

[LA PRÁCTICA]

*Armá tu
clase*

Te habrá pasado. Terminaste el profesorado feliz. Diploma en mano te disponés a dar clases y, cuando llega el momento tan esperado, nada es como te lo imaginabas o como te lo enseñaron. En esta nota, todo lo que tenés que saber para armar tus primeras clases.

Llega el momento esperado, terminamos nuestra formación de profesores de Yoga. Recibimos nuestro diploma de profesor. La magia de la primera clase se acerca.

Esa magia se diluye rápidamente cuando estamos sentados frente a los alumnos, con nuestro machetito y comprobamos que los alumnos no pueden hacer la mitad de las *asanas* que habíamos planeado.

O, en el peor de los casos, ni siquiera sabemos cómo organizar, cómo armar una clase.

Como profesora formadora de Yoga, al haber pasado por esa situación más de una vez, asumí dos compromisos en lo personal y laboral.

El primer compromiso, no olvidarme el objetivo final del Yoga: *Kaivalya*, la búsqueda de nuestra esencia, mi búsqueda y la guía para los alumnos.

El segundo, que mis alumnos del curso de formación tengan todas las herramientas necesarias para dar una clase.

Es real que el aprendizaje final sucede cuando comenzamos a dar clases, como dice el dicho, *“en la pista se ven los pingos”*.

Pero acá van consejos para que lleguemos a la pista más armados.

PAUTAS A TENER EN CUENTA PARA EL ARMADO DE CLASES

- Tipo de alumnos: posibilidades físicas, mentales, emocionales.
- Espacio de la sala.
- Una vez que planificamos la clase tengamos siempre opciones para las personas con dificultades.
- Contemos con elementos de ayuda, como tacos de madera para los alumnos que no llegan con las manos al piso, tiras, frazadas, accesorios que les faciliten la práctica a los alumnos.
- Tengamos en cuenta que aunque sean clases grupales, los procesos son individuales, por lo que debemos recalcar

“siempre” la opción de parar y descansar en todo momento.

- Es conveniente que comencemos siempre las clases con posturas de pie luego de los ejercicios previos para las *asanas*. En estas posturas no está en riesgo la columna vertebral.
- Hasta no conocer bien al grupo y sus posibilidades físicas, no es conveniente que realicemos posturas exigentes de flexión de columna, tanto anteriores como posteriores. Ni posturas invertidas.
- Al comienzo realizar semi invertidas como *Setu bandha* (medio puente), *Viparita Karani mudra*. En estas opciones no hay riesgo con la columna cervical.
- Posturas de pie y torsiones son las posturas más convenientes para comenzar.
- A los alumnos con más dificultades o que recién empiezan les indicamos que se coloquen al fondo de la sala, así pueden observar a los que están adelante y los podemos ayudar sin interferir con el resto de los alumnos. Guiamos la clase más cerca de ellos, para que se sientan más contenidos y especialmente a ellos les indicamos que descansen todo el tiempo.

OBJETIVOS DE LA CLASE

1. Trabajar distintas partes del cuerpo: hombros, caderas, apertura del pecho, columna vertebral.
2. Desarrollo de alguna postura, por ejemplo trabajar flexiones hacia adelante.
3. Energético: eje interno y estabilidad, centros de energía, emociones a transformar.
4. Respiración.
5. Clase en la que haya un poco de todo, flexiones hacia adelante, hacia atrás, torsiones, equilibrio, invertidas.



4.2 Parivrta Parsvakonasana



4.3 Parsvottanasana



4.4 Malasana



4.5 Paschimotanasana



4.1 Prasarita



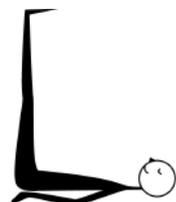
3. Uttanasana con taco



3. Ejercicios previos



2. Tratak



1. Conexión aquí y ahora

MODELO DE ESQUEMA DE CLASE PARA PRINCIPIANTES

- Teniendo este modelo para principiantes, podemos intercalar otras opciones para los que ya vienen practicando o tienen más posibilidad desde lo físico.

1-CONEXIÓN AQUÍ Y AHORA

Los alumnos llegan a la sala y se colocan en una postura que les permita lo que llamo 'el aterrizaje'.

Una opción es colocarse en *Viparita karani*, acostados en el piso con las piernas en la pared, o simplemente en el piso con las piernas flexionadas.

El profesor guiará pautas con ese fin, como llevar la atención a la respiración, al cuerpo físico, a cómo se sienten en ese momento. La intención es ir desarrollando un estado de plena conciencia.

Guiar la respiración completa.

Desarrollar la conciencia testigo, observar sin juzgar.

2-PRÁCTICAS DE *sat karmas*

Ejercicios de purificación, de las vías respiratorias, o intestinales o de los ojos.

- *Kapalabhati*.
- *Agni sara*.
- *Tratak*.

3-EJERCICIOS PREVIOS A LAS *asanas*

Seleccionar ejercicios que ayuden a desarrollar las *asanas* seleccionadas.

Por ejemplo, si la clase profundizará en *asanas* de flexión anterior, colocar ejercicios sencillos que estiren la musculatura posterior. Ejemplo:

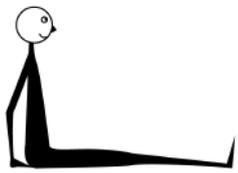
Acostarse en el piso, apoyar las plantas de los pies en la pared.

Abrazar la rodilla derecha, la pierna izquierda empuja la pared, con la intención de rellenar el espacio de la pierna al piso. Cambiar de pierna.

4-DESARROLLO DE *asanas*

Siguiendo con el desarrollo de *asanas* de flexión anterior:

- Comenzar con ciclos de *Surya namaskar*, poniendo énfasis en la permanencia de *Uttanasana* (postura de flexión anterior de pie) y en *Adhomukasvanasana*.
- En *Uttanasana* los que no llegan al piso con las manos deben utilizar dos tacos, especialmente los que tienen problemas en la columna lumbar.
- Seguir con posturas de pie que estiren la parte posterior, como *Prasaritapadottanasana*, (aquí también usar tacos para las manos) alternar con torsiones, como *Parivrta Parsvakonasana*.



4.6 Dandasana



4.7 Kurmasana



4.8 Supta Padangustasana con tira



5.1 Neutralidad



5.2 Setu Bandha con taco

- *Pasvotanasana*.
- *Malasana* (cuclillas), bajar al piso lentamente sintiendo el estiramiento posterior, sentarse.
- *Paschimotanasana* y variantes. Aquí las opciones son: permanecer en *Dandasana* (con mucha altura debajo de los glúteos), realizar *Kurmasana*, o directamente acostados boca arriba *Supta padangustasana*.

5-COMPENSACIÓN

Descansar boca arriba con las piernas flexionadas. Antes de compensar siempre pasar a una posición en la que la columna repose en la neutralidad.

Setu bandha con taco en el sacro, parado o plano.

6-INVERTIDAS FINALES

Halasana-Sarvangasana-Matsyasana

Opciones:

Viparaita karani mudra con taco o simplemente piernas a la pared.

Si contamos con columpios, elegir invertidas usándolos.

7- CONEXIÓN FINAL

Antes de pasar a la relajación final, les indicamos a los alumnos que conecten con la necesidad del cuerpo físico, para realizar movimientos suaves, lo que sientan antes de la relajación final.

Considero muy importante este momento libre, sin guiada, conectarnos con lo que necesitamos.

8-RELAJACIÓN FINAL



9-MEDITACIÓN FINAL

10-CANTO DE mantras *



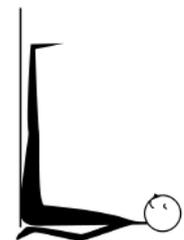
6.1 Sarvangasana



6.2 Halasana



6.3 Matsyasana



6.4 Viparita contra la pared



Escuela Yoga. Verónica Belloli
info@eyoga.com.ar
www.eyoga.com.ar

Ilustraciones: Ana Delacroix.
Diseñadora gráfica. Ilustradora.
lacruzdeana.wordpress.com



9. Meditación



10. Mantras



8. Relajación



7. Conexión final



6.5 Viparita con taco