe a los estudiantes cómo corregir y ajustarse por sí mismos. No haga anotaciones fuera de contexto sólo porque usted lo sabe. Dé instrucciones específicas al ver y observar directamente a los estudiantes.

- Usted debe ser capaz de interactuar y ajustarse usted mismo simultáneamente cuando enseña, por ejemplo puede sugerir un ajuste, como presionar el pie, pero si no lo está haciendo entonces sus alumnos no lo van a entender; usted tendrá que ajustar su propio pie rápidamente y luego dar instrucciones generales a los estudiantes respecto a sus pies.

- Debe implementar en primera instancia las instrucciones que le está dando a los estudiantes.

Instrucciones verbales

- Sus palabras deben ser como flechas dirigidas hacia la parte del cuerpo que quiere instruir. Cárguelas con instrucción verbal. Demuestre la acción exacta con el uso de palabras como extender, agarrar, apretar, elongar.

- No sólo dé instrucción acerca de una posición o acción sin explicar cómo lograrla.

- Debe corregir errores primero, antes de seguir explicando.

- No continúe dando instrucciones si los estudiantes no han hecho las correcciones, o están haciendo la postura incorrectamente, eso podría prolongar la postura mal hecha en la práctica del estudiante por mucho tiempo.

- Utilice instrucciones precisas y claras, que no resulten sin embargo muy detalladas, tampoco lo haga de manera rápida, no se apresure.

- Cuando dé una instrucción haga una pausa, lo que permite que los estudiantes escuchen y asimilen.

LA IMPORTANCIA DE LA VOZ Y DEL LENGUAJE CLARO

- El tono de voz enriquece la instrucción, al dar importancia y énfasis a una acción o para diferenciarla si está mal ejecutada. Debe repetir las instrucciones, cambiando levemente las palabras para dar más profundidad de entendimiento.

- Su voz debe ser clara y escuchada por todos los estudiantes.

- Usa el lenguaje y tono de voz con intención.

- La voz tiene el poder de enfocar y energetizar, o de relajar y calmar a los estudiantes. Module de acuerdo con su intención.

- Enfatice en los puntos importantes con la modulación de la voz.

- No deje que su voz caiga inconscientemente al final de una postura, manténgala alerta hasta cuando indique cómo salir de la postura

- Debe entrenar y refinar su voz, para llenarla de intención y no como si hablara consigo

mismo. Si demuestra una postura dando la espalda a los estudiantes, debe incrementar el volumen de su voz.

- Levantar la voz no significa que deba hablar rápido, hágalo lento, pero no suavemente. Mientras enseña, su voz, lenguaje corporal, manera de explicar y lenguaje hablado son de suma importancia, este lenguaje debe ser simple, mientras deja claro el mensaje.

- Mantenga las instrucciones siempre simples, especialmente con estudiantes con un entendimiento aún limitado.

- Simplemente diga lo que los estudiantes deben hacer; dé instrucciones directivas y no descriptivas.

- Use lenguaje que demuestre dominio total del tema, mientras al mismo tiempo demuestra respeto hacia el estudiante.

- Al enseñar debe experimentar y luego transmitir su experiencia a los estudiantes; estas son dos habilidades, la primera consiste en que al hacer la postura, observe para entenderla; la segunda en que transmita sus sentimientos y sensibilidades de experiencia, debe verbalizar su experiencia y sentimientos en forma de instrucciones.

Observe la respiración de sus estudiantes

- Debe dar instrucciones apropiadas acerca de la inhalación o exhalación cuando sea necesario.

- Observe que los estudiantes mantengan una respiración normal durante las clase, pídales que salgan de la postura si están sin aire o jadeando. Pregúntese por qué están sin aire; puede ser que estuvieran mucho tiempo en la postura, que no respiraran, o que la postura estuviera mal hecha.

- No deje que los estudiantes respiren por la boca a menos que la nariz esté tapada por enfermedad. El bloqueo puede ser aliviado con posturas como: *Uttanāsana*, *Adho Mukha Svanāsana*, *Halāsana*. Evite posturas de pie cuando hay un resfrío, es mejor hacer inversiones y flexiones que también son buenas para contrarrestar el cansancio.

- Asegúrese de que los estudiantes no retengan la respiración mientras están en la postura. Si los hace mantener una postura por mucho tiempo, se aguantarán la respiración.

Precisión al enseñar

- Debe desarrollar un sentido de dirección que relacione instrucciones con izquierda o derecha, con partes del cuerpo, o partes de la habitación. Si los estudiantes estan invertidos debe ser muy claro.

- Las instrucciones deben mejorar el desempeño de los estudiantes.

- Instruya claramente acerca de dónde debe empezar el movimiento, la dirección de este y la acción exacta.

- Al principio la repetición es más importante que la duración de la postura.

- Mantenga el ritmo y cadencia de la clase en todo momento.

- Enseñe las técnicas de las posturas primero para formar una buena base. Así enseñará sistemáticamente para progresar sobre esa base.

- Los estudiantes nuevos quieren movimiento y accion, enséñeles movimiento primero y luego estabilidad.

- Avance de lo obvio a lo sutil, explique lo que puedan percibir, asuma primero que no saben nada y explique desde aquellas partes perceptibles del cuerpo; las que no se pueden ver, sólo se pueden sentir cuando la

sensibilidad haya sido desarrollada.

- Observe la parte del cuerpo acerca de la cual habla y no sus caras.
- Instruya de acuerdo al nivel de los estudiantes y evite las ideas fijas acerca de la técnica o método para hacer una postura, el grupo puede no estar listo aún.
- No debe instruir con una mente poco clara o confundida pues ésto resulta en instrucciones no claras.
- Debe "unir" sus instrucciones: "unir" la parte al todo, "unir" para conectar una postura con otra, "unir" para conectar la mente con el cuerpo.
- Recuerde la secuencia de posturas que enseñó en la clase anterior para dar un sentido de progreso a la enseñanza, no deje que su memoria falle, debe recordar lo que enseña a cada grupo.
- Sus instrucciones deben ayudar a los estudiantes a identificar cada parte de su cuerpo mientras están en una postura.
- No fuerce a un estudiante que tenga mucha rigidez, hágalo repetir las posturas importantes pero no mantenerlas hasta que esté listo.
- Enseñe de acuerdo al nivel de los estudiantes, mantenga las posturas lo suficiente para que trabajen pero no hasta que colapsen; un estudiante no debería sentirse exhausto en ninguna postura.
- Enfatice en la técnica para entrar en una postura ya que ésto los orienta. La salida de la postura debe ser suave pero no elaborada.
- El punto de partida debe ser el correcto, para lograr llegar al āsana, por eso deben darse más instrucciones al comienzo.
- Repita la postura para que la entiendan, recuérdeles la instrucción dada durante la demostración y las partes del cuerpo en las cuales deben de poner atención.
- Cuando hayan adquirido la postura final, asegúrese de estar satisfecho con lo que ve.
- Busque errores en común en la clase y corríjalos.
- Evite la negatividad en su enseñanza, el estudiante no debe sentir que no puede lograr algo.
- Al hacer una postura, el intento desde el principio para llegar a la postura final, es el proceso evolutivo. Desde la postura final para llegar al principio de la postura es el proceso involutivo. El proceso evolutivo demuestra el orden ascendente de aprendizaje, mientras que el involutivo depende de la madurez de entendimiento y la sensibilidad para que se lleve a cabo la transformación en la práctica del estudiante. El proceso involutivo es una acción que toma mucho tiempo en ser entendida por el estudiante.
- Entrar en una postura requiere de total atención; pero salir de ella y volver a la posición original necesita aún más atención, presencia, paciencia y control, no insista en ésto al comienzo, aunque el proceso involutivo es esencial.
- Si un estudiante tiene dudas acerca de si hacer una postura o no, no debe de reforzar esa duda, sino darle valor. La duda nace porque hay un mal entendimiento o porque simplemente no se entendió.
- Si el estudiante le teme a cierta postura, pídale hacer sólo la primera parte, ayúdele a trabajar en su valor poco a poco, respete las emociones del estudiante y trata de entender su miedo.
- Si no puede ver a todos los estudiantes al mismo tiempo, entonces dé una instrucción cada vez y observe si fue entendida por todos. Si dice por ejemplo, algo acerca de los dedos, entonces revise los dedos de todos para saber si están haciéndolo bien.
- Su tarea es tomar nota y practicar los puntos

que quiere transmitir, piense en cómo les enseñará la próxima clase; su enseñanza estará basada en su experiencia.

Los accesorios o ayudas

- Debe de ser competente en el uso de accesorios y entender sus principios fundamentales.
- Utilícelos en las formas tradicionales en las cuales éstos se utilicen. Puede usar esquinas o paredes como soportes.
- Accesorios que se encuentran frecuentemente en la casa son: paredes, pasadizos, ventanas y sus marcos, esquinas en paredes, gradas, marcos de puertas.
- Algunos accesorios especiales empleados por Iyengar son: Cobijas, bloques, cuerdas, pesas, bancas, cajas, sillas, correas, almohadones.

RAZONES PRINCIPALES PARA UTILIZARLOS

- Prolongan el tiempo en el que se puede permanecer en una postura,
- Incrementan la confianza del estudiante,
- Favorecen el conocimiento subjetivo de un alineamiento,
- Aumentan el rango de movimiento,
- Pueden ayudar a realizar una postura.

“Cuando practico soy un filósofo,
cuando enseño soy un científico,
y cuando demuestro soy un artista.”

B.K.S Iyengar

ASPECTOS ESENCIALES PARA LA ENSEÑANZA DEL YOGA

Como maestros, lo que compartimos con los estudiantes puede tener efectos que van más allá de los límites de la clase. Cuando era niña en los paseos familiares, me encantaba sentarme para ver hacia atrás en nuestro pequeño bote mientras atravesábamos el frío lago azul. Estaba fascinada por la estela que dejaba el bote en el agua y que llegaba hasta las distantes orillas.

Como maestra de Yoga, sé que lo que comparto con mis estudiantes puede extenderse en olas de significado mucho después de que termina la clase, tocando sus vidas igual que el bote tocaba el agua. Ya que enseñar tiene un efecto tan duradero, me parece beneficioso ver periódicamente hacia atrás y reflexionar sobre mi práctica.

Los maestros nuevos usualmente están tan ocupados aprendiendo la técnica de enseñanza que articular además un tema filosófico parecería una meta lejana. Con el tiempo, sin embargo, podemos tener una visión más clara de las interacciones entre estudiante y maestro para entonces afinar un estilo de enseñanza que exprese nuestros valores

Mis primeros años como maestra se caracterizaron por un vivo entusiasmo que, espero, haya balanceado mi falta de experiencia. Ahora veo hacia atrás, después de veintiseis años de enseñanza y me doy cuenta de que he evolucionado en una filosofía que da forma a cada clase que ofrezco. Los siguientes puntos expresan lo que siento y recomiendo que los maestros de Yoga tengan en cuenta mientras enseñan.

1. ***Cree un ambiente seguro:*** La cualidad más importante en una clase de Yoga es que se convierta en un círculo sagrado, un término creado por el psicólogo junguista Jean Shinoda Bolen. Cada clase debe ser un lugar seguro para la exploración personal del cuerpo, las emociones y la mente. Un buen maestro crea este círculo sagrado en donde cada estudiante se siente valorado, respetado y completamente seguro. En la clase no debe haber ningún tipo de coerción o abuso verbal, emocional, físico o sexual. Sin ese sentimiento básico de seguridad, es imposible para los estudiantes abrirse y permitir que la práctica se desenvuelva. En este contexto, seguridad significa que los estudiantes tienen el derecho de negarse a trabajar con un compañero o a ser ajustados o tocados y pueden optar por moverse a su propio ritmo.

2. ***La prioridad son las personas, no las posturas:*** Cuando enseña

Judith Hanson Lasater ha enseñado Yoga desde 1971. Se dedica a la terapia física y tiene un doctorado en Psicología de oriente-occidente.

Judith es presidenta de la Asociación de Profesores de Yoga de California, y ha sido consultora del Instituto Nacional de la Salud de los EEUU. Es estudiante de BKS Iyengar.

vea individualmente a cada persona y enseñe a esa persona en ese momento. Cada estudiante es un individuo que necesita ser guiado, no una postura que hay que componer. A veces nos enfocamos en comunicar sobre la postura en vez de comunicarnos con la persona. Su estudiante tal vez no recuerde los detalles del āsana, pero recordará haber sido atendido, escuchado y ayudado.

3. ***Use el humor:*** El humor nos da perspectiva y enseña nuestra propia humanidad a los estudiantes que de otra forma, tienden a ponernos en un pedestal. También permite que el maestro exprese quién es en realidad y ésto estimula a los estudiantes a hacer lo mismo. La risa ayuda con la respiración al aflojar el diafragma y también nos recuerda que si bien la practica de Yoga es importante, no es seria.

4. ***Inspire y rete en vez de forzar y corregir:*** No me gusta la palabra corregir cuando se aplica al āsana, ya que implica que hay algo mal en el estudiante, que no vale lo suficiente porque no lo hizo bien. Corregir y arreglar una postura envía el mensaje inconsciente y poderoso de que nunca se hace lo suficiente. Muchos de nosotros ya somos esclavos de este juicio: nuestra casa nunca está lo suficientemente limpia, nuestra forma de enseñar no es lo suficientemente sofisticada. Si está corrigiendo constantemente a los estudiantes, les está diciendo de nuevo que no están haciendo lo suficiente. Use sus palabras, imágenes y toque al estudiante muy ligera y ocasionalmente para transmitir información positiva. Debemos asegurarnos de que los estudiantes no se lesionen, pero también necesitamos comunicarles que siempre hay espacio para crecer, que donde están ahora tienen una gran belleza y plenitud también.

Corregir y arreglar una postura envía el mensaje inconsciente y poderoso de que nunca se hace lo suficiente..

5. ***El enfoque en la técnica debe estar balanceado con una apreciación del espíritu más profundo de la postura:*** ¿Estamos enseñando a estudiantes que como un pianista que practica sólo escalas, no experimentan nunca el gozo de interpretar una pieza?, ¿saben bastante sobre técnica, pero nada sobre la alegría de practicar? Sin la técnica apropiada, disminuyen los beneficios de las posturas y pueden lesionarse, pero si sólo enseñamos técnica, entonces nuestra enseñanza no tiene corazón. En los *Yoga-Sūtras* (1:12) Patanjali describe los conceptos duales de abhyasa y vairagya. Abhyasa o esfuerzo incluye disciplina, atención y acción y se manifiesta como atención a la forma de la postura. Vairagya, por otra parte, es desapego supremo, es soltar, entregar y permitir; incluye abrirse a la experiencia de la práctica. Cuando la técnica y la forma se balancean con el movimiento libre desde el corazón, entonces el āsana está completa.

La autora enfatiza que sin la técnica apropiada, disminuyen los beneficios de las posturas y se pueden producir lesiones. Pero si sólo enseñamos técnica, entonces nuestra enseñanza no tiene corazón.

6. ***Cada clase necesita alguna repetición y nueva inspiración.*** Aprenda a enseñar las mismas posturas de nuevas formas. Las posturas básicas, que se repiten en casi todas las clases, son la

base de la enseñanza; si se aburre con ellas, cambie su práctica para encontrar algo nuevo en ellas cada vez. Recuerde también que, aunque usted esté aburrido, los estudiantes probablemente no lo estarán, todos necesitamos la repetición, es realmente la única forma de aprender cualquier cosa. Si ha enseñado por un tiempo, probablemente ha tenido más de un estudiante que le ha venido a reportar una gran realización que tuvo sobre una postura enseñada por otro maestro. Tal vez usted ha estado enseñando este concepto por años, pero ya el estudiante estaba listo para escucharlo. Incluso cuando repita posturas familiares, incluya algo nuevo en cada clase, no tiene que ser una postura o técnica difícil, puede ser algo simple, como una nueva forma de practicar el Savāsana, esto mantendrá su clase fresca.

7. ***Escuche a sus estudiantes:*** Escuchar significa observar con todos sus sentidos, igual que con su corazón, luego, enseñe desde su corazón lo que el estudiante necesita en ese momento, no se limite por aquello que piensa que tiene que enseñar.

8. ***Confíe en su intuición:*** No importa cuánto se haya entrenado o cuántos años de experiencia tenga como maestro, cada clase es una nueva experiencia. Confíe en su intuición sobre lo que es apropiado para ese momento y enseñe eso. Por un par de semanas después del terremoto de San Francisco de 1989, mis estudiantes tuvieron mucha dificultad para practicar posturas de pie. Nadie confiaba en la tierra. Cada vez que trataba de enseñarles posturas de pie, tenían problemas de balance y se agitaban, todos necesitábamos el contacto con la tierra por un rato, respondí a este problema obvio enfocándome en posturas sentado y reintroduje paulatinamente las de pie cuando me fue pareciendo apropiado.

9. ***Escoja cuidadosamente sus palabras:*** El cuerpo está programado para moverse de acuerdo a patrones neurológicos y musculares complejos que involucran grupos musculares grandes. Pasamos largo tiempo como maestros usando palabras para aislar movimientos específicos, cuando en realidad no es así como el cuerpo aprende y recuerda. Cuando los niños aprenden a moverse, practican y experimentan hasta que aprenden el movimiento muscular. Imagine a alguien tratando de explicar a otro cómo caminar, qué músculos usar como agonistas, antagonistas y cuáles como estabilizadores. Caminar es demasiado complejo para que alguien le explique a uno cómo hacerlo, sin embargo los maestros se quedan pegados usando palabras hasta que el estudiante entiende el movimiento desde adentro, así que escoja cuidadosamente las palabras, invitar, permitir son muy diferentes a empujar, apretar y cortar. En una clase reciente, les sugerí a los estudiantes conjurar la postura de sus cuerpos, imágenes así ayudan al estudiante a pasar la barrera del hemisferio izquierdo y accesar el derecho, que es donde los movimientos se entienden.

En los Yoga-Sūtras (1:12) Patanjali describe los conceptos duales de abhyasa y vairagya. Abhyasa o esfuerzo incluye: Disciplina, atención, acción y se manifiesta como atención a la forma de la postura.

Vairagya, es desapego supremo, es soltar, entregar y permitir; incluye abrirse a la experiencia de la práctica.

Cuando la técnica y la forma se balancean con el movimiento libre desde el corazón, entonces el āsana está completa.

10. ***Mantenga las instrucciones simples y claras:*** Trate de enfocarse en una sola cosa en cada āsana más que bombardear al estudiante con información. En esta época estamos sobrecargados con datos, podemos saber todo sobre la postura y aun así, ser infelices en nuestras vidas. Podemos reconocer que la postura puede ser útil e incluso necesaria, pero tal vez no nos va a proveer de la paz mental, claridad y compasión que buscamos.

11. ***Enseñe las posturas complicadas al inicio de la clase:*** Permita que la última parte de la clase sea más simple, esta secuencia es más satisfactoria, a veces ayuda tener un tema, por ejemplo una imagen o parte del cuerpo, para enfocarse en cada postura, cualquiera sea lo que escoja, permita que las instrucciones se vuelvan más simples a medida que los estudiantes van más hacia dentro e internalizan su experiencia.

12. ***Enseñe Śavāsana siempre:*** Muchos estudiantes no duermen bien, deles el regalo de aprender a relajarse acostados. No puedo creer que muchos maestros no la hacen y la califican como de poca importancia, lo que está totalmente alejado de la verdad. Los estudios documentan que la relajación baja la presión y otros parámetros fisiológicos asociados con el estrés, incluyendo el ritmo de la respiración, respuesta galvánica de la piel y ondas cerebrales. La relajación mejora la función del sistema inmunológico y ayuda a la alcalinización de la sangre, entre más alcalina la sangre, menos calcio se pierde de los huesos, lo que reduce la posibilidad de osteoporosis. Śavāsana enseña mucho más que relajación, enseña clara y concretamente la importancia de ser, no sólo de hacer. Nuestra cultura privilegia el hacer, valoramos la acción sobre el ser y la consciencia. En Śavāsana puede ser el único momento durante la semana en que el estudiante esté quieto y presente, sin actuar, sin buscar nada, sin dormir, este es el principio de la meditación y un regalo extremadamente importante, permita veinte minutos de relajación profunda.

EL ARTE DE ASISTIR - COTEACHING

Asistir a un compañero, o a un colega es una experiencia hermosa y enriquecedora, juntos podemos apoyarnos y mejorar mucho la experiencia del alumno y la calidad de la clase. Es importante tomar en cuenta algunos aspectos esenciales para que todo pueda fluir de la mejor manera, y la colaboración no se complique.

1. **Darle la oportunidad al profesor/guía**: esto implica no corregir, interrumpir o hablar por encima de quien está dirijiendo la clase en ese momento. Solo si fuese algo demasiado urgente podemos interceder y aclarar algún punto.

2. **Silencio -no hablar con los estudiantes:** mientras el que está dirigiendo la clase está hablando nadie más debe de hablar en ese momento, por lo que en caso de decirle algo a un estudiante, debe ser completamente en voz baja.

3. **Observar a los estudiantes:** se debe ir desarrollando una capacidad de discernir quien ocupa más ayuda, y si es de manera urgente o no; para eso hay que desarrollar el don de la vista, y un criterio apropiado, lo que llamamos ¨*mirada de águila*¨.

4. **Es bueno dividirse a los alumnos:** si son varios asistentes, se pueden dividir la clase en varias partes, para tener claro cuales alumnos son su responsabilidad.

5. **Dinamismo:** para que la clase tenga mayor interés e impacto es bueno encontrar la forma de hacerla interesante, por ejemplo un profesor va guiando de un lado, y el otro guía el otro lado. También que una persona demuestra la postura o secuencia, mientras el otro va guiando verbalmente.

EL ARTE DE SECUENCIAR

Cómo crear secuencias

Recomendaciones de la tradición de Iyengar

Una secuencia apropiada de posruras durante la clase juega un importante papel en el logro del máximo provecho de la misma. Luego de una sesión bien ordenada, uno puede ir más profundo sobre la superficie de la piel, los músculos del cuerpo y ponerse en contacto con el cuerpo energético a un nivel más celular. Una mente yóguica comienza a desarrollarse. En algunas escuelas de Yoga, tales como en el Ashtanga Vyniasa, las sesiones son ordenadas en vinyasas específicas. Una vinyasa famosa y antigua practicada por todas las escuelas de Yoga es por ejemplo el Surya Namaskar o Saludo al Sol.

El Yoga en la tradición de Iyengar no tiene una secuencia definida que sea practicada por todos. La secuenciación de posturas es un tema complejo y avanzado que requiere un estudio amplio y experiencia con respecto a los efectos del āsana dentro de su propia práctica. Usted debería aprender por experiencia personal qué efecto tiene en su cuerpo y mente practicar por ejemplo Adho Mukha Svanāsana antes de Urdhva Dhanurāsana y viceversa. Esta es la manera experimental de entender la secuenciación de posturas. Muchos factores influyen en el secuenciamiento: clima, edad, experiencia, cómo se siente mental y físicamente en ese día determinado. Hay además diferentes tipos de secuenciación:

1. Movimientos en secuencia dentro de una postura,
2. Secuencias de una postura a otra dentro de una misma familia,
3. Secuencias de una familia de posturas a otra.

Todas estas variables hacen que el crear secuencias para la práctica de āsanas sea un tema realmente complejo.

Las diversas categorías de āsanas ejercen diferentes efectos no sólo en su cuerpo, sino también en su mente y emociones. Las posturas de pie promueven estabilidad emocional y fuerza. Las flexiones hacia delante son calmantes, sirven para tratar la ansiedad, aún la flexión más profunda debe tener un efecto refrescante más que una sensación de agotamiento. Las extensiones son antidepresivas y levantan el ánimo. Las posturas de inversión aumentan la energía y promueven

Efectos de las posturas:

- **Posturas de pie** promueven estabilidad emocional y fuerza.
- **Las flexiones hacia delante** son calmantes, sirven para tratar la ansiedad
- **Las extensiones** son antidepresivas y levantan el ánimo.
- **Las inversiones** aumentan la energía y promueven ecuanimidad y una sensación de bienestar.

ecuanimidad y una sensación de bienestar.
La elección de una secuencia de posturas depende en parte del estado de su mente en un momento dado. Algunas secuencias no serán apropiadas para todas las personas, ni mentalidades, niveles de energía, nivel de experiencia, ni para todos los días. Dentro de la secuenciación de āsanas hay algunas reglas más o menos estrictas que tratamos de seguir esencialmente en todo momento para alcanzar determinados efectos. Un ejemplo de una regla ciertamente estricta es que, en el sistema de Iyengar, Śirsāsana debe ser en cierto punto de la secuencia seguida ya sea por Sarvangāsana, o por una postura similar para estirar el cuello como Setu Bandha Sarvangāsana o Halāsana. En el sistema Iyengar, no se hace primero Sarvangāsana y luego Śirsāsana como se hace en otros sistemas de Yoga.

De manera más general, un buen consejo es seguir ciertos principios generales para las secuencias, como los siguientes:

1. ***Las posturas de pie son una buena preparación tanto para extensiones como para flexiones.***

2. ***Adho Mukha Svanāsana es una buena preparación para todas las posturas y además como neutralización luego de extensiones y flexiones***

   Prácticamente nunca es un mal momento para hacer Adho Mukha Svanāsana. Si la está haciendo cerca del comienzo de la sesión, es un momento en que se está movilizando a un modo activo, así que no baje hacia Adho Mukha Virāsana (postura de niño); mejor vaya hacia Uttanāsana para mantener la energía de la sesión. De manera inversa si usa la postura para enfriar, continúe con Adho Mukha Virāsana.

3. ***No alternar hacia delante y atrás entre flexiones y extensiones***

   Es verdad que una buena manera de enfriar después de una sesión de extensiones es mediante flexiones suaves para recuperar y refrescar la espina dorsal. Una forma en que el Yoga fue enseñado en Occidente, especialmente en los primeros días, era que uno debía alternar "postura y contra-postura", moviéndose hacia atrás y adelante entre extensiones y flexiones para mover la espina en ambas direcciones. En general esta no es una buena práctica. Generalmente le dedicamos sesiones enteras a un tema en particular, posturas de pie, flexiones o extensiones por ejemplo. Aún cuando incluyamos posturas de diferentes clases, un orden estricto de "postura y contra-postura" no es una manera hábil de hacer una secuencia. En términos generales uno debe ordenar la secuencia de las posturas por su similitud, y en orden ascendente según su intensidad, con respecto a la siguiente y no por su oposición.

4. ***No es bueno ordenar posturas activas o de calentamiento luego de posturas de enfriamiento***

   Una vez que uno ha calentado y comienza a alcanzar la parte central de la sesión de Yoga, si es una sesión activa se generará una cierta cantidad de calor. Usted quiere mantener este calor durante la parte activa de la sesión porque lleva hacia la flexibilidad de su espina y cuerpo en general y lo mantiene mentalmente preparado para abordar un trabajo activo de āsanas. Cuando se haya comenzado el enfriamiento no es bueno tener más posturas activas o que generen calor. Preferiblemente, debería llevar su cuerpo hacia la preparación para Śavāsana. Dicho esto, al principio puede ser confuso en lo que se refiere a qué posturas son generadoras de calor y cuáles son de enfriamiento. Al final si una postura es de calor (activa) o de enfriamiento (pasiva), puede no depender de la postura en sí sino del nivel del practicante; Por ejemplo, en general Śirsāsana es una postura de calor y Sarvangāsana es una postura de enfriamiento, aunque una persona con una práctica regular y extensa

de Śirsāsana puede encontrarla como muy relajante y enfriadora, especialmente durante breves períodos en la postura. En general, posturas de calor incluyen: posturas de pie, inversiones (las cuales enfrían cuando se hacen con apoyos), balance en brazos, extensiones de espalda (enfrian cuando se hacen con soporte), y torsiones activas. Ejemplos de posturas de enfriamiento son: flexiones en general (especialmente flexiones sentado), Supta Padangusthāsana (especialmente luego de extensiones), Supta Baddha Konāsana, y torsiones realizadas de manera suave. Casi todas las posturas con el candado de la barbilla, lo que llamamos en Yoga "Jalandhara Bandha" (ejem.: Sarvangāsana, Halāsana, Setu Bandha, y Viparita Karani) son enfriadoras para el cerebro y el cuerpo. Luego de hacer posturas en las cuales la barbilla está en Jalandhara Bandha, no se deben realizar más posturas activas ya que estas enfrían definitivamente el cerebro y el cuerpo. Continúe después de estas posturas hacia Śavāsana.

5. ***En general considere realizar algunas torsiones para balancear y soltar la columna luego de una flexión muy profunda***

   Las torsiones son importantes después de una flexión profunda, sin embargo, si ya está hacia el final de su práctica trate de no terminar con una torción, debido a la sensación de asimetría que puede dejar en la espina. Después de cualquier torción hacia el final de su sesión siga con al menos una flexión simétrica como Paschimottanāsana para disolver la tensión en la espina antes de Śavāsana

6. ***Es especialmente importante enfriar de forma eficaz luego de una sesión activa de extensiones***

   Las extensiones activas ejercen un trabajo fuerte sobre el cuerpo y se necesita un plan para traer de vuelta el cuerpo a un modo neutral y luego de ahí hacia el punto de relajación en Śavāsana. Una buena postura para comenzar a enfriar desde extensiones activas es Adho Mukha Svanāsana con las manos y los pies un poco más separados de lo que usualmente uno acostumbra. Un Adho Mukha Svanāsana ancha luego de extensiones redondea la espalda y suaviza el área de los riñones. De cualquier manera recuerde mantener la espalda baja relativamente cóncava para relajarla, no queremos acentuar ninguna curvatura convexa tal como lo haríamos en esta postura en otras circunstancias, el cuerpo se está recobrando de extensiones, es necesario respetar el trabajo que la espalda ha hecho.

Otra buena selección para un enfriamiento con flexiones de espalda es Adho Mukha Virāsana (postura del Niño) realizada con el soporte de almohadones o cobijas bajo el torso (también se puede usar ese apoyo y realizar Upavista Konāsana o Janu Śirsāsana con soporte). Lo más importante aquí es no ir hacia una flexión muy profunda inmediatamente después de extensiones activas. Trate con las anteriores posiciones primero. Luego puede ir hacia una Uttanāsana suave (a veces se realiza Parsva Uttanāsana, moviéndose de adelante hacia atrás de una pierna hacia la otra) para darle algo de estiramiento a los músculos de la parte baja de la espalda.

Luego de una sesión de extensiones, las torsiones con estiramientos suaves son buenas, pero no se deben realizar de manera muy profunda ni mantenerse en ellas por mucho tiempo (además en torsiones que sigan a extensiones no se debe arquear mucho la espalda, ya que este es el trabajo que se ha venido realizando, mejor meta el abdomen y no permita que la parte baja de su espalda se curve de forma cóncava.

Otras posturas que ayudan a relajar los músculos de la espalda luego del trabajo con extensiones son: Supta Padangusthāsana y Ardha Halāsana sobre almohadones o cobijas sobre el asiento de una silla. Ardha Halāsana en especial ayudará a calmar y enfriar su sistema nervioso luego de

las extensiones. Finalmente luego de un trabajo de extensiones una Śavāsana corriente no es la mejor opción como postura para el descanso final. En Śavāsana luego de extensiones es mejor llevar las piernas (pantorrillas) sobre una silla o poner un almohadón debajo de las rodillas para permitirle a la espalda baja liberarse totalmente en el piso y estar apoyada en él. Si se tiene el almohadón debajo de las rodillas asegúrese de que los talones se apoyen en el suelo, de lo contrario apóyelos sobre bloques para tener ese contacto o retroalimentación sensorial.

Sin embargo de nuevo, no hay reglas estrictas que rijan el orden de las āsanas en la sesión, algunos principios generales pueden ser usados para permitir a las posturas trabajar de una manera más efectiva en secuencia, si uno va a hacer posturas de toda clase (lo que no es necesariamente algo que siempre se haga).

Secuencias para una la práctica

1. Posturas de pie
2. Extensiones
3. Flexiones
4. Torsiones
5. Inversiones
6. Posturas restaurativas y Śavāsana

Se puede variar esta secuencia. Depende en gran medida del efecto específico que se quiera lograr con la sesión. Por ejemplo, realizar las inversiones antes en la secuencia puede ser bueno cuando uno planea emplear mayor energía en variantes de las inversiones, ya que se tiene más energía al principio de la sesión de práctica que al final. Otra secuencia común sería:

1. Posturas de pie
2. Balances en brazos (especialmente balance completo sobre brazos)
3. Inversiones
4. Extensiones
5. Flexiones
6. Posturas restaurativas y Śavāsana

En general los primeros meses de su práctica de Yoga deben ser dedicados especialmente, aunque no exclusivamente, a las posturas de pie, para generar fuerza y estabilidad en las piernas, especialmente en los músculos isquiotibiales y abrir los flexores de la cadera, los cuales limitan frecuentemente la movilidad de la pelvis. Cuando ya se ha madurado en las posturas de pie, es natural comenzar a enfocarse en las posturas de flexión sentado.

Dentro de una sesión de posturas de pie, es bueno en general ordenarlas de esta manera:

1. Flexiones laterales (ejem: Trikonāsana, Parsvakonāsana)
2. Extensiones (ejem: Virabhadrāsana I)
3. Torsiones y rotaciones (ejem: Parivṛtta Trikonāsana)
4. Flexiones de espalda (ejem: Uttanāsana)

Es también apropiado que en cualquier punto se use Uttanāsana entre las posturas de pie como una postura neutral para asimilar el efecto de las posturas previas y prepararse para la siguiente. Prasarita Padottanāsana se realiza frecuentemente al final de la serie de posturas de pie, ya que la cabeza descansa hacia abajo y la postura es tranquilizante, demasiado como para colocar esta postura a la mitad de una serie activa.

También puede resultar tan retador como divertido desarrollar vinyasas de posturas de pie en las cuales una postura fluye hacia la siguiente. Por supuesto, uno se detiene un tiempo en cada postura y trata de mantenerla de forma ecuánime antes de moverse a la siguiente postura.

Ejemplo de una vinyasa larga de posturas de pie

1. Trikonāsana hacia la derecha, lleve la mano hacia delante para:
2. Ardha Chandrāsana a la derecha, mueva el torso a la derecha:
3. Virabhadrāsana III, lleve su pierna izquierda al piso:
4. Virabhadrāsana I, gire las caderas a la izquierda a:
5. Virabhadrāsana II, rote el torso hacia:
6. Parsvakonāsana a la derecha, rote el torso hacia:
7. Parivṛtta Parsvakonāsana, mano izquierda al frente a:
8. Parivṛtta Ardha Chandrāsana, extienda hacia atrás y apoye su pie izquierdo en:
9. Parivṛtta Trikonāsana, junte sus manos detrás de la espalda y muévase hacia:
10. Parsvottanāsana hacia pierna derecha, dé vuelta a su torso a la izquierda a:
11. Prasarita Padottanāsana, continúe girando su torso a la izquierda:
12. Trikonāsana a la izquierda (y luego repita la secuencia a la izquierda)

Una vez que se finalice la secuencia a la izquierda, junte las piernas brincando desde Prasarita Padottanāsana para moverse hacia Uttanāsana y luego ponerse de pie en Tadāsana. Uno puede desarrollar cientos de vinyasas en posturas de pie, al seleccionar diferentes posturas y practicarlas en diversas secuencias.

Ejemplo de una secuencia breve de posturas de pie

1. Tadāsana, brinque y separe las piernas, vaya a:
2. Trikonāsana a la derecha, rote su torso en:
3. Parsvottanāsana sobre pierna derecha y finalmente regrese a:
4. Parivṛtta Trikonāsana a la derecha; rote hacia:
5. Parsvottanāsana sobre pierna derecha y finalmente rote su torso a:
6. Trikonāsana a la derecha (repita la secuencia a la izquierda).

Ejemplo de una secuencia de mediana longitud

1. Tadāsana, separe piernas saltando a:
2. Trikonāsana a la derecha, flexione la rodilla hacia:
3. Parsvakonāsana a la derecha, levante su torso hacia:
4. Virabhadrāsana II a la derecha, gire su cadera a:
5. Virabhadrāsana I a la derecha, estire su torso sobre su pierna delantera a:
6. Virabhadrāsana III, baje su mano derecha a tierra y gire su torso a:
7. Ardha Chandrāsana al lado derecho, baje su torso hacia su pierna derecha hacia:
8. Urdhva Prasarita Ekapadāsana, camine con su pierna izquierda hacia:
9. Parsvottanāsana (coloque sus manos en Paschimanamaskarāsana), mire arriba, levante su pecho, coloque sus pies paralelos y su torso al frente; repita la secuencia a la izquierda.

Ejemplos de series restaurativas

A) Primera opción

1. Supta Baddhakonāsana
2. Supta Virāsana
3. Adho Mukha Virāsana en un almohadón
4. Adho Mukha Svanāsana con soporte en la cabeza
5. Uttanāsana
6. Śirsāsana
7. Viparita Dandāsana en una silla
8. Sarvangāsana en una silla
9. Halāsana en silla
10. Karnapidāsana
11. Setu Bandha Sarvangāsana con soporte
12. Viparita Karani
13. Śavāsana

B) Segunda opción

1. Paryankāsana con bloques para abrir pecho (variación de Supta Virāsana con un bloque en el medio de las escápulas).
2. Adho Mukha Svanāsana con la cabeza apoyada en cobijas
3. Uttanāsana con la cabeza apoyada en cobijas o bloques
4. Śirsāsana por unos ocho minutos
5. Sarvangāsana por el mismo tiempo que Śirsāsana
6. Halāsana
7. Setu Bandha con bloque, pies en la pared
8. Viparita Karani
9. Śavāsana II con un poco de ujjayi prāṇāyāma
10. Śavāsana

Desde luego, no todas las sesiones tienen que incluir todo tipo de āsana. Algunas pueden ser dedicadas sólo a un tipo de ellas. De hecho, es muy útil dedicarle una sesión por semana completamente a posturas restaurativas. Si uno dedica una sesión completa a posturas de pie, el momento ideal sería en la mañana o durante el día, más que tarde en la noche ya que son posturas energetizantes.

Un buen enfoque para aprender a crear secuencias de posturas es practicar secuencias de clases realizadas por profesores reconocidos. Ejemplos de secuencias de āsana pueden ser encontradas en los siguientes libros.

- Mehta, Silva, Mira, y Shyam. Yoga the Iyengar Way,
- Iyengar, B.K.S. Yoga: The Path to Holistic Health,
- Iyengar, Greeta. Yoga: A Gem for Women,

Muchos cambios en las secuencias del señor Iyengar han ocurrido desde la publicación de Light on Yoga (Luz sobre el Yoga) cuando las fotografías le fueron tomadas avanzados sus 50 años. De esta manera las secuencias en este libro deben ser vistas más en su contexto histórico, como secuencias ortodoxas y avanzadas, no como ejemplos para la práctica diaria para el típico practicante de Yoga moderno.

SECUENCIAS PARA PRINCIPIANTES

Por Richard Rosen

Existen muchas formas distintas de crear secuencias de posturas. Escuelas contemporáneas de Yoga tales como Iyengar, ViniYoga, Bikram, Ashtanga, Anusara y Vinyasa, para nombrar sólo algunas, tienen sus propias ideas de cómo crear las secuencias para la práctica de āsanas. La mayoría de las secuencias son lineales, lo cual implica que cada posición es seguida por otra, se establece el órden según sus implicaciones de complejidad e intensidad y luego se termina con posiciones menos intensas de nuevo. En general, una secuencia como esta se inicia con un simple calentamiento que establece un tema para la práctica, se intensifica con las posturas más demandantes, luego se disminuye el ritmo con posiciones más suaves y restaurativas para finalizar con la relajación (Śavāsana).

Pero esa es sólo una manera de crear secuencias. De manera típica cada postura se realiza solamente en una ocasión, pero también puede realizar cada posición dos a tres veces, enfocando un aspecto diferente en cada ocasión. Por ejemplo podemos tomar la postura de Trikonāsana, en la primera ocasión enfóquese en los pies o piernas, en la segunda ocasión en la columna y brazos; una tercera, en la respiración.

También se puede crear toda una secuencia centrándose solamente en una postura, como en Trikonāsana, volviendo a la posición una y otra vez, y utilizar las otras posiciones de la secuencia para investigar algunos aspectos de la posición central.

Planteamos aquí un ejemplo de una secuencia lineal (basada en la tradición de Iyengar)

1. ***Centrar la atención***
   Empiece la práctica con una meditación simple o ejercicio de respiración para adquirir concentración y conciencia (ya sea sentado o en una posicion reclinada).
2. ***Preparación***
   Practique ejercicios simples (como aperturas de caderas e ingle) que calientan el cuerpo en preparación para el enfoque de la práctica.
3. ***Saludo a Sol (Surya Namaskar)*** de 3 a 10 repeticiones.
4. Posiciones de pie
5. Balances de brazos

Si usted quiere practicar en la casa pero no tiene idea de cómo comenzar, en este artículo le ofrecemos nueve opciones diferentes.

Las nueve secuencias que se presentan en este artículo:

- Para principiantes
- Principiantes avanzados 45 min.
- Dolor de cabeza
- Menstruación
- Depresión
- Ingles
- Hombros
- Flexiones
- Extensiones de columna

6. Inversiones
7. Poses que fortalecen el abdomen o brazos.
8. Extensiones de columna (doblarse hacia atrás)
9. Parada de hombros
10. Torsiones o flexiones hacia delante
11. Postura del Cadáver (Śavāsana)

Obviamente una práctica completa como esta duraría alrededor de 90 minutos, lo cual es mucho tiempo para la mayoría de los estudiantes. Un período de tiempo más razonable sería una práctica de 45 minutos. A continuación hay dos prácticas, una para principiantes y otra para principiantes con más experiencia que pueden ajustarse a este tiempo de duración. El instructor recomienda visitar el sitio en internet de la Yoga Journal (www.Yogajournal.com/poses/finder/browse_categories) donde pueden verse fotos de la posición y de sus variaciones.

Principiantes

1. Sukhāsana (Postura cómoda)
2. Adho Mukha Svanāsana (Perro mirando hacia abajo)
3. Surya Namaskar, 3 series (Saludo al Sol)
4. Vṛkṣāsana (el Árbol)
5. Utthita Trikonāsana (Triángulo)
6. Utthita Parsvakonāsana (Ángulo extendido)
7. Dandāsana (Bastón)
8. Paschimottanāsana (Flexión hacia delante sentado)
9. Baddha Konāsana (Mariposa)
10. Upavistha Konāsana (Ángulo abierto)
11. Navāsana (el Bote)
12. Salabhāsana (la Langosta)
13. Setu Bandha Sarvangāsana (el Puente)
14. Viparita Karani (Piernas en la pared)
15. Torsión acostado
16. Śavāsana (el Cadáver)

Principiantes Avanzados

1. Virāsana (el Héroe)
2. Adho Mukha Svanāsana (Perro mirando hacia abajo)
3. Surya Namaskar (Saludo al Sol)
4. Vṛ kṛ āsana (Árbol)
5. Utāthita Trikonāsana (Triángulo)
6. Utthita Parsvakonāsana (Ángulo extendido)
7. Ardha Chandrāsana (Media luna)
8. Adho Mukha Vṛ kṛ āsana (Parada de manos)
9. Ardha Navāsana (Medio bote)
10. Bhujangāsana (Cobra)
11. Salabhāsana (Langosta)
12. Makrāsana (Cocodrilo)
13. Salamba Sarvangāsana (Parada de hombros)
14. Baddha Konāsana (Mariposa)
15. Janu Śirsāsana (Cabeza a rodilla)
16. Paschimottanāsana (Flexión sentado)
17. Marichyāsana III (la posición de Marichi, variación III)
18. Śavāsana (postura del Cadáver)

Sobre el dolor de cabeza

Hay diversas clases de dolores de cabeza, algunos (por tensión y migrañas) son bastante comunes, otros (como dolor por sinusitis o los causados por tumores cerebrales) son relativamente menos frecuentes. Hay varios tratamientos incluyendo medicamentos, acupuntura, quiropraxis, masaje; las āsanas del Yoga y la respiración pueden ayudar también, aunque sobre todo con el tipo de dolor de cabeza asociado a la tensión.

Casi todas las personas padecemos de dolores por tensión de forma ocasional, se debe consultar al doctor o a otro especialista de la salud para tratar el dolor y poder así resolver la causa de la tensión.

Al tratar un dolor de cabeza por tensión con āsanas y respiración, es importante comenzar a practicar lo antes posible después de que usted comience a sentir el dolor. Una vez que se establezca el dolor de cabeza será más difícil de aliviar.

Este autor recomienda envolver firmemente con una venda la frente, o frente y ojos (aunque si se hace esto último, debe asegurarse de no envolver sus ojos con mucha fuerza). Esto puede parecer

un poco extraño, pero la presión de la venda alrededor de la cabeza, así como el vendaje para bloquear la luz ayudan a liberar la tensión.

Enrolle la venda en un rollito y comience con el extremo libre contra la base del cráneo, coloque el vendaje alrededor de su cabeza, al nivel de la frente o incluya además ojos y oídos, no cubra la nariz, siempre que necesite ver, para cambiar posiciones o acomodar algún accesorio, deslice sus dedos suavemente por debajo de la venda y súbala; vuélvala a colocar después de acomodarse en la posición.

Al mantener cada posición, imagine su cerebro ¨encogiéndose¨, imagine un espacio entre la parte frontal de su cerebro y la superficie interior de la frente; deje que el cerebro se "hunda" en la parte posterior del cráneo. Práctique esta visualización especialmente en las posiciones reclinadas. Al tratar de aliviar un dolor de cabeza usted debe enfatizar en alargar las exhalaciones.

En las siguientes secuencias se utilizan algunos accesorios como: Almohadón, tira y bloque. A veces se encuentran sustitutos en la casa que pueden ser de utilidad, pero es recomendable tener los accesorios adecuados.

Secuencia para el dolor de cabeza

(tiempo mínimo 25 minutos, máximo 45 minutos)

1. ***Balāsana (Niño)***
   Realizarlo ya sea con la cabeza en el piso o con el torso y la cabeza apoyada en una almohada puesta en medio de las piernas. El largo de la almohada debe estar paralela al torso (tiempo de 3 a 5 minutos).

2. ***Janu Śirsāsana (Cabeza a rodilla)***
   Apoye la cabeza sobre el almohadón que puede colocar sobre la pierna extendida o si es menos flexible, lleve la cabeza al borde de una silla alcolchonada o un asiento. Mantenga cada lado de uno a tres minutos (tiempo de 2 a 6 minutos).
3. ***Adho Mukha Svanāsana (Perro mirando hacia abajo)***
   Apoye la cabeza sobre un almohadón o bloque (tiempo de 1 a 2 minutos).

4. ***Uttanāsana (Doblarse hacia delante de pie)***
   Ponga su cabeza y brazos cruzados sobre una silla acolchonada (tiempo de 1 a 3 minutos).

5. ***Supta Baddha Konāsana (Mariposa acostado hacia atrás)***
   Apoye el tronco sobre una manta enrollada o un almohadón debajo de la columna vertebral (tiempo de 3 a 5 minutos).

6. ***Setu Bandha Sarvangāsana (Puente con apoyo)***
   Apoye el torso sobre un almohadón con los hombros y la cabeza descansando ligeramente en el suelo (tiempo de 3 a 5 minutos).

7. ***Viparita Karani (Piernas en la pared).***
   Apoye la pelvis en un almohadón o en una cobija doblada (tiempo de 3 a 5 minutos). Con el fín de evitar cualquier posibilidad de forzar la espalda, al salir de la postura asegúrese de quitar el apoyo. Para sacar el apoyo doble las rodillas y coloque sus pies contra la pared, presione para levantar la pelvis y saque el almohadón a un lado. Baje la pelvis al suelo, y gire hacia un lado.

8. ***Śavāsana (el Cadáver)***
   Tome inhalaciones normales, pero alargue las exhalaciones tanto como sea cómodo para usted. Si normalmente puede permanecer hasta 5 cuentas en una exhalación, alárguela a 7 u 8 cuentas, si es posible. A finales de las 10 primeras respiraciones, o exhalaciones, haga pausas de 2 a 5 segundos antes de preparar la próxima inhalación (tiempo de 10 a 15 minutos.) Cuando esté en la Postura del Cadáver usted puede poner una bolsita de arena que le proporcione peso en su frente. Coloque la mitad de la bolsa de arena sobre un bloque y la otra mitad en la frente. La presión del peso

sobre la cabeza ayuda a liberar la tensión.

Menstruación

Aunque hay quienes creen que el ejercicio durante este período es en general recomendable porque puede aliviar el malestar de la dismenorrea; sofocar los cambios de humor, ansiedad, depresión y reducir la hinchazón, la mayoría de los profesores de Yoga contemporáneos tienen un planteamiento bastante conservador hacia la práctica de āsanas durante la menstruación.

Estas secuencias generalmente consisten en la mayoría de flexiones hacia delante con soportes. Esto tiene sentido para las mujeres que se sienten fatigadas durante su ciclo, sin embargo otras no sienten la necesidad de cambiar nada acerca de su práctica durante este período, excepto evitar posturas invertidas prolongadas. Cada estudiante debe decidir por sí misma qué tipo de secuencia de āsanas es el más apropiado para su cuerpo durante la menstruación.

Secuencia para la menstruación

(tiempo: mínimo 45 minutos, máximo 60 minutos)

1. ***Supta Baddha Konāsana (Mariposa hacia atrás)***
   Se debe dar soporte al tronco sobre un almohadón (tiempo 5 minutos).

2. ***Supta Padangusthāsana (postura de mano a pulgar del pie, acostado)***
   Utilice una tira para mantener la pierna en su lugar. Sostenga cada lado durante 2 minutos (tiempo total 4 minuto).

3. ***Baddha Konāsana (Mariposa)***
   (tiempo 2 minutos).

4. ***Janu Śirsāsana (Cabeza a rodilla)***
   Apoye la cabeza ya sea sobre un almohadón que se coloca sobre la pierna extendida, o si es menos flexible en la parte delantera de un asiento de silla acolchada. Sostenga cada lado 3 a 5 minutos (tiempo de 6 a 10 minutos).

5. ***Pascimottanāsana (Sentados hacia delante)***
   El torso y la cabeza se apoyan sobre un almohadón puesto a lo largo de sus piernas (tiempo de 3 a 5 minutos).

6. ***Upavistha Konāsana,***
   Descanse el torso en un almohadón que debe ubicar entre sus piernas en una posición vertical. (Tiempo de 3 a 5 minutos). Después levántese y haga la misma posición con torción a cada lado de 30 segundos a un minuto, sostenga la espinilla o el borde externo del pie (tiempo de 1 a 2 minutos).

7. ***Urdhva Dhanurāsana***
   Apoyado en una silla, coloque sobre ella una cobija o un Yoga mat plegado para suavizar la superficie. Luego, deslice las piernas a través del espacio entre el asiento y el respaldar y siéntese en el borde posterior del asiento en dirección del respaldar de la silla. Tome firmemente la silla al nivel del respaldar y con una exhalación inclínese hacia atrás. El borde delantero del asiento debe quedar en su espalda sólo bajo sus hombros y no en las lumbares. Mantenga sus rodillas dobladas y los pies en el suelo. Apoye la parte de atrás de su cabeza, ya sea en un almohadón o en un block. Con sus brazos tiene varias opciones: Mantenerlos tomando los lados del soporte de la silla; estirarlos sobre la cabeza o deslizarlos bajo el soporte de la silla para agarrar las patas traseras de esta. Asegúrese de respirar sin problemas.

   Para subir, tome firmemente el respaldar de la silla a los lados, y tire con una exhalación. Trate de guiar el movimiento de su torso con el pecho, no con su cabeza (tiempo de 3 a 5 minutos).

8. ***Torción***
   Aún sentada gire su cuerpo hacia la derecha con una exhalación, mantenga durante 30 segundos y luego girar a la izquierda durante 30 segundos. Repita tres veces para cada lado, en

cada ocasión sostenga por 30 segundos (tiempo 3 minutos).

9. ***Viparita Karani (Piernas en la pared)***
   Al lado de la pared apoye la pelvis sobre un almohadón o sobre una cobija doblada y luego gire las piernas sobre la pared (5 a 10 minutos). Asegúrese de quitar los soportes antes de comenzar a girar hacia el lado.

10. ***Savāsana (el Cadáver)***
    (tiempo de 8 a 10 minutos).

La depresión

La palabra "depresión" abarca una amplia gama de condiciones, puede ser severa y prolongada, leve y episódica, o también se puede tratar de depresiones circunstanciales por situaciones como la muerte de un familiar, un divorcio o la pérdida de un trabajo.

Diferentes terapias están disponibles para la depresión, los antidepresivos y la psicoterapia son algunas de ellas. Los estudios indican que el ejercicio constante, incluyendo el Yoga, las āsanas y la respiración, pueden ayudar a aliviar en algunas personas los síntomas de depresión leve a moderada.

Por supuesto, un obstáculo importante en el uso de ejercicio para aliviar la depresión es la falta de motivación. La mayoría de las personas deprimidas no tienen mucha motivación, les puede costar hasta salir de la cama por la mañana, y les es mucho más difícil hacer ejercicio.Además, el hecho de no tener energía puede hacer que la persona deprimida se sienta aún peor. Por lo tanto, empiece lentamente, y asegúrese de elegir un ejercicio que realmente disfrute, si es posible, realice el ejercicio con un compañero o en grupo, trate de hacer ejercicio por lo menos tres veces a la semana.

Secuencia para la depresión

(tiempo: mínimo 40 minutos, máximo 70 minutos)

1. ***Supta Baddha Konāsana (Mariposa hacia atrás)***
   Apoye su espalda sobre una cobija doblada debajo del tronco y paralelo a su columna vertebral (tiempo de 3 a 5 minutos).

2. ***Supta Padangusthāsana (Mano a pulgar del pie, acostado)***
   Utilice una correa o tira para mantener la pierna en su lugar. Sostenga cada lado durante 1 a 2 minutos (tiempo de 2 a 4 minutos).

3. ***Adho Mukha Svanāsana (Perro mirando hacia abajo)***
   Apoye la cabeza en un almohadón o bloque (tiempo de 1 a 2 minutos).

4. ***Uttanāsana (Flexión hacia delante de pie).***
   Apoye su cabeza y cruce los antebrazos apoyados sobre una silla de asiento acolchado (tiempo de 1 a 3 minutos.)

5. ***Śirsāsana (Parada de cabeza)***
   Estudiantes intermedios deben realizar la postura final por un tiempo total de 3 a 5 minutos. Traiga de vuelta los pies al suelo lentamente si es posible, ya sea con las rodillas rectas o dobladas, con una exhalación. Quédese en Uttanāsana unos 30 segundos antes de levantarse (tiempo 3 minutos).

6. ***Urdhva Dhanurāsana***
   Apoyado en una silla, coloque sobre ella una cobija o un Yoga mat plegado para suavizar la superficie, luego, deslice las piernas a través del espacio entre el asiento y el respaldar, y siéntese en el borde posterior del asiento en dirección del respaldar de la silla. Tome firmemente la silla al nivel del respaldar y con una exhalación inclínese hacia atrás. El borde delantero del asiento debe quedar en su espalda sólo bajo sus hombros, y no en las lumbares. Mantenga sus rodillas dobladas y los pies en el suelo. Apoye la parte de atrás de su cabeza, ya sea en un almohadón o en un bloque. Con sus brazos tiene varias opciones: Se mantiene tomando firmemente los lados del soporte de la silla, estira los brazos sobre la cabeza, o desliza los brazos bajo el soporte de la silla para agarrar las patas traseras de la

silla. Asegúrese de respirar sin problemas. Para subir, tome firmemente los lados del respaldar de la silla y tire con una exhalación. Trate de guiar el movimiento de su torso con el pecho, no con su cabeza (tiempo de 3 a 5 minutos).

7. ***Torción sentados***
   Aún sentado gire su cuerpo hacia la derecha con una exhalación, mantenga durante 30 segundos y luego gire a la izquierda durante 30 segundos. Repita tres veces para cada lado, en cada ocasión sostenga por 30 segundos (tiempo 3 minutos).

8. ***Setu Bandha Sarvangāsana (el Puente)***
   Coloque una o dos cobijas debajo de los hombros para soporte. Repita tres veces, en cada ocasión de 30 segundos a 1 minuto (tiempo de 2 a 3 minutos).

9. ***Salamba Sarvangāsana (Parada de hombros)***
   (tiempo de 3 a 5 minutos). Continúe la Parada de hombros con Halāsana. Estudiantes intermedios deben hacer la postura final con los pies en el suelo, los principiantes pueden hacerlo con los pies descansando sobre una silla (tiempo de 1 a 2 minutos).

10. ***Janu Śirsāsana (Cabeza a rodilla)***
    Apoyar la cabeza sobre un almohadón cruzado sobre la pierna extendida, o si está menos flexible sobre el asiento de una silla acolchada. Sostenga cada lado de 3 a 5 minutos; (tiempo de 2 a 6 minutos).

11. ***Setu Bandha Sarvangāsana (Puente con soporte)***
    Apoye el torso sobre un almohadón, los hombros y la cabeza descansan ligeramente en el suelo. Mantenga las rodillas dobladas y los pies en el suelo (tiempo de 3 a 5 minutos).

12. ***Viparita Karani (Piernas en la pared)***
    Apoye la pelvis sobre un almohadón o sobre un par de cobijas dobladas (tiempo de 5 a 10 minutos). Asegúrese de desplazar hacia fuera el apoyo antes de comenzar su giro hacia el lado.

13. ***Śavāsana (el Cadáver)***
    (tiempo total de 8 a 10 minutos).

Las Ingles

Podemos decir que las ingles están ubicadas en la unión de los muslos y la pelvis; ésto para efecto de las instrucciones en Yoga (aunque no es técnicamente correcto de acuerdo a la anatomía), podemos distinguir entre dos segmentos de las ingles, las frontales que van de la espina ilíaca antero superior al pubis, las cuales juntas forman una"V". Las ingles internas que van de la parte interna de los muslos al perineo (la base de la pelvis). Cualquier secuencia de la ingle debería de trabajar con estos dos segmentos.

Secuencia de las ingles

(tiempo: 45 a 55 minutos)

Esta secuencia comienza con tres posturas reclinadas

1. ***Supta Baddha Konāsana (Mariposa acostado),***
   Inicie con la parte de atrás de la pelvis apoyada en el suelo. Después de un minuto o más coloque un bloque debajo del sacro. Luego eventualmente podrá colocar el bloque en la posición más alta, pero si es muy intenso deberá bajarlo (tiempo de 2 a 3 minutos).

2. ***Supta Virāsana (Héroe hacia atrás)***
   Si no puede reclinarse cómodamente en el suelo, asegúrese de que su espalda está bien apoyada sobre un almohadón. Puede colocar un saco pesado de arena en la parte frontal de los muslos (tiempo de 4 a 6 minutos).

3. ***Supta Padangustāsana (Mano a pulgar del pie, reclinado)***
   Sostenga cada pierna de forma vertical de 1 a 2 minutos, luego abra la pierna hacia el lado (apoye el muslo externo en un bloque) por el mismo período (tiempo de 4 a 8 minutos).

4. ***Adho Mukha Svanāsana (Perro mirando hacia abajo)***
   Mantenga la posición (tiempo un minuto). Luego dé un paso al frente para:
5. ***Eka Pada Rajakapotāsana (Paloma en una pierna)***
   Coloque su torso sobre la parte interior del muslo de uno a dos minutos. Luego dé un paso atrás suavemente a Adho Mukha Svanāsana, sostenga durante 30 segundos, y repita con la otra pierna durante el mismo período (tiempo de los pasos cuatro y cinco: 5 a 7 minutos).

6. ***Prasarita Padottanāsana con una variación***
   Con las piernas bien abiertas, doble la rodilla derecha y lleve su torso a la derecha, pegándolo contra el interior del muslo. Mantenga la pierna izquierda fuerte, presionando el interior del muslo a la izquierda, sostenga por un minuto, inhale hacia el centro, luego repita al otro lado por el mismo período de tiempo. Por último, realice la postura final por dos minutos (tiempo 4 minutos).

7. ***Utthita Parsvakonāsana***
   Realice esta posición con la parte inferior del brazo presionando contra el interior del muslo. Sostenga cada lado de 1 a 2 minutos (tiempo de 3 a 4 minutos).

8. ***Vrksāsana (Árbol)***
   Mantenga cada lado por un minuto (tiempo 2 minutos).

9. ***Upavistha Konāsana con una variación***
   Primero gire a la derecha por un minuto y luego a la izquierda durante el mismo período de tiempo. Regrese al centro y flexione el cuerpo hacia delante de uno a tres minutos (tiempo 3 a 5 minutos).

10. ***Janu Śirsāsana***
    Flexionarse hacia delante durante dos minutos a cada lado (tiempo 4 minutos).

11. ***Malāsana (tiempo 2 minutos).***

12. ***Setu Bandha Sarvangāsana (el Puente)***
    Coloque un bloque debajo de su sacro para apoyo (tiempo de 2 a 3 minutos).
13. ***Salamba Sarvangāsana (Parada de hombros), con una variación***
    En Parada de hombros doble las rodillas y pegue las plantas de los pies juntos para Baddha Konāsana (tiempo de 2 a 3 minutos).

14. ***Śavāsana (el Cadáver)***
    (total tiempo 10 minutos).

Los hombros

Uno de los problemas posturales más frecuentes, usualmente que causa mucha tensión y dolor en la vida cotidiana es el tener los hombros redondeados hacia delante. Cuando nos alineamos de esta forma poco eficiente nuestra espalda alta se arquea como una joroba, se tiende a levantar los hombros en dirección de las orejas y nuestro pecho colapsa cerrándose, disminuye entonces el espacio entre las clavículas. Esta situación es probable que nos lleve a proyectar la cabeza hacia delante, lo cual causa compresión y tensión en el cuello. Dicha condición postural puede ser causante de muchas dolencias, como por ejemplo: Dolores de cabeza persistentes, dolor de espalda, y dificultades para respirar.

Una secuencia para los hombros debe incluir ejercicios que eleven y abran la zona del corazón y ejercicios que lleven los hombros hacia atrás para volver a proporcionarle a la cabeza un alineamiento más neutral, colocada bien arriba en la punta de la columna vertebral.

Secuencia de hombros

(tiempo 45 a 55 minutos)

1. ***Sukhāsana (Postura cómoda) o Virāsana (el Héroe)***
   Siéntese en una posición que le sea cómoda,

y asegúrese de tener una faja cerca. Mantenga sus manos bien separadas sostenga la faja con ambas manos, los brazos extendido hacia delante y paralelos al piso. Inhale y levante la faja por arriba de su cabeza, luego exhale mientras la baja por detrás de su torso. Luego inhale y traiga de nuevo la faja hacia arriba sobre su cabeza y luego frente a su torso nuevamente en la exhalación. Mantenga sus codos rectos y sus hombros alejados de las orejas. Repita de 10 a 15 veces (tiempo 3 minutos).

2. ***Gomukhāsana (Cara de vaca)***
   Sólo con los brazos, Coloque primero arriba el brazo derecho, sostenga por un minuto. Luego realice la posición para Garudāsana (el Àguila), brazo derecho por encima del izquierdo por el mismo tiempo. Repita con el brazo izquierdo arriba durante el mismo lapso (tiempo: 4 minutos).

3. ***Adho Mukha Svanāsana (Perro mirando abajo)***
   Colóquese en Perro mirando para abajo con las puntas de los dedos de las manos rozando el borde de la pared. Sostenga de 30 segundos a dos minutos. Inhale e incline su torso hacia delante hasta que la coronilla de la cabeza presione contra el muro en una variación de laTabla. Sostenga de uno a dos minutos manteniendo sus escápulas separadas. Regrese a Adho Mukha Svanāsana de 30 segundos a 2 minutos y luego Tabla una vez más de uno a dos minutos. Finalmente apoye sus rodillas en el piso (tiempo de 3 a 4 minutos).

4. ***Pincha Mayurāsana (Balance de antebrazos)***
   Realícela junto a la pared por un minuto. Si gusta puede repetir por el mismo lapso de tiempo levantando la pierna opuesta a la que normalmente utiliza para levantarse en la postura.

5. ***Adho Mukha Vrksāsana (Parada de manos)***
   Realice la Parada de manos contra la pared por cerca de un minuto. De la misma forma que con Parada de antebrazos, puede repetir la postura subiendo con la pierna que normalmente no acostumbra elevarse. Si usted no está trabajando en Parada de manos, intente Media parada de manos contra la pared (la Escuadra). Mida la distancia de una pierna desde la pared sentándose en Dandāsana (el Bastón) con los talones presione contra la pared. Dése vuelta de manera que quede mirando en dirección opuesta a la pared y llegue a Perro mirando hacia abajo. Coloque sus manos donde estaban sus caderas en Dandāsana. Camine lentamente sus pies sobre el muro hasta que estén a la altura de las caderas. Si es la primera vez que realiza esta postura tal vez quiera tener un compañero cerca para asistirle (tiempo de 1 a 2 minutos).

6. ***Tadāsana (La Montaña) con Anjali Mudra (Gesto de oración)***
   Coloque las manos juntas en Anjali Mudra. Use esta acción para crear una apertura y firmeza similares de las escápulas en la espalda (tiempo: 2 minutos).

7. ***Utthita Parsvottanāsana (Estiramiento del lado)***
   Coloque las manos en Anjali Mudra invertido, presionando detrás de la espalda. O puede cruzar los antebrazos detrás de la espalda y tomar sus codos. Asegúrese de cambiar la posición de los brazos en el otro lado. Sostenga por un minuto cada lado. En la transición de un lado al otro y al final del segundo lado realice Prasarita Padottanāsana II (con las manos en la cintura) por un minuto (tiempo: 4 minutos).

8. ***Virabhadrāsana I (Guerrero I)***
   Un minuto a cada lado (tiempo 2 minutos).

9. ***Vasisthāsana (Postura dedicada al sabio Vasistha)***
   Un minuto a cada lado (tiempo 2 minutos).

10. ***Setu Bandha Sarvangāsana (Medio puente)***

con variación.
Siéntese con las rodillas dobladas y los pies sobre el piso al ancho de las caderas. Coloque una faja alrededor de los tobillos y recuéstese sobre su espalda. Entre en la postura con las manos en la faja. Sostenga y camine las manos en dirección de la faja. Mantenga las escápulas acercándose hacia la espalda. Repita tres veces, cada una un minuto (tiempo 3 minutos).

11. ***Purvottanāsana (Tabla hacia arriba)***
Entre en la postura de dos a tres veces sostenga de 30 segundos a un minuto cada vez (tiempo de 1 a 3 minutos). Alternativa más fácil: Realice la postura con las rodillas dobladas (Mesa hacia arriba).

12. ***Dhanurāsana (Arco)***
Haga Dhanurāsana de dos a tres veces, sostenga de 30 segundos a un minuto cada vez (tiempo de 1 a 3 minutos).

13. ***Bharadvajāsana (Torción de Bharadvaja, un sabio de la India).*** De uno a tres minutos a cada lado.

14. ***Salamba Sarvangāsana (Parada de hombros con apoyo).***
Practique cerca de cinco minutos. Finalice con Halāsana (el Arado) por uno o dos minutos (tiempo: 6 a 7 minutos).

15. ***Śavāsana (Posición de Cadáver)***
(tiempo: 10 minutos).

Flexiones de espalda

Las Flexiones de Espalda se reconocen típicamente como posturas que dirigen nuestra atención lejos del mundo externo y hacia el mundo interno. Mientras que la parte posterior del cuerpo se estira en las flexiones de espalda, particularmente la parte posterior de las piernas, nuestra atención debe ser llevada al frente de nuestro torso. Siempre inclínese en estas flexiones desde las ingles, asegúrese de mantener la longitud de la parte anterior del torso, especialmente la parte baja del ombligo entre el hueso púbico (la parte baja del frente de la pelvis) y el ombligo. Tan pronto empiece a sentir esta área acortada, debe detener el movimiento hacia delante, levántese un poco de la postura, alargue de nuevo la parte interior del ombligo y luego trate de doblarse hacia el frente de nuevo.

Secuencia de flexiones de espalda

(total de 50 a 70 minutos)

1. ***Supta Padangustāsana (Mano a pulgar del pie, en el piso)***
Sostenga la pierna derecha vertical por uno o dos minutos, luego abra la pierna hacia el lado, descanse la parte externa del muslo sobre un bloque durante el mismo tiempo. Repita con la otra pierna durante el mismo tiempo (tiempo de 2 a 4 minutos).

2. ***Dandāsana (postura del Bastón)***
Sostenga por un minuto, luego inclínese hacia atrás y con una exhalación, coloque las piernas en:

3. ***Baddha Konāsana (postura de Ángulo atado)***
Sostenga por un minuto, y cuando inhale, extienda las piernas ligeramente de nuevo en Dandāsana (tiempo 2 minutos).

4. ***Janu Śirsāsana (postura de Cabeza a rodilla)***
Sostenga de dos a tres minutos a cada lado (tiempo de 4 a 6 minutos).

5. ***Ardha Baddha Padma Paschimottanāsana (flexión de Medio loto atado)***
Sostenga por dos a tres minutos en cada lado (tiempo de 4 a 6 minutos).

6. ***Trianga Mukhaikapada Paschimottanāsana (flexión de Tres miembros)***
Sostenga por dos a tres minutos a cada lado (tiempo de 4 a 6 minutos).

7. ***Krauncāsana (postura de la Garza)***
   Sostenga por dos a tres minutos a cada lado (tiempo de 4 a 6 minutos).
8. ***Marichyāsana I (Postura del Sabio Marichi)***
   Sostenga de dos a tres minutos de cada lado (tiempo de 4 a 6 minutos).

9. ***Paschimottanāsana (flexión sentado)***
   (tiempo de 2 a 3 minutos).

10. ***Upavistha Konāsana (Ángulo abierto)***
    Primero gire hacia la derecha por un minuto, luego hacia la izquierda por la misma cantidad de tiempo. Regrese al centro y luego flexione hacia el frente por dos minutos (tiempo 4 minutos).

11. ***Tadāsana (la Montaña)***
    (tiempo un minuto).

12. ***Uttanāsana (Flexión de pie hacia delante)***
    (tiempo de 1 a 2 minutos).

13. ***Utthita Trikonāsana (el Triángulo extendido)***
    Un minuto a cada lado (tiempo 2 minutos).

14. ***Utthita Parsvottanāsana (Postura de estiramiento del lado)***
    Coloque ambas manos a los lados del pie de adelante. Sostenga por un minuto a cada lado (tiempo 2 minutos).

15. ***Prasarita Padottanāsana (Flexión de pie con piernas separadas)***
    (tiempo de 1 a 2 minutos).

16. ***Salamba Sarvangāsana (Parada de hombros con apoyo)***
    (tiempo de 3 a 5 minutos).

17. ***Halāsana (el Arado)***
    (tiempo de 1 a 3 minutos).

18. ***Śavāsana (el Cadáver)*** (total 10 minutos)

Extensiones

Se consideran posturas que abren nuestra conciencia hacia el mundo externo. Mientras que la parte frontal del cuerpo es estirada en las extensiones, (específicamente los muslos, ingles, ombligo, pecho y axilas), nuestra atención debe ser llevada a la parte posterior del torso. Cuando realice una extensión de espalda, levante el hueso púbico hacia el ombligo y rote los muslos fuertemente hacia dentro. Mantenga los glúteos firmes (pero no completamente apretados) y mantenga el cóxis presionando hacia delante lo cual ayuda a mantener la espalda baja larga y la protege de la compresión.

Secuencia de extensiones
(tiempo de 40 a 50 minutos)

1. ***Virāsana (el Héroe)***
   Entrelace sus manos, extienda los brazos rectos en frente suyo, con las palmas apuntando en dirección opuesta. Luego inhale y extienda sus brazos hacia arriba en línea con las orejas. Sostenga por un minuto. Suelte, invierta la sujeción de las manos (realice la sujeción no habitual) (tiempo 2 minutos).

2. ***Supta Virāsana (Héroe inclinado al frente)***
   (tiempo de 2 a 3 minutos).

3. ***Gomukhāsana (Cara de Vaca)***
   (tiempo de 1 a 2 minutos).

4. ***Adho Mukha Svanāsana (Perro mirando hacia abajo)***
   (tiempo un minuto).

5. ***Adho Mukha Vrksāsana (Parada de manos)***
   Realice esta postura muy cerca de la pared. Una vez que haya lanzado la pierna hacia arriba, presione los glúteos y la parte posterior de las piernas hacia la pared, levante el pecho en dirección contraria a esta. Sostenga la posición por 30 segundos, luego presione con los

brazos y lleve los talones a la posición final, mantenga esta postura por 30 segundos (tiempo un minuto).

6. ***Tadāsana (la Montaña)*** (tiempo un minuto)
   Luego separe los pies para: Utthita Parsvakonāsana (Ángulo extendido) entre en la postura, y luego desplace la mano de abajo algunos centímetros detrás suyo para que así tenga espacio suficiente para realizar una extensión en la parte alta de la espalda. Mantenga la postura en cada lado por un minuto (total 2 minutos).

7. ***Virabhadrāsana I (Guerrero I)***
   Un minuto a cada lado (total 2 minutos).

8. ***Purvottanāsana (Extensión del lado)***
   Repita tres veces. Sostenga por 30 segundos a un minuto cada vez (total 2 a 3 minutos).

9. ***Bhujangāsana (la Cobra)***
   Repita tres veces, sosteniendo por 30 segundos a un minuto cada vez (total 2 a 3 minutos).

10. ***Salabhāsana (la Langosta)***
    Repita tres veces, sosteniendo por 30 segundos a un minuto cada vez (total 2 a 3 minutos).

11. ***Dhanurāsana (el Arco)***
    (total un minuto).

12. ***Ustrāsana (el Camello)***
    (total un minuto).

13. ***Urdhva Dhanurāsana (Arco hacia arriba)***
    Repita de tres a cinco veces, sosteniendo por 15 a 30 segundos cada vez (total de 1 a tres minutos).

14. ***Salamba Sarvangāsana (Parada de hombros con soporte)***
    Mantenga la postura (total de 3 a 5 minutos) y luego baje hacia:

15. ***Setu Bandha Sarvangāsana (el Medio Puente)***
    (total un minuto).

16. ***Ardha Matsyendrāsana (el Pez)***
    (total de 30 seg. a un minuto).

17. ***Marichyāsana III (dedicada al sabio Marichi)***
    Gire a cada lado tres veces, sostenga a cada lado por unos 30 segundos (total un minuto).

18. ***Śavāsana (el Cadáver)***
    (total 10 minutos).

Lecturas recomendadas para secuencias

- Anderson, Sandra, and Rolf Sovik. *Yoga: Mastering the Basics* (Honesdale, PA: Himalayan Institute Press, 2002).
- Bender Birch, Beryl. *Power Yoga* (New York: Fireside Press, 1995).
- Couch, Jean. *The Runner's Yoga Book* (Berkeley, CA: Rodmell Press, 1990.
- Desikachar, T.K.V.. *The Heart of Yoga* (Rochester, VT: Inner Traditions, 1995).
- Farhi, Donna. *Yoga Mind, Body & Spirit* (New York: Henry Holt, 2000).
- Feuerstein, Georg and Larry Payne. *Yoga for Dummies* (Hoboken, NJ: Wiley Publishing, 1999).
- Frawley, David and Sandra Summerfield Kozak. *Yoga for Your Type* (Twin Lakes, WI: Lotus, 2001).
- Grilley, Paul. *Yin Yoga* (Ashland, OR: White Cloud, 2002).
- Iyengar, B.K.S. *Light on Yoga* (New York: Schocken, 1995).
- Iyengar, B.K.S.. *Yoga: The Path to Holistic Health* (New York: Dorling Kindersley, 2001).

- Kraftsow, Gary. *Yoga for Transfor*Yoga *mation* (New York: Penguin Compass, 2002).
- Mehta, Mira. *How to Use Yoga* (Berkeley, CA: Rodmell Press, 1998).
- Mohan, A.G.. *Yoga For Body, Breath, and Mind* (Portland, OR: Rudra Press, 1993).
- Browning Miller, Elise and Carol Blackman. *Life is a Stretch* (St. Paul, MY: Llewellyn, 1999).
- Schiffmann, Erich. *Yoga: The Spirit and Practice of Moving Into Stillness* (New York, Pocket Books, 1996).
- Sparrowe, Linda and Patricia Walden. *The Woman's Book of Yoga & Health* (Boston, MA: Shambhala Publications, 2002).
- Vishnu-devananda, Swami. *The Complete Illustrated Book of Yoga* (New York: Crown, 1995).
- Yee, Rodney with Nina Zolotow. *Yoga: The Poetry of the Body* (New York: St. Martin's Press, 2002).

Notas del alumno:

INVERSIONES,

RECOMENDACIONES PRÁCTICAS

Las inversiones son un grupo de posturas relativamente pequeño pero realmente importante. Si vemos el libro Light on Yoga realmente sólo hay una pequeña cantidad de estas posturas, sin embargo para reconocer su valor en la práctica del Yoga es importante darnos cuenta de que mientras Iyengar dedica de media a una página para otras posturas, dedica 27 páginas completas para Śirsāsana y su ciclo, y 32 páginas a Sarvangāsana y su ciclo.

Tan importantes como las inversiones son las precauciones que requieren. A continuación presentamos una lista de ventajas y cuidados mencionadas en el libro: Yoga el estilo de Iyengar .

Las posturas invertidas revitalizan todo el sistema corporal. Descargan el peso de las piernas aliviando la tensión. Al hacer inversiones se activan partes de los órganos internos que se encuentran sin energía. Las inversiones mejoran la circulación y tonifican el sistema glandular. Ayudan a la concentración ya que traemos sangre al cerebro.

Son una maravillosa ayuda para mejorar los patrones de sueño. Śirsāsana activa la glándula pituitaria. Sarvangāsana fortalece el sistema nervioso y las emociones. Ambas activan las glándulas tiroides y paratiroides.

No debe haber tensión en la cara, ojos, orejas, cuello o garganta, como la cabeza es frágil debe practicarse siempre sobre una cobija o un Yoga mat doblado y no directamente en el suelo. El soporte que se coloque debajo de la cabeza debe ser firme y no demasiado blando porque crea inestabilidad. No es recomendable repetir Śirsāsana si se cae de la posición reiterativamente, ya que puede crear irritación del sistema nervioso. En caso de que el equilibrio no sea estable, la recomendación es practicarla en el vértice de una pared. Las variaciones sólo deben practicarse cuando el balance es estable.

En Sarvangāsana el cuello siempre debe estar suave y relajado. Si la posición se hace de forma plana contra el suelo hay una tendencia a colapsar lo cual creará tensión en el cuello, para evitar ésto los hombros y los codos deben estar apoyados sobre cobijas dobladas; la altura de las cobijas debe variar de acuerdo con el largo y la suavidad del cuello. Esta recomendación no es para personas con lesiones en el cuello o condiciones patológicas como espondilitis. En estos casos

Artículos recomendados

- Abott, Ingela. Iyengar Yoga Vancouver Newsletter, Junio 2002. Todo el mundo de cabeza.
- Benagh, Bárbara. Salamba Sarvangāsana.
- Schiffmann, Erich. Setu Bandhāsana o Puente, intrucciones para la postura.
- Palkhivala, Aadil. Strike a Royal pose.
- Shmacher, John. Salamba Śirsāsana.
- Andrews, Kelly. The Royal Couple. Gran cantidad de buenas fotos acompañan este artículo.

debe utilizarse otros métodos, después de haber consultado a un maestro calificado. Las variaciones de Sarvangāsana son más fáciles si la altura de las cobijas no es demasiada.

Por otro lado, Sarvangāsana se aprende antes de Śirsāsana. Sin embargo, cuando se van a practicar ambas posiciones durante una secuencia, se debe practicar primero Śirsāsana.

Si se hace Śirsāsana después de Sarvangāsana puede haber lesiones de cuello. Si sólo se practica Śirsāsana puede producirse un sentimiento de irritabilidad que es aliviado por Sarvangāsana, por lo tanto deben practicarse una después de la otra.

Precauciones y contraindicaciones

- No haga inversiones durante la menstruación.
- No haga inversiones si sufre de presión alta, problemas de corazón, desprendimiento de retina o problemas de oídos.
- Si sufre dolencias de cuello busque consejo profesional
- Durante el embarazo Śirsāsana, Sarvangāsana y Ardha Halāsanapueden practicarse con apoyo a sabiendas de que no haya contraindicación médica.
- Debe quitarse los lentes de contacto.

No es la intención asustarlo pero nadie debe comenzar a practicar inversiones sin consultar a un maestro calificado. Es imposible enseñar todo lo que se requiere aprender en un video por lo que se sugiere practicar inversiones con videos sólo después de que haya consultado directamente a un buen maestro.

A continuación hay una pequeña lista de posturas que bien puede llevarnos toda la vida aprender. Deben practicarse en el orden presentado.

1. ***Adho Mukha Vṛkṣāsana:*** El Árbol mirando abajo o Parada de manos.
2. ***Pincha Mayurāsana:*** Pluma de pavorreal, balance sobre codos o Parada de antebrazos.
3. ***Salamba Śirsāsana:*** Postura de equilibrio apoyada en la cabeza o Parada de cabeza.
4. ***Salamba Sarvangāsana:*** Postura de equilibrio apoyada en hombros o Parada de hombros.
5. ***Halāsana:*** El Arado.
6. ***Setu Bandha Sarvangāsana:*** El Puente apoyado en hombros y plantas de los pies.
7. ***Viparita Karani:*** Aunque no es una inversión total es una postura semi invertida que todos agradecen y pueden hacer, es además una buena manera de terminar la práctica, el tronco queda en el suelo y las piernas en posición vertical se apoyan en la pared.

Algunas sugerencias tomadas del libro *Cool Yoga Tricks*.

Preparación para Adho Mukha Vrksāsana

Conocida como Parada de manos, Media parada de cabeza o Escuadra.

Coloque sus manos a la distancia de una pierna de la pared, usted está de espaldas a la pared, suba con los pies por la pared hasta que su cuerpo forme un ángulo de 90°. Mantenga la postura cuanto le sea posible. Puede necesitar la ayuda de un compañero para que le indique cuando sus piernas hayan alcanzado el ángulo recto hasta que se acostumbre a sentir cómo es la postura. Si cuenta con una persona que pueda ayudarle, esta lo hará

empujando con las manos sus escápulas, lo que ayudará a evitar el sentimiento de que se va a ir de espaldas (no se preocupe, no va a pasar), una vez que usted se sienta cómodo en esta posición puede experimentar: Levante primero una pierna, regrésela a la pared y después levante la otra.

ALGUNAS RECOMENDACIONES PARA LLEGAR A PARADA DE MANOS

La profesora Ingela Abott acreditada por Felicity Green comenta la técnica de patada hacia arriba para llegar a la Parada de manos:

- Colóquese en Adho Mukha Svanāsana con los dedos de las manos a dos pulgadas de distancia de la pared. Decida con cuál pierna va a empujar o a dar el impulso y cuál va a ser la pierna de balance.
- Mire hacia los pulgares de sus manos para ganar valentía y coraje, traiga la fuerza hacia dentro de su torso.
- En la inhalación levante la pierna de balance y alargue ambos lados de la columna y el torso.
- En la exhalación lance la pierna hacia arriba pero no con la intención de alcanzar la postura (de hecho, no se recomienda que se llegue aún a la postura)
- Repita tres veces y descanse.

El siguiente paso es trabajar con la acción de la pierna que empuja o da el impulso. Sostenga la pierna de balance en el aire, alargue ambos costados de la columna y el torso en la inhalación. Sin ayuda de la pierna de balance empuje hacia abajo contra el suelo en la exhalación, repita tres veces y descanse.

Colóquese en Adho Mukha Svanāsana, láncese con la pierna de balance y empuje con la pierna de impulso, con la práctica regular usted va a encontrar que llega con naturalidad a la Parada de manos.

¿Cuándo debería usted trabajar en la patada hacia arriba con la segunda pierna? Esta profesora recomienda primero que se sienta cómodo en la postura con la pierna que le es más fácil y luego pasar al lado más "perezoso".

Preparación para Pincha Mayurāsana

Parada en antebrazos

Es la postura favorita de muchos: El Delfín, es una buena manera de estirar y fortalecer los hombros para las inversiones y para otras posturas de extensión como Urdhva Dhanurāsana (la Rueda o el Puente). Es como Adho Mukha pero apoyado sobre los antebrazos.

Si ya está listo para el siguiente paso, puede probar la variación del Delfín, (con pies en la pared y cuerpo en ángulo recto) pero usted está apoyado sobre los antebrazos.

Preparación para Śirsāsana

Parada de cabeza

Tradicionalmente, Pincha Mayurāsana está considerada como una preparación para Śirsāsana, pero muchos la encuentran más difícil por la tensión en los hombros.

Si usted no está listo para usar Pincha Mayurāsana como preparación, puede comenzar con el Delfín pero con las manos entrelazadas. La mayoría de la gente halla que es más fácil hacer la postura con dedos entrelazados que el Delfín con las manos separadas.

La fase intermedia es la misma que la variación de Delfín (pies en la pared con el cuerpo en ángulo recto) pero con la cabeza en el suelo.

En *Light on Yoga*, Iyengar sugiere Prasarita Padottanāsana (de pie con piernas abiertas y tronco caído hacia el frente) pero con la cabeza en el suelo como una postura sustituta de Śirsāsana para aquellos que no puedan apoyar todo el peso del cuerpo en la cabeza o en el cuello.

Variaciones de Śirsāsana

Si usted tiene experiencia y se siente cómodo en la postura de balance sobre la cabeza, le proponemos algunas variaciones que puede probar, conocidas también como el ciclo de Śirsāsana.

Para trabajar en algunas de las variaciones no es mala idea volver a usar la pared como apoyo, al menos las primeras veces que pruebe a hacer algunas de las variaciones, incluso si usted está cómodamente balanceado lejos de la pared. Hay algunas fotos y descripciones en el libro: *Yoga el estilo de Iyengar*.

1. ***Parsva Śirsāsana*** (tronco y piernas giran de medio lado sin perturbar la posición de la cabeza).

2. ***Parivṛtta Eka Pada Śirsāsana*** (piernas se separan y giran lateralmente junto con el tronco sin perturbar la posición de la cabeza)

3. ***Eka Pada Śirsāsana*** (se baja una pierna al suelo por delante de la cabeza y se mantiene la otra pierna vertical hacia arriba).

4. ***Parsvaikapada Śirsāsana*** (una pierna desciende al suelo lateralmente en línea con la cabeza mientras la otra permanece verticalmente hacia arriba).

5. ***Baddha Konāsana en Śirsāsana*** (piernas cruzadas en ángulo cerrado), Baddha Konāsana en Parada de cabeza.

6. ***Upavista Konāsana en Śirsāsana*** (piernas separadas en ángulo abierto en parada de cabeza).

7. ***Parsva Virāsana en Śirsāsana*** (piernas flexionadas en posición de Héroe y giradas de medio lado en Parada de cabeza).

8. ***Urdhva Dandāsana*** (Bastón hacia arriba, se mantienen las piernas paralelas al suelo en Parada de cabeza).

9. ***Vṛshikāsana*** (posición del Escorpión, es también una variación de Pincha Mayurāsana y Śirsāsana), es también una postura de extensión.

Preparación para Sarvangāsana

Parada en hombros

Puede comenzar con sus pies en una silla y sus hombros en dos o tres cobijas dobladas. Use los pies en la silla para presionar sus caderas hacia arriba y llevar el peso de su cuerpo más arriba y hacia sus hombros. Probablemente usted no va a ser capaz de mantener esta posición por mucho tiempo, pero es una buena práctica de preparación para aprender cómo hacer Sarvangāsana.

El siguiente paso es hacer la postura cerca de la pared y caminar con los pies por la pared hasta que pueda mantenerse sobre sus hombros.

Sarvangāsana puede hacerse también en una silla. Encontrará instrucciones excelentes en el libro *Yoga: el estilo de Iyengar*. Halāsana se puede hacer con los pies apoyados en una silla.

NOTA SOBRE EL USO DE ACCESORIOS O ARTÍCULOS AUXILIARES

Para aquellas mujeres que tengan los pechos muy grandes y sientan tensión durante la Parada de hombros, también para quienes tengan poca flexibilidad en la espalda alta y cuello o en caso de que este sea muy largo, se recomienda usar como apoyo unas cuatro cobijas dobladas para hacer Sarvangāsana. En algunos casos es bueno comenzar con un apoyo alto y paulatinamente quitar las cobijas de una en una para bajar la altura, es como ir bajando las gradas de una escalera, lo mejor es experimentar hasta encontrar el nivel que le resulte más cómodo, sin embargo si va a hacer algunas de las variaciones no se debe usar un soporte alto.

Variaciones de Sarvangāsana

Para quienes tengan experiencia y se sientan cómodos en la Parada de hombros y quieran ir más allá, hay aquí algunas variaciones que pueden probar conocidas también como el ciclo de Sarvangāsana.

Una de las razones para hacer las variaciones es aumentar el tiempo de permanencia en la postura. Usted puede empezar con la pose completa por un minuto o más, entonces será el momento adecuado para comenzar con algunas o con todas las variaciones. Hay fotos e instrucciones excelentes en el libro *Yoga: el estilo de Iyengar*.

1. ***Eka Pada Sarvangāsana*** (Parada de hombros con una pierna levantada y la otra en posición de Halāsana).

2. ***ParsvaikaPada Sarvangāsana*** (Parada de hombros con una pierna levantada y la otra apoyada lateralmente en línea con el tronco).

3. ***Karnapidāsana*** (postura que presiona las orejas con las rodillas)

4. ***Parsva Halāsana*** (Harado con las piernas apoyadas de medio lado en línea con la cabeza).

5. ***Supta Konāsana*** (Halāsana con piernas separadas).

6. ***Parsva Sarvangāsana*** (Parada de hombros con ligera torción del tronco y piernas juntas que van a un lado).

7. ***BaddhaKonāsana en Sarvangāsana*** (piernas en Ángulo cerrado o Baddhakonāsana en Parada de hombros), no hay foto de esta postura en el libro sugerido pero la posición es muy similar a la del ciclo de Śirsāsana.

8. ***Upavista Konāsana en Sarvangāsana*** (piernas separadas en Parada de hombros), no hay foto en el libro sugerido pero la posición es muy similar a la del ciclo de Śirsāsana.

9. ***Urdhva Padmāsana en Sarvangāsana*** (piernas cruzadas en posición de Loto en Parada de hombros).

10. ***Pindasa en Sarvangāsana*** (piernas cruzadas en posición de Loto que bajan hasta apoyarse en la cabeza y con los brazos cruzados alrededor de las rodillas), es la posición del feto sobre los hombros.

11. ***Parsva Urdhva Padmāsana en Sarvangāsana*** (piernas cruzadas en posición de Loto y giradas de lado en Parada de hombros).

12. ***Parsva Pindāsana en Sarvangāsana*** (piernas cruzadas en posición de Loto y las dos rodillas sobre el suelo a un lado del tronco, es la posición lateral del feto).

13. ***Setu Bandha desde Sarvangāsana*** (llevar las piernas hacia abajo hasta llegar a Setu Bandha o Puente desde Sarvangāsana, usted puede dejar las piernas caer en una silla inicialmente).

Recursos audiovisuales para las prácticas

Realmente no hay muchos videos ni otros recursos mediáticos que incluyan inversiones, probablemente por una buena razón, es necesario reiterar que no se debe comenzar a practicar inversiones sin la supervisión de un profesor calificado. Si ya ha tenido esta instrucción en vivo y quiere algunos recursos audiovisuales para ayudarse en su práctica en casa hay aquí algunas sugerencias:

- Rodney Yee. *Yoga for Intermediates*.
- Shiva Rea. *Yoga Shakti*.
- *Yoga Journal´s Step-by-step Volumen 3*. Aquí hay una buena sección de instrucciones que vale la pena ver además de algunas modificaciones.
- Rodney Yee. *Yoga for Strength*, el cual es muy recomendable para la Parada de manos y la preparación para las inversiones.
- Ana Forrest. Todos sus vídeos incluyen la posición del Delfín, la cual es una buena preparación para las inversiones.
- John Schumacher y Felicity Green, ambos tienen prácticas de audio que incluyen excelentes instrucciones para las inversiones en: *Schumacher´s Foundations CD* y *Green´s Advanced Begginner´s. Yoga Series II*.
- *Erich Schiffman´s Backyard Series: Inversion*s.
- Recursos en Internet: About.com *Śirsāsana instructions*.

Reglas de oro para Salamba Sirsāsana

1. Nivel: Sirsásana es una postura para estudiantes intermedios o avanzados, requiere mucha preparación adecuadamente, aunque cualquier persona puede hacerla, probablemente comprimiéndose la cervical.
2. Distribución del peso: en esta postura debemos de cargar el 80% del peso en los antebrazos, y se puede, prograsivamente, ir cargando más la cabeza.
3. Alineamiento: la colocación de los codos es fundamental, a lo ancho de los hombros, los dedos entrelazados, y el apoyo en la coronilla.
4. Preparación: posturas como pincha mayurásana nos enseñan a cargar peso en los antebrazos, y prasarita padotanásana a que los hombros no caigan.
5. Contrapostura: después de la postura es importante estirar el cuello, y se recomiendan posturas con Jalandhara Banda como: Setu Banda, Halásana, Salamba Sarvangásana, o Dandásana con la flexión del cuello.
6. Ubicación: comenzar en un vértice de un cuarto es una buena opción, luego la pared atrás, y finalmente en el medio del salón.

RECOMENDACIONES PARA SARVANGĀSANA

El cierre de la barbilla y el flujo de energía en la Parada de Hombros

Por Barbara Benagh

Tengo gran empatía con los estudiantes que lidian con *Salamba Sarvangāsana* (Parada de Hombros). A causa de una vieja lesión de cuello, *Salamba Sarvangāsana* resultaba ser bastante difícil para mí. Mi cuello y espalda alta solían dolerme en la postura y continuaban punzándome por varios minutos después de salir de ella. Unas dos veces al año solía tener esguinces en los músculos de esa zona de la espalda. Seguí el consejo de los profesores que vinieron en mi ayuda, fui añadiendo cada vez más y más accesorios de tal forma que mi Parada de Hombros terminó sujeta a 4 cobijas, un cinturón amarrado a mis brazos y una silla debajo de mis caderas.

Un día, rodeada por todo este equipo de accesorios, evalué mi situación y me di cuenta de que mientras la forma externa de mi postura era aceptable, ¡no había comprendido realmente cómo hacer la Parada de Hombros! Como un árbol con raíces poco profundas, tenía que estar sostenida con accesorios para mantenerme arriba.

Mi aprieto me trajo a la pregunta: *¿De qué manera me están ayudando los accesorios?* Aunque la cantidad de cobijas redujeron mi nivel de incomodidad, después de mucha reflexión llegué a la conclusión de que los accesorios están diseñados para dar una guía y entendimiento inicial, no solamente un apoyo como en mi caso, y para ser eventualmente descartados más adelante. Así que los descarté, excepto una cobija y la pared, que usé como soporte hasta que, después de un par de años, me eduqué y me fortalecí lo suficiente para realizar las acciones necesarias para hacer Parada de Hombros sin asistencia.

Sabiendo que no soy la única en lidiar con la Parada de Hombros, compartí mi historia porque espero le motive a usted a perseverar en encontrar una solución a cualesquiera sean los problemas que se vaya a encontrar en esta inversión tan importante. Muchas veces la llamada "madre de las āsanas", la Parada de Hombros es una postura potente que debería ser una parte integral en una práctica seria de

Barbara Benagh ha practicado Yoga por 27 años y ha enseñado desde 1974. Capacitada en la tradición de Iyengar y con influencia de Angela Farmer, ahora ofrece su enfoque personal durante los talleres en diferentes partes del mundo, y en The Yoga Studio, en Boston, Massachusetts.

Traducido por Ana Terán.

Solamente el interrogante auténtico, incondicional e individual de cada practicante mantiene a la Parada de hombros como una entidad viviente y al Hatha Yoga como una tradición vital, venerable y siempre reveladora.

āsanas para cualquier estudiante.

Inversiones como la Parada de Hombros son muy poderosas ya que, como criaturas terrestres, estamos altamente afectados por el impacto a largo plazo de la gravedad, con los años nuestros cuerpos empiezan a aflojarse esta declinación es claramente visible en nuestra piel, pero existen muchas otras más consecuencias de la implacable resistencia de la gravedad. Luego de años de estar combatiendo la gravedad, todos los órganos, especialmente el corazón y el resto del sistema circulatorio, se vuelven lentos y perezosos, lo que resultaba en menos nutrición para nuestras células y nos deja vulnerables a enfermedades cardíacas, depósitos de grasa en los vasos sanguíneos, venas varicosas y otros efectos de la edad.

Aunque los efectos de la gravedad son inevitables, podemos tratar de contrarrestar sus impactos como los yoguis originales, quienes inteligentemente se valieron de la gravedad al darle vuelta al cuerpo, esta simple acción beneficia al cuerpo entero (no en vano los primeros maestros de Yoga recalcaron la importancia de las inversiones y dijeron que ¡la Parada de Hombros y de cabeza podían retardar la vejez!)

Cuidado del cuello en Salamba Sarvangāsana

Salamba Sarvangāsana encierra algo más que sólo voltearse sobre sus hombros. ¿Qué la hace tan difícil? En dos palabras: el cuello. Pero no hay razón por la cual evitar la Parada de Hombros sólo porque se es propenso a problemas en el cuello. De hecho, si se practica correctamente se puede fortalecer el cuello. Si se tienen problemas de cuello crónicos, es recomendable trabajar con un profesor experimentado que pueda ofrecer instrucciones especiales. Siempre van a haber opiniones divergentes sobre si debe ser practicada con el soporte de varios accesorios de Yoga; ciertamente mi opinión ha evolucionado desde mi propia experiencia con la Parada de Hombros. Aprenda todo lo que pueda de los profesores, pero recuerde que al final la decisión sobre cuál o cuántos accesorios utilizar en su práctica regular es sólo suya.

Aunque su cuello no tenga problemas, un acercamiento lento y paciente a la Parada de Hombros vale la pena ya que esta inversión mal practicada puede agravar los problemas del cuello. Le recomiendo una estrategia que empieza con:

Viparita Karani (piernas elevadas contra la pared) y gradualmente entrenarse para ir relegando la fuerza en la espina dorsal y no tanto en los accesorios que lo soporten.

Prepárese para Viparita Karani colocando una cobija firme en forma de rectángulo, lo suficientemente ancha para que el torso, desde los hombros hasta las caderas, quepa confortablemente (por lo menos 60 por 50 centímetros). Colóquela sobre el Yoga mat, envuelva como haciendo un emparedado el Yoga mat sobre el borde doblado de la cobija para que los codos tengan tracción.

Coloque el Yoga mat y la cobija cerca de la pared, a una distancia en la que usted quepa acostado sobre él y las caderas toquen la pared, mientras que los hombros quedan al otro borde del Yoga mat. Acuéstese con las piernas contra la pared hacia arriba y sus brazos estirados al nivel de los hombros. Con sus ojos cerrados, relajado conscientemente. Tómese su tiempo; permita que Viparita Karani sea un ejercicio en paciente inactividad. Sienta sus hombros y la parte de atrás de su cráneo deshaciéndose en el suelo en cada exhalación. Cuando se disuelva la tensión, sentirá más libertad en su cuello, tal vez le permita elongarse un poco.

Lleve su barbilla hacia dentro; alargue la parte trasera y frontal de su cuello hasta que su peso descanse sobre el centro de la parte de atrás del cráneo. Con su cara quieta, sienta que puede rotar la cabeza fácilmente de lado a lado. Mientras se relaja, la respiración será más lenta y constante; creará un sonido delicado en la garganta. No hace falta forzarlo, simplemente lleve la atención hacia el movimiento de la respiración que usualmente

produce este sutil sonido en la garganta. El sonido y las sensaciones que lo acompañan, le ayudarán a encontrar y mantener el espacio que está buscando desde el suave paladar hacia la parte superior del pecho.

Usted está ahora listo para levantar su torso del suelo. Exhale y presione gentilmente la parte trasera central de su cráneo (no la base del mismo) sobre el suelo. ¿Siente la respuesta de los músculos de su cuello? Lo que está haciendo es creando un arco cervical activo que le va a ayudar a evitar el sobre-estiramiento del cuello y empezará el movimiento que será la fuente del soporte nuclear para su Parada de Hombros. Este movimiento es muy importante, pero no lo realice llevando su barbilla hacia arriba: esta acción tensa el cuello.

Mantenga el centro de la parte trasera de su cráneo firmemente enraizada al suelo y exhale mientras flexiona sus rodillas, presione las plantas de sus pies contra la pared, y levántese sobre su espalda alta y sus hombros. Permita que cada exhalación le añada fuerza a su elevación. Sin importar cuán alto suba sobre sus hombros, es importante que mantenga el arco cervical del cuello activo. Si siente que su barbilla cae o que su cuello se aplana, intensifique la acción de presionar el cráneo sobre el suelo.

Luego, lleve sus brazos detrás de su espalda, entrelace las manos, extienda los brazos hacia la pared, y presione sus codos fuerte contra la cobija. Por favor al activar sus escápulas no las exprima, ya que esto podría oprimir su cuello. En lugar de eso, permita que la acción de los brazos estreche las escápulas más suavemente. Si usted tiene tendencia a la hiper-extensión o por el contrario sus codos son muy poco flexibles, flexiónelos lo suficiente como para que toquen la cobija. En caso de que no logre llevar del todo los codos al suelo, reclínese hasta que pueda enraizarlos firmemente sobre la cobija. Luego alargue la parte de atrás de sus brazos y flexione los codos, coloque las manos en la espalda lo más cerca posible de las escápulas. Si sus codos empiezan a abrirse más que el ancho de sus hombros, baje los brazos. Moviéndose lentamente, alargue fuertemente la parte de atrás de sus brazos y rote su parte externa hacia el suelo, mientras que de nuevo dobla los brazos para colocar las manos sobre su espalda alta. Si sus codos no se abren, déjelos así.

Ahora empiece a soltar la parte delantera de sus hombros hacia el suelo; sienta como si ellos se derritieran hacia abajo sobre la cresta de sus hombros. Este movimiento le levantará más alto sobre ellos, pero debe permanecer secundario a las más importantes acciones de plantar sus codos y su cráneo central trasero. Al enraizar la parte central posterior del cráneo y los codos crea un efecto de rebote crítico que sirve como base para Jalandhara Bandha (cierre de la barbilla), que a la vez provee la elevación interna que es crucial para una buena Parada de Hombros.

Conectar el soporte interno

Sin Jalandhara Bandha, la Parada de Hombros pierde su fundamento esencial. Los Bandhas se usan en las posturas y en prāṇāyāma para contener y direccionar el prana (energía vital) generado por estas prácticas. En Parada de Hombros, Jalandhara Bandha se usa para regular el flujo de prana, especialmente hacia el corazón, garganta, y cabeza. Desafortunadamente, los textos antiguos de Yoga describen la acción de Jalandhara Bandha en términos generales que no dan idea de qué tan difícil ciertamente es. En el Hatha Yoga Pradipika, por ejemplo, un texto medieval considerado el tratado más antiguo del Hatha Yoga estudiado a fondo, Swami Svatmarama brinda instrucciones muy simples sobre la correcta acción del cuello.

La acción correcta no es tan sencilla, pero si usted enraiza el centro de su cráneo y codos lo suficientemente fuerte, podría llegar a tener una idea de la elevación necesaria. De hecho, sin el levantamiento que estas acciones proveen, usted podría tener su barbilla y su cuello presionados juntos y encontrar que su cuerpo está descendiendo penosa y peligrosamente sobre su cuello.
Me he encariñado con la variación de Parada de Hombros llamada Viparita Karani Mudra (posición pélvica). Usualmente los estudiantes

pueden tener la sensación de la acción de Jalandhara Bandha y evitar el sobre-estiramiento del cuello en esta postura más fácilmente que en la Parada de Hombros completa.

Es fácil moverse hacia Viparita Karani Mudra desde la Parada de Hombros con los pies contra la pared. Mantenga los pies sobre la pared y sostenga la caja torácica con sus manos, suba lo más alto posible sobre sus hombros. Luego, use las manos como punto de apoyo para mantenerla en su posición más vertical, lleve sus caderas suavemente hacia abajo, hacia el suelo. Su espina dorsal se arqueará un poco, alargando la parte anterior del cuerpo desde la garganta hasta el pubis.

Continúe enraizando su cabeza y codos para mantener un arco cervical activo. Luego, para intensificar la inspiración que crea Jalandhara Bandha, abra conscientemente su garganta y esternón con cada inhalación; con cada exhalación, entierre la parte de atrás del centro de su cráneo y los codos; deje que un sonido fuerte de su respiración desde la garganta levante sus costillas, atrayendo la parte alta del esternón cerca de la barbilla, deje incluso que entren en contacto. Sea cuidadoso en no bajar su barbilla, ya que este movimiento puede sobre-estirar su cuello. Mientras el esternón y la barbilla se fusionan, la energía es generada dentro de la garganta y se canaliza hacia el torso, creando así una estructura que soporta la postura desde adentro.

Una vez que haya conectado el bandha, usted puede sentir una fuerte corriente subiendo desde la garganta, viajando hacia la espina. En el libro Dancing the body of Light (Bailando el cuerpo de luz) de Dona Holleman y Orit Sen Gupta, se da una buena explicación sobre este fenómeno: "La combinación de enraizar y restringir la energía hacia el centro crea el ojo de la tormenta; en otras palabras, la energía se eleva y se dispara hacia arriba. Arquear su espina dorsal ligeramente en Viparita Karani Mudra, le podría ayudar a conectar esta energía ascendente, al permitirle levantarse: primero desde el pecho al medio cuerpo, abre sus costillas inferiores, y luego en el abdomen, ayuda a sus huesos púbicos a curvarse lejos del ombligo. Cuando la espina dorsal completa se nutre con esta energía ascendente, la postura se vuelve más confortable y efectiva.

Todos los bandhas intensifican los efectos limpiadores del hatha Yoga. De acuerdo con el conocimiento yóguico tradicional, un fuego llamado agni, localizado justo abajo del ombligo, limpia el cuerpo quemando toxinas. Cuando el flujo de energía a través de todo el cuerpo se interrumpe, la parte baja del cuerpo acumula un exceso de apana, la energía que fluye hacia abajo, responsable de la eliminación. Este exceso conlleva a debilitar la respiración, causa letargo, mala eliminación y otras enfermedades. Las posturas invertidas encienden la llama del agni hacia estos deshechos, permitiéndonos quemarlos más eficientemente. Sólo invertirse ya es beneficioso, pero debe enfocarse en la exhalación porque la limpieza es más efectiva cuando esta es más larga que la inhalación.

Apoyar sus pies sobre la pared le ayuda a elevarse y mantener un arco cervical activo, puede quedarse en Viparita Karani Mudra apoyada, en caso de que mantener Jalandhara Bandha sea muy retador. Sin embargo, si se siente lo suficientemente fuerte como para separar sus pies de la pared, ¡hágalo! Mantenga su cadera ligeramente flexionada mientras los pies dejan la pared; una vez que haya enderezado sus piernas, coloque los pies justo arriba de sus hombros.

Por supuesto, va a sentir inmediatamente el peso añadido que ahora maneja. En respuesta, incremente el poder de sus exhalaciones como forma de mantener su elevación. Si su cuello se presiona contra el suelo o su barbilla cae, entonces debe devolver sus pies a la pared. Las acciones necesarias para mantener el arco cervical, crear Jalandhara Bandha, y elevar la espina dorsal son mucho más importantes que separar los pies de la pared. No realice la Parada de Hombros completa si siente que una postura apoyada es más apropiada para usted. Confíe en que de todas formas está recibiendo los poderosos

beneficios de las inversiones. Por otro lado, si se siente suficientemente fuerte en Viparita Karani Mudra, siga adelante hacia la Parada de Hombros completa.

Empiece con Viparita Karani Mudra, exhale mientras lleva sus rodillas abajo, colóquelas sobre su frente en una variación de Karnapidāsana (postura de rodillas contra las orejas). La habilidad de poner las rodillas sobre la frente mientras se mantiene el arco cervical activo es un excelente indicador de si usted puede o no realizar sin peligro la paradad de hombros completa (si no es capaz de dejar las rodillas sobre su frente y mantener el arco cervical activo, devuélvase a Viparita Karani Mudra con los pies separados o contra la pared).

En esta variación de Karnapidāsana, deje que el peso de sus piernas superiores y rodillas se hunda en su frente para aumentar el enraizamiento de su cráneo. Manténgase un rato en esta postura, permitiéndose estirar los músculos de la espalda suavemente y alargue su espina dorsal mientras lentamente continúa llevando su caja torácica lo más cerca de una posición vertical. Asegúrese de no sobre-estirar su cuello o dejar que su barbilla caiga, mantenga todo el tiempo los codos plantados fuertemente al suelo y el movimiento ascendente de energía desde dentro de la garganta. Usted debería de sentir este movimiento de elevación hacerse cada vez más fuerte en respuesta a sus esfuerzos en Karnapidāsana. Encontrará tal vez que puede mover sus manos un poco más cerca de los hombros y elevar sus costillas. Mantenga su caja torácica en la misma posición, inhale para acercar sus rodillas hacia su frente y exhale para extenderlas hacia arriba en Salamba Sarvangāsana.

En esta clásica versión de Parada de Hombros, el soporte primario sigue viniendo desde el empuje hacia arriba creado por Jalandhara Bandha, el cual también depende del enraizamiento del cráneo en el centro de su parte posterior y de los codos. Mientras sus costillas se elevan alejándose de la garganta, su esternón se va a elevar hacia delante, y posiblemente toque, la punta de su barbilla. Recuerde, el pecho viaja a encontrar la barbilla (no lo contrario). Incluso si el pecho y la barbilla se juntan, asegúrese de que la barbilla no se caiga; debe continuar generando la elevación del núcleo para que su espina dorsal se mantenga más alta y fuerte a lo largo de su extensión completa. Sin suficiente movimiento ascendente, las costillas frontales tienden a enterrarse y la postura completa se debilita y posiblemente cause tensión en su cuello.

Observe cuidadosamente si su postura sufre de este problema común. Examine sus costillas bajas. Si se están hundiendo en su cuerpo, puede tratar con dos posibles soluciones. Primero, vuelva a hacer el ligero arco trasero que hizo con Viparita Karani Mudra. Use sus manos para mantener su caja torácica fija, lleve sus caderas hacia atrás lo suficiente como para restaurar el largo frontal de su cuerpo. También use sus piernas y abdomen con más fuerza. Mientras Jalandhara Bandha es el que realmente crea la elevación primaria, su abdomen y piernas juegan un papel importante para elevar su Parada de Hombros. Aproveche al máximo ese soporte, suavizando sus muslos delanteros y atrayendo las ingles a su pelvis con la inhalación; en su exhalación, alargue el coxis lejos de su espina dorsal y extienda la parte posterior de sus piernas.

Esta acción va a generar extensión y soporte interno a su espina lumbar, lo mismo que un sentimiento de que las piernas están ayudando a sostenerle completamente arriba en la postura, por lo que mantiene una sensación de comodidad. Aunque usted necesita fuerza para sostener y estabilizar la elevación en la Parada de Hombros, no debería sentir tensión alguna. Como siempre, su respiración es una buena guía de la salud global de su āsana. El sonido de la respiración debe mantenerse sutil y constante, con cada exhalación prolongada y por lo menos tan larga como la inhalación previa. Si usted siente tensión o que no puede mantener la respiración con la que inició la elevación, coloque sus pies contra la pared o regrese a Viparita Karani Mudra. Si no, quédese en la Parada de Hombros, refinando la postura cada vez más.

Profundice en los efectos sutiles

En cualquier āsana, las sensaciones físicas y técnicas casi siempre dominan su atención. Cuando una postura es difícil, como puede ser Salamba Sarvangāsana, es frecuente hacerla a toda prisa.

La Parada de Hombros necesita tiempo para tomar forma y dejar sentir sus efectos. Mientras sus acciones trabajan hacia el núcleo del cuerpo, los beneficios del āsana se intensifican dramáticamente. Sin prisa, su cuerpo continuará cambiando y permitiendo una expansión natural y duradera de su capacidad de movimiento. Por ejemplo, mientras sus hombros se adaptan a la rotación profunda requerida para esta postura, usted tiene que ser capaz de mover sus manos cada vez más cerca de sus hombros, lo que a su vez le ayudará a conseguir una mejor elevación y comodidad en la postura completa.

Asimismo, mientras los efectos de Salamba Sarvangāsana (como en cualquier otra postura) son más notorios en la superficie de los músculos del cuerpo, movimientos internos sutiles pero poderosos inevitablemente se desencadenarán internamente mientras usted sostiene la postura. Establezca un balance cómodo que le permita prolongar la postura en una quietud atenta por varios minutos, para así explorar esas corrientes internas sutiles. Busque zonas de tensión interna, dejando que el ritmo pulsátil de la respiración ayude a restaurar espacio y movimiento en las zonas más profundas del cuerpo.

Por supuesto, la duración óptima para mantener cualquier postura es único para cada persona, de hecho cada sesión de práctica depende de la condición física en un día dado. Es recomendable no forzar al cuerpo a mantener una pose por un tiempo predeterminado. Cuando se impone un tiempo fijo, se suele mantener más de lo debido la postura y abrir la puerta a lesiones. Pero eventualmente, si quiere gozar completamente de los efectos de las inversiones, usted debe tratar de edificar su Viparita Karani Mudra o Parada de Hombros completa hasta que pueda practicarlas por al menos de tres a cinco minutos.

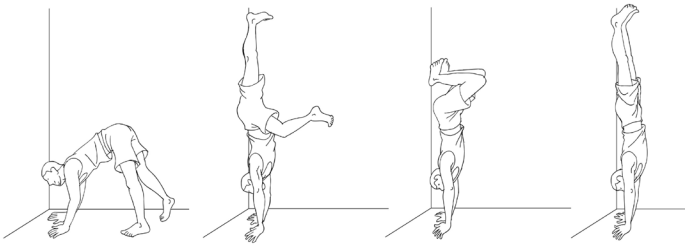
Para salir de ambas posturas, coloque sus pies contra la pared y suavemente enróllese hacia el suelo. Recuéstese sobre el piso un momento, es posible que sienta como si su cuello hubiera sido estirado, pero cualquier incomodidad debe ser leve y pasar pronto, de no ser así, le sugiero seguir practicando por cortos períodos de tiempo o cambiar a Viparita Karani Mudra con sus pies contra la pared en lugar de la Parada de hombros completa.

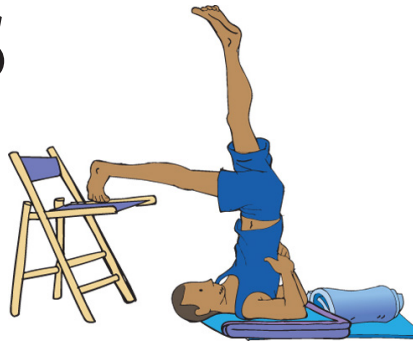
Ahora que la leve opresión de Jalandhara Bandha ha sido liberada, toda la energía que usted formó en su garganta también es liberada, lo que puede traer una maravillosa sensación de expansión a través de su pecho y garganta. Después de relajarse por un minuto, gire sobre su costado y colóquese sentado derecho en una posición cómoda. Si tiene la sensación de una fuerte elevación a través de su espalda alta, y su esqueleto pareciera estar flotando suavemente hacia arriba, puede estar seguro de que la Parada de Hombros hizo su trabajo.

Los primeros yoguis describen los potentes efectos de esta inversión con lenguaje metafórico: uniones (bandhas), cierres (mudras), fuego interno (agni), alientos ascendentes y descendentes en el cuerpo (prana y apana, respectivamente), los términos de los yoguis reflejaban sus experiencias subjetivas y querían evocar descubrimientos personales similares en sus estudiantes. No importa cuánto nuestras modernas mentes occidentales estén atraídas por el análisis y la explicación, ni cuan útil pueda ser el lenguaje, nunca podrá reemplazar la experiencia de investigación personal y de rejuvenecimiento que resultan de la práctica.

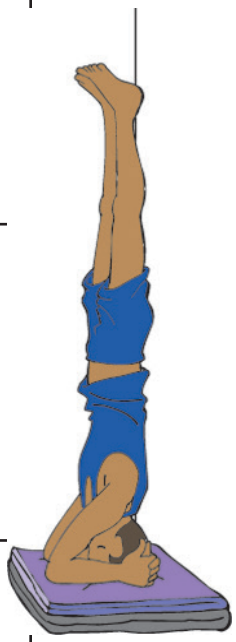
En Salamba Sarvangāsana, como en todo el Hatha Yoga, mucha de la belleza de la práctica recae en saber que mientras caminamos respetuosamente en las huellas de los maestros que ya no están, debe cada uno utilizar su cuerpo para continuar el viaje.

ESQUEMA DE INVERSIONES



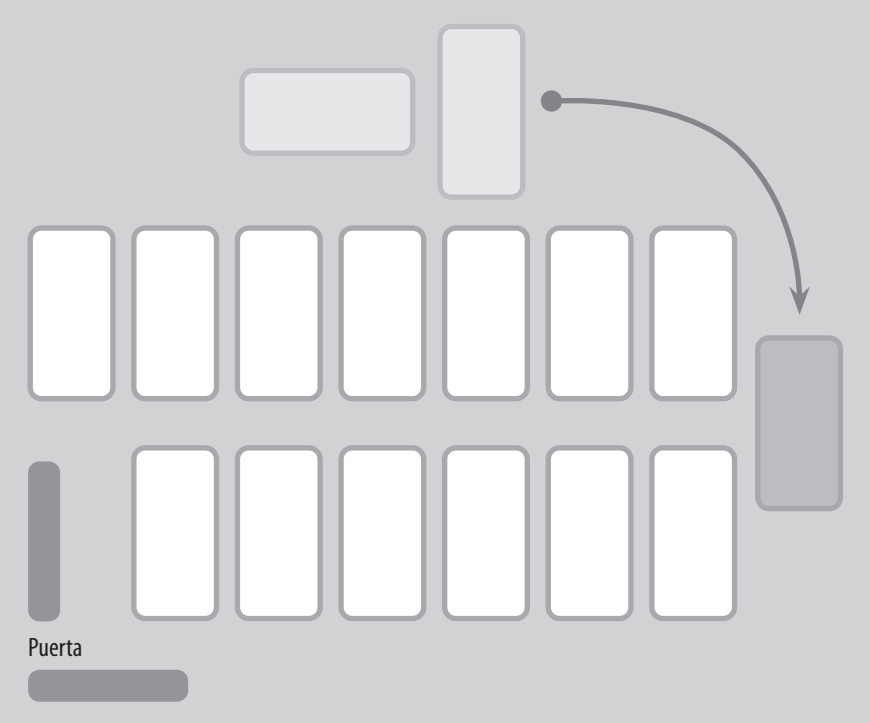


POSTURA	PRINCIPIANTES	AVANZADO
ADHO MUKHA VRIKSASANA Parada de manos	**Con pared: Dos opciones** 1) Escuadra (solos) 2) Con pareja, con asistencia desde la pelvis, desde atrás. *Grupo No1*	**Centro del salón, con asistencia:** 1) En tijera 2) Con brinco juntas o separadas *Grupo No2*
PINCHA MAYURASANA Parada de antebrazos	**Uso de la pared:** 1) Asistencia ¨camiza de fuerza¨ 2) Escuadra. (solos) Mirando a la pared, o hacia dentro del salon *Grupo No. 3*	**Centro del salón:** 1) Asistencia en tríos 2) Asistencia en parejas *Grupo No. 4*
SIRSASANA Parada de cabeza	**Uso de la pared:** 1) Asistida en tijera 2) Escuadra (solo) *Grupo No. 1*	**Centro del salón:** 1) Asistida, piernas juntas. 2) Solo (Demo) *Grupo No. 2*
SALAMBA SARVANGASANA Parada de hombros	**Uso de la pared:** 1) atrás como apoyo, salida desde Viparita Karani. 2) Pared para apoyar los pies en ardha halásana. *Grupo No. 3*	**Centro del salón:** 1) Con cobijas y faja, centro del salón 2) Con sillas para apoyar la pelvis (secuencia de 6 posturas) *Grupo No. 4*



DISTRIBUCIÓN DEL ESPACIO EN LA CLASE

Formas de organizar a los estudiantes



Para un espacio cuadrado o rectangular, se presentan dos opciones en las cuales el Yoga mat del profesor se puede ubicar:

De forma horizontal el alumno tendrá una mejor visibilidad del cuerpo completo del profesor desde el perfil.

De esta otra forma el profesor puede tener vista de frente de los estudiantes, lo cual brinda mejor visibilidad para el profesor.

Entre los aspectos que debemos de tomar en cuenta están:

- El lugar donde se deberían colocar los diferentes accesorios
- El equipo de sonido en caso de contar con uno
- La ubicación de la puerta de entrada.
- La ubicación de un baño en caso de existir en el mismo salón

Ubicación en círculo

Esta distribución es ideal para espacios grandes, el círculo es una figura geométrica que invita mucho a la integración y al compartir.

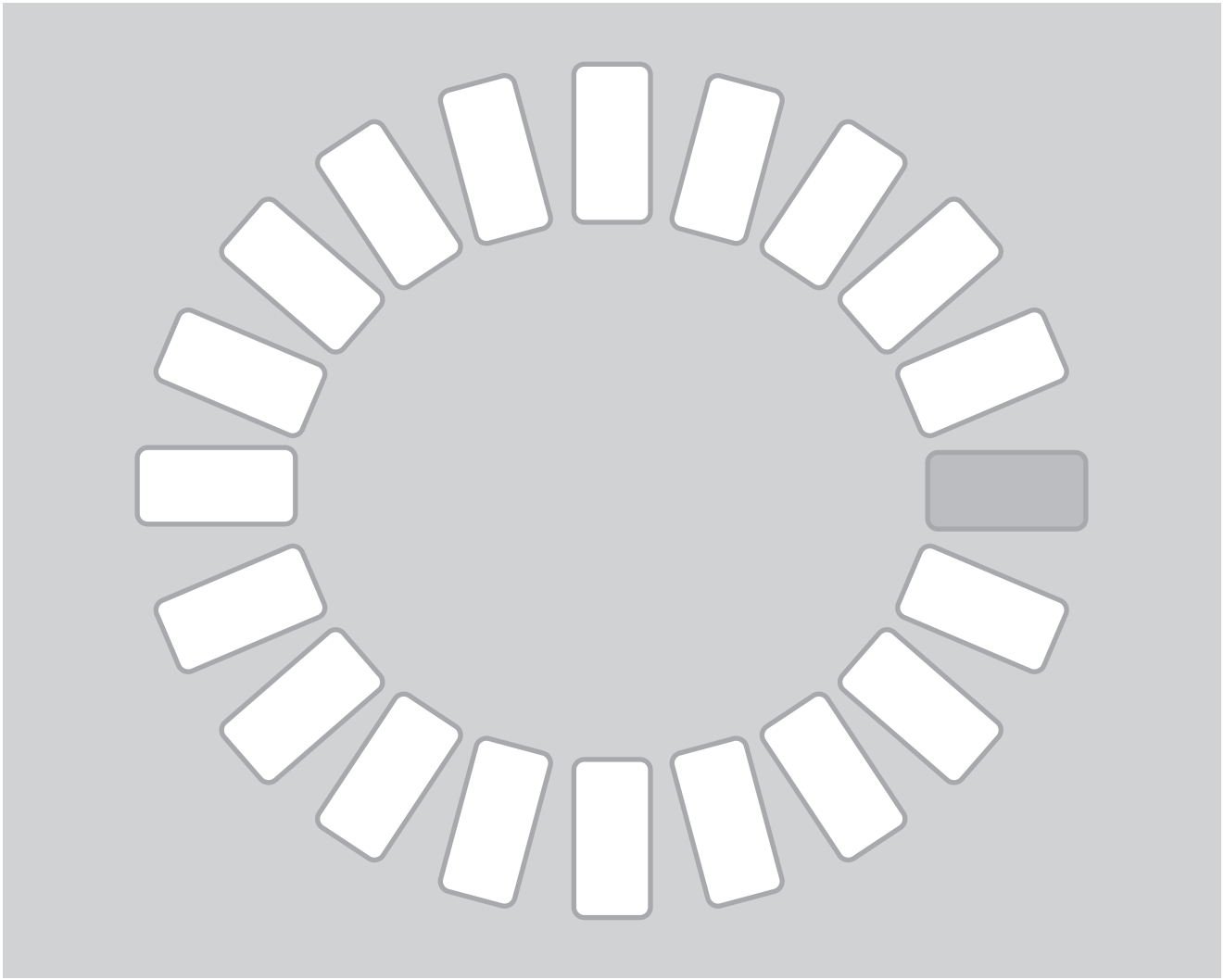
Se pueden utilizar eficientemente posturas de equilibrio con apoyo de los compañeros.

Dentro de las ventajas podemos mencionar que no tenemos el problema de que el profesor tenga que enseñar usando el sistema de espejo, por lo que es más sencillo al demostrar el profesor con la pierna derecha y los estudiantes usaran la pierna del mismo lado.

Tiene también puntos a favor en relación a la visibilidad, ya que todos tienen una buena visión del profesor y el profesor de los estudiantes, aunque realmente la buena visibilidad es casi que sólo de la parte de adelante de la persona.

Una desventaja que tiene es que no permite ubicar muchos Yoga mats, probablemente con un círculo de 15 personas podemos ubicar unas 40 personas si los ubicamos en filas, por lo que si tiene una cantidad grande de personas es mejor ubicarla en la opción anterior.

Es ideal para dar inicio de forma ceremonial a algunas sesiones, por ejemplo un taller.



Ejercicio:

En el siguiente espacio rectangular ubique las siguientes cosas:

- Blocks,
- Cobijas
- Equipo de sonido
- Zapatos
- Escoja la distribución para acomodar 30 personas
- Donde se ubicaría el profesor

CÓMO ESTRUCTURAR EL TIEMPO DE UNA CLASE

La presición en el tiempo de una clase es extremadamente importante, alinear nuestro cuerpo en las āsanas es igualmente importante con alinearnos con el tiempo, si perdemos conciencia del tiempo y nuestra clase termina mucho tiempo más tarde de lo que debería muchos alumnos pueden poderse nerviosos o tensos porque pueden tener un compromiso importante, ir a trabajar o ir a clases que deberían llegar a tiempo. Dar la clase sin considerar este aspecto tan importante puede ser irrespetuoso y desconsiderado. En talleres especiales como intensivos, o clases con un profesor invitado generalmente podemos ser más flexibles con el tiempo, pero en clases regulares comenzar y terminar a tiempo la clase es fundamental.

Para poder cumplir con nuestro objetivo en el tiempo destinado debemos de estructurar la clase de forma eficiente, tomando en cuenta cada etapa de la misma. La mayoría de las clases regulares en los centros de Yoga son de 1 hora 15minutos (75 minutos), a continuación planteamos un ejemplo de propuesta de cómo podemos estructurar cada etapa de la clase en un tiempo como este. Además incluímos una recomendación para una clase de 1 hora y 30 minutos (90 minutos).

	Clase de 75 min	Clase de 90 min
• *Apertura (bienvenida, om, mantra)*	*8 minutos*	*10 minutos*
• *Calentamiento (saludos al sol u otras versiones)*	*12 minutos*	*15/20 minutos*
• *Preparación (nos llevan hacia el clímax)*	*20 minutos*	*25 minutos*
• *Clímax*	*13 minutos*	*10/13 minutos*
• *Enfriamiento*	*12 minutos*	*12 minutos*
• *Śavāsana*	*8/10 minutos*	*10 minutos*
• *Cierre*	*2/3 minutos*	*5 minutos*

Para ser realmente eficiente con lograr cumplir esta estructura tenemos que tener muy claros a la hora de preparar la clase cuales posturas necesitan un demo, y el tipo de demo, ya que un demo donde los estudiantes se quedan en sus mats puede durar 20 segundos, y un demo donde se hace una asistencia con tres personas, sería un demo que va a utilizar mucho más tiempo. De la misma forma cuando hacemos trabajo en parejas o trios va a tomar tiempo considerable, por ejemplo una parada de manos en grupos de tres es una postura que para que los tres la hagan puede tomar de de 5 a unos 8 minutos.

La postura clímax debería de enseñarse más o menos a la mitad de la clase, o un poco después de la mitad, por lo que en una clase de 75 minutos, esta debería de mostrarse como a los 40 minutos.

El tiempo del enfriamiento es importante, y dependerá mucho de la intensidad de la clase, y del nivel de los estudiantes, por lo que estudiantes principiantes es probable que necesiten más tiempo de enfriamiento que un grupo más avanzado.

El tiempo de la Śavāsana puede ser variable, así como esta también podemos sustituirla por posturas más restaurativas. Algunos recomiendan 5 minutos de Śavāsana por cada 30 minutos de clase. Con un buen enfriamiento la Śavāsana no necesita ser tan larga. En las clases regulares de Mandir, que son de 1:15 minutos, la Śavāsana regularmente es de 8 a 10 minutos.

Si vamos a introducir un tiempo de meditación sentados o prāṇāyāma, podemos hacerlo después del enfriamiento, y antes de la Śavāsana. El tiempo de sentados en meditación puede ser muy variable de 5 a 15 minutos.