

El Arte de los Ajustes



Marzo, 2025

Agradecimiento:

Agradezco profundamente a todas las personas que han colaborado de manera grandiosa a producir este manual de ajustes, en especial a Matías Flury, maestro con el cuál comenzamos a impartir este curso hace ya muchos años. Su gran maestría como profesor y docilidad en su contacto lo hacen un maestro sobresaliente. También agradezco a Stefano Allegri, un amigo y gran maestro que ha colaborado mucho con nosotros con este curso en los años recientes y nos ha enriquecido muchas veces con sus talleres y clases, proporcionándonos muy valiosa información sobre las reglas de oro de los ajustes.

Personas que han colaborado como modelos:

- Gabriela Mainieri
- Antonio Corrales
- Ingrid Herrera
- Vera Juárez

Muchas gracias por su contribución a este manual.

Se agradece que se respete el esfuerzo y trabajo que hemos invertido en este manual, para respetar los derechos de autor y evitar las reproducciones del mismo.

INDICE

<i>Introducción y reglas de oro de los ajustes.....</i>	<i>6</i>
<i>Acción y percepción de los ajustes</i>	<i>7</i>
<i>Surya Namaskar.....</i>	<i>8</i>
<i>Ejercicios de estabilidad</i>	<i>13</i>
<i>Posturas de Pie.....</i>	<i>14</i>
<i>Posturas Sentado</i>	<i>20</i>
<i>Extensiones</i>	<i>22</i>
<i>Equilibrio de brazos.....</i>	<i>25</i>
<i>Equilibrio de antebrazos.....</i>	<i>30</i>
<i>Posturas de pie con la Pared</i>	<i>34</i>
<i>Posturas restaurativas</i>	<i>37</i>

PROGRAMA DEL CURSO

Este programa se ajustará a las características especiales de cada taller, donde en ocasiones se modificarán las horas y los temas para ajustarse a las necesidades específicas.

Sábado

Mañana: 9:30 a 1:00 pm

Calentamiento: Surya Namaskar A y B y práctica libre de Ashtanga

Ajustes: Surya Namaskar y Posturas de pie hasta Parivritta Parsvakonasana

Tarde: 3:30 a 6:30pm

Calentamiento: Surya Namaskar A, B, y C.....

Ajustes: desde Prasara Padottanasana hasta Virabhadrasana II,

Posturas de pie en la pared: trikonasana, parsvakonasana, Parivritta trikonasana, parikrita parsvakonasana, Utthita hastapadangustasana I y II, y Virabhadrasana II.

Domingo

Mañana: 9:30 a 12:00 pm

Calentamiento: Dos grupos, uno practica, otro ajusta, Surya Namaskar y posturas de pie

Ajustes: Posturas sentado: Paschimotanasana, purvotanasana, triangamukhaekapadapaschimotanasana, Janu sirasana A, B, C.

Tarde: 2:30 a 5:00 pm

Calentamiento: trabajo en parejas, exploración de ajustes en Vinyasa

Ajustes: Extensiones de columna e inversiones

Comentarios sobre el taller, aspectos prácticos, detalles de los ajustes.

Conversación sobre las reglas de oro de los ajustes.

Introducción:

Los ajustes y las asistencias son un tema fundamental en la formación y en la práctica de profesores de yoga, es una disciplina y un arte que se desarrolla con una instrucción clara y precisa, complementada con una práctica constante.

Objetivos fundamentales que queremos transmitir al realizar los ajustes son:

- **Transmitir confianza y seguridad, sin miedo.**

Como por ejemplo inversiones que nos pueden dar miedo realizarlas por temor a caernos. Como la parada de cabeza o la parada de hombros.

- **Realizar posturas con bienestar, sin dolor.**

Por ejemplo las extensiones que pueden comprimir la espalda, con los ajustes creamos espacio. Como en el caso de *Ustrāsana*, *Sethu Banda*, *Urdvha Dhanurāsana* y otras.

- **Realizar posturas que de otra manera serían imposibles, sin inestabilidad.**

Por ejemplo equilibrio de brazos como *bakāsana*, parada de manos o antebrazos, con una asistencia hacemos lo imposible - posible.

Algunas **reglas de oro** que debemos de considerar a la hora de realizar ajustes son:

1. Primero se debe dar un ajuste verbal, luego un ajuste manual.
2. Respetar y considerar que hay personas que prefieren no ser ajustadas.
3. Si no sabemos donde y cómo tocar, mejor NO TOCAR.
4. Seguir los principios de OSEA: O-observar, S-sensibilidad, E-estabilidad, A-ajustar.
5. Siempre los ajustes (pocas excepciones) se deben de realizar desde atrás de la persona.
6. Ser concientes del nivel de profundidad/intensidad al que queremos llegar
7. El ajustes debe ajustarse a la persona: tamaño, flexibilidad, sensibilidad.
8. No puedo ajustar en otra persona lo que no puedo ajustar en mi propio cuerpo.
9. Sensibilidad: observar la cara, sentir y escuchar la respiración.
10. La calma y tranquilidad (cualidad sátvica) del instructor brindará calma y tranquilidad.

Percepción

Acción

Intención

Este es un tema interesante, y a su vez, muy importante para considerar, reflexionar e integrar en nuestra práctica. La comunicación verbal entre dos seres humanos puede ser, muchas veces compleja, y en ocasiones una persona puede decir/expresar algo de una manera, y la otra persona percibirlo de una manera muy distinta. En relación al contacto físico hay aspectos aún más sutiles, podríamos decir, energéticos, así como emocionales y psicológicos que pueden hacer que un contacto físico se realice (de una manera), pero se pueda sentir de una manera muy distinta.

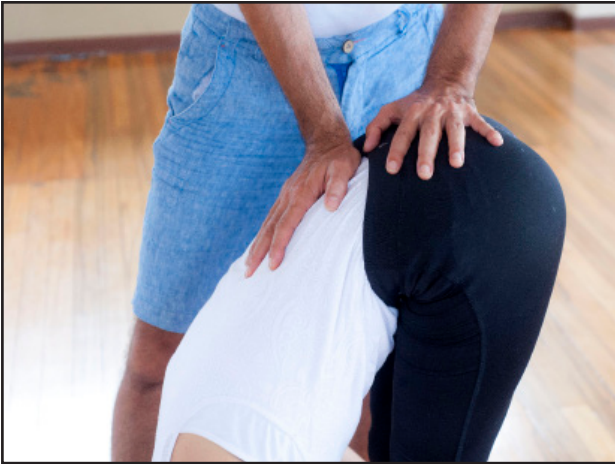
Nuestra **acción** es fundamental, y siempre debe de considerarse que el contacto físico debe de hacerse en las zonas del cuerpo apropiado, y de la manera apropiada, esto implica lugar, intensidad, presión. La ubicación de un ajuste en un lugar inapropiado debe de informarse, de manera inmediata.

La **intención** es, claro, algo mucho más sutil, y pertenece más al pensamiento, tanto conciente como inconciente de nuestras acciones. Como practicantes de yoga queremos tener muy clara nuestra intención, y actuar de la forma más “pura”, sátvica posible. Esto implica además tener conocimiento e introspección para conocer aspectos como las aflicciones que explica Patánjali en el Yoga Sutra II.3 donde plantea aspectos como atracción (*raga*) y aversión (*dvesha*).

La **percepción** es por parte del receptor de este ajuste o contacto físico, que en este caso es por parte del estudiante. La percepción es resultado de aspectos tanto objetivos, como otros subjetivos, e implica tanto la sensibilidad del receptor, así como ideas, traumas, o malas experiencias del pasado. La percepción asumimos que tiene relación directa con la acción, pero en ocasiones la percepción y la acción pueden no tener relación, o ser contradictorias.

La comunicación en relación a estos aspectos es esencial, crear un espacio seguro donde el profesor puede consultar si está bien realizar el ajuste físico, pedir el consentimiento, así como la posibilidad, y seguridad para poder expresar cuando algún ajuste / contacto por cualquier razón no se siente apropiado.

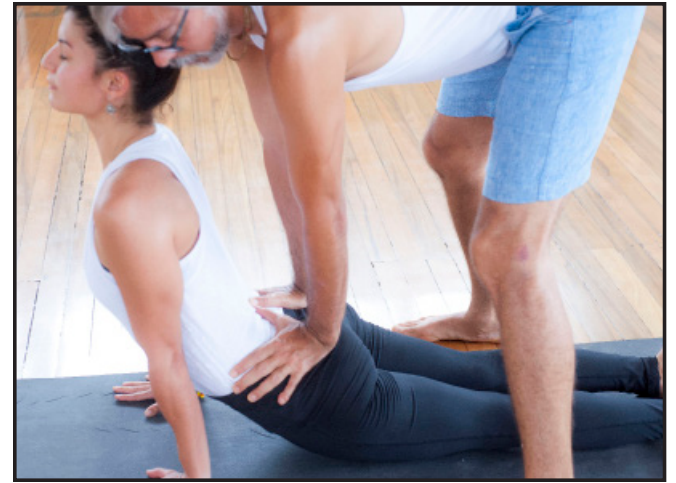
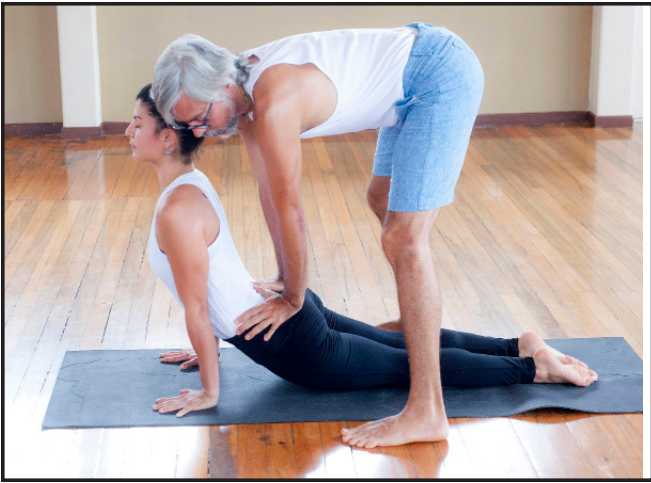
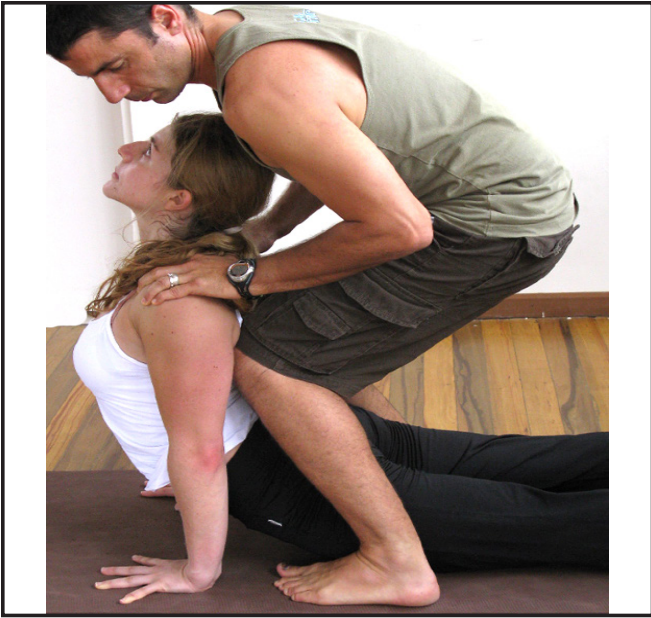
SURYA NAMASKAR

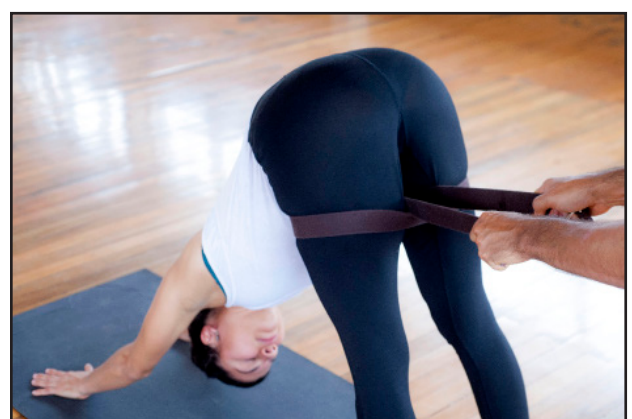
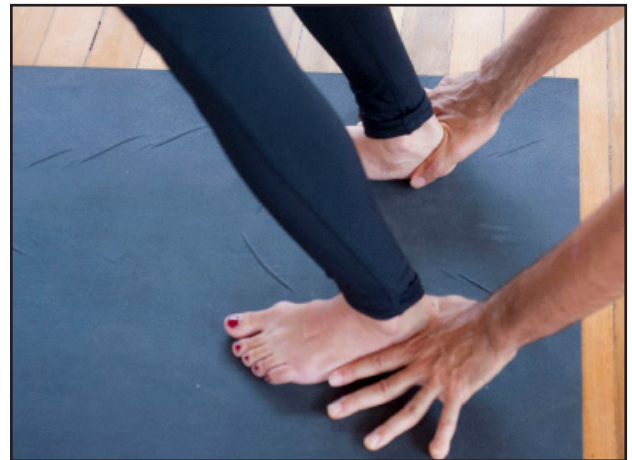
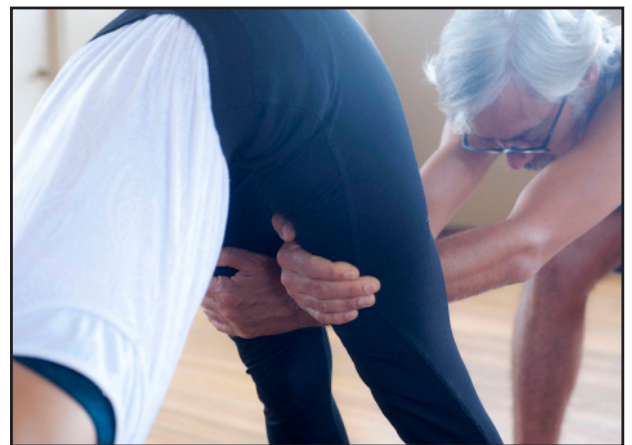
















EJERCICIOS DE ESTABILIDAD

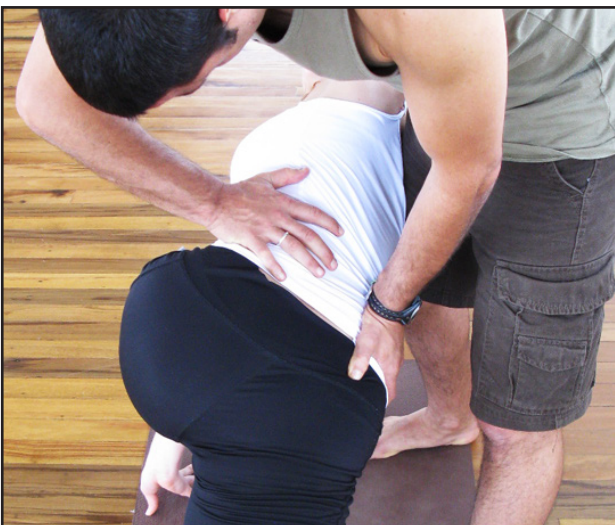


POSTURAS DE PIE







[illegible]





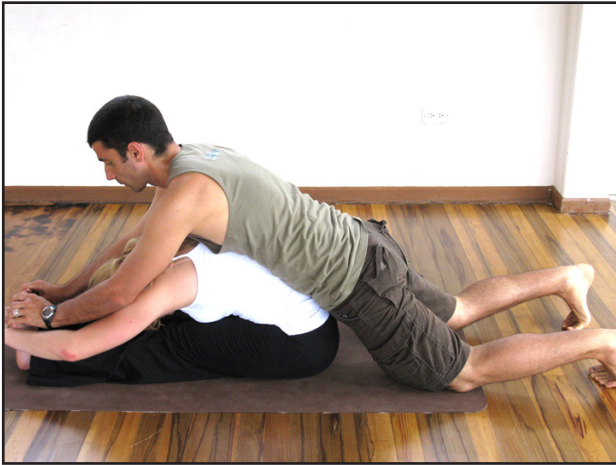




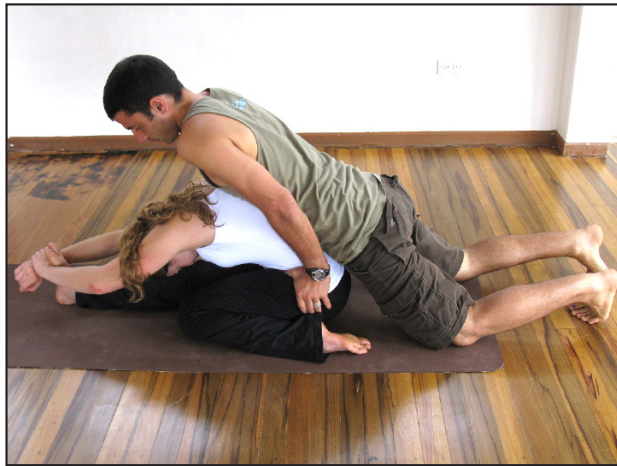




POSTURAS SENTADO















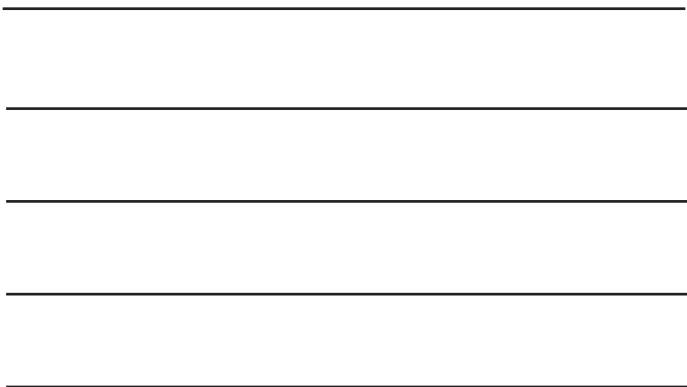
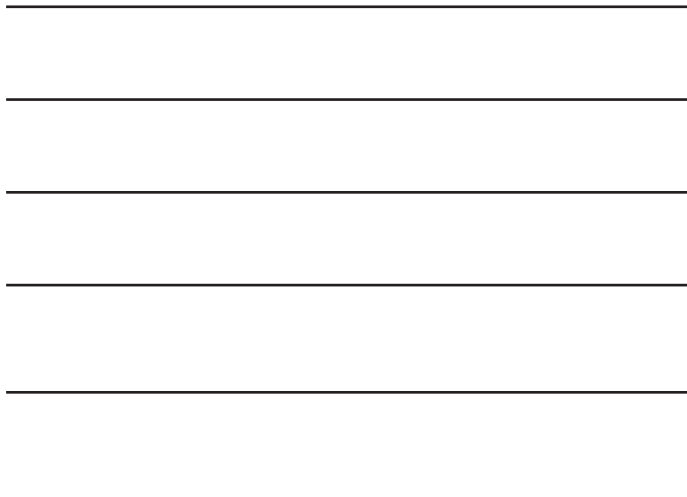
EXTENSIONES











EQUILIBRIOS DE BRAZOS

















EQUILIBRIO DE ANTEBRAZOS





















POSTURAS DE PIE CON LA PARED



[illegible]



POSTURAS RESTAURATIVAS



