

INTRODUCCIÓN: ENSEÑAR YOGA

LOS CINCO PUNTOS DEL YOGA

Normalmente se conoce el yoga como un ejercicio físico. Como profesor de yoga, es tu deber informar a las personas sobre el verdadero significado y propósito del yoga. Se puede explicar fácilmente profundizando el yoga en 5 puntos:

- 1 Ejercicio adecuado (Asanas)
- 2 Respiración adecuada
3. Relajación adecuada (Shavasana)
4. Dieta adecuada (Vegetariana)
5. Pensamiento positivo y Meditación (Dhyan).

LA ESTRUCTURA BÁSICA DE UNA CLASE DE YOGA EN ARHANTA CONSISTE EN LO SIGUIENTE:

- Relajación inicial
- Cantar OM
- Pranayama
- Ejercicios de calentamiento
- Asanas
- Relajación final
- Cantar OM
- Preguntas y respuestas

ELEMENTOS IMPORTANTES PARA UNA CLASE DE YOGA

- Comenzar y finalizar la clase cantando OM ya que ayuda a relajar y calmar la mente.
- El profesor deberá vestir siempre el uniforme ya que ayuda a crear una impresión profesional.
- Puntualidad, es muy importante empezar y terminar la clase a tiempo.
- El estudio de yoga/sala debe estar limpio, bien ventilado y bien iluminado.
- Puedes usar también un incienso suave antes de que lleguen los alumnos.
- Pide a los alumnos que no coman al menos dos horas antes de la clase.
- Los alumnos deben quitarse los zapatos y dejarlos fuera de la clase.
- Los alumnos que usen gafas deberán quitárselas para hacer invertidas o equilibrio en manos.

ASUNTOS A RECORDAR

- Sé positivo, sensible y paciente.
- Asegúrate de hablar despacio y claro. Es importante que los alumnos te entiendan bien.
- Durante la clase camina alrededor revisando y corrigiendo a los alumnos. No hagas sólo las asanas.
- Presiona sólo si ellos quieren ser presionados. Sé sensible con los estudiantes, conoce sus objetivos de antemano.
- Demuestra las asanas con claridad pero no durante mucho tiempo, deja que aprendan intentándolo y siguiéndote.
- Habla al menos de 2 a 5 minutos con los alumnos después de la clase, aclarando cualquier pregunta.
- Ayuda y motiva a los alumnos a probar todas las posturas incluso si creen que es muy difícil para ellos, pero no insistas si no están preparados para intentarlo.
- Sigue recordando a los alumnos que deben respirar durante la clase.
- Recuerda hacer shavasana entre asanas.
- Dile a los estudiantes que el yoga no es competitivo sino personal. No deben compararse con otras personas y lo que deben hacer es centrarse en ellos mismos.
- Cuando un alumno nuevo se une, dile que te informen si tiene cualquier lesión o dolor y cuál es su objetivo para aprender yoga.
- Sigue recordando a los estudiantes que se centren en su respiración y se relajen en la postura.
- Nunca critiques a los estudiantes. Intenta siempre apreciar de forma sincera cualquier mejora.

ESTRUCTURA DEL CURSO PARA PRINCIPIANTES

CLASE 1

Relajación inicial
OM
5 Puntos del Yoga
Shavasana
Respiración Abdominal #
Respiración Yógica Completa #
Levantamiento a una pierna #
Levantamiento ambas piernas #
Parada de Hombros #
Arado #
Pez
Relajación final
OM

CLASE 3

Relajación inicial
OM
Respiración Yógica Completa
+ Anulom Vilom #
Saludo al Sol #
Levantamiento a una pierna #
Levantamiento ambas piernas #
Parada de Hombros
Arado #
+ Puente
+ Postura Liberación del viento
Pez #
+ Gomuasana
Flexión hacia delante
Postura del Sol
+ Cocodrilo
+ Cobra #
+ Perro Bocarriba #
+ Ardha Shalavasana #
+ Shalavasana #
+ Trikonasana
+ Árbol
Relajación Final
OM

+ Nuevo ejercicio

CLASE 2

Relajación inicial
OM
+ Kapalbhati #
+ Saludo al Sol #
Levantamiento a una pierna #
Levantamiento ambas piernas #
Parada de Hombros #
Arado #
Pez #
+ Flexión hacia delante
+ Postura del Sol
+ Relajación final
OM

CLASE 4

Relajación inicial
OM
Kapalbhati
Anulom Vilom #
Saludo al Sol #
Levantamiento ambas #
+ Balasana
+ Delfín #
+ Parada de Cabeza #
Parada de Hombros
Arado #
Puente
Pez #
Flexión hacia delante
Postura del Sol
Cobra #
Ardha Shalavasana #
Shalavasana #
+ Dhanurasana #
+ Ardha Matsyendrasana
+ Cuervo
Trikonasana
+ Montaña
Relajación Final
OM

Relajación posterior

CLASE 1: ESQUEMA

1. Relajación Inicial (5 minutos)
2. OM (3 veces)
3. Shavasana (30 segundos) - Muéstrala
4. Respiración Abdominal (6 veces)- Muéstrala
5. Respiración Yógica Completa (6 veces)- Muéstrala
6. Relajación (30 segundos)
7. Levantamiento a una pierna (6 veces) - Muéstrala
8. Relajación (30 segundos)
9. Levantamiento ambas (6 veces) - Muéstrala
10. Relajación (30 segundos)
11. Parada de Hombros / Sarvangasana (60 segundos) - Muéstrala
12. Relajación (30 segundos)
13. Arado / Halasana (30 segundos) – Muéstrala
14. Relajación (30 segundos)
15. Postura del Pez / Matsyasana (30 segundos) - Muéstrala
16. Relajación Final (Aprox. 15 min)
17. OM (3 veces)
18. Preguntas / Respuestas

IMPORTANCIA DE LA RELAJACIÓN

La relajación juega un papel importante en una clase de yoga. Ninguna clase de yoga está completa sin una relajación inicial y final. Mientras enseñas asanas, es importante relajar a los alumnos en intervalos iguales durante la clase. Céntrate en la relajación en el principio, en el final y también durante las asanas. Es importante para los alumnos relajarse al menos 5-10 minutos al comenzar la clase. Esto les ayuda a salir de su estado mental anterior y les prepara para un buen comienzo.

Es necesario practicar la relajación al menos 10-15 minutos al final de la clase también. Cada asana trabaja y estimula diferentes partes y órganos. Esto ayuda a soltar la presión creada por la asana. Esto también libera el estrés del cuerpo y la mente creado por la actividad física y mental durante la clase de yoga.

Además, haz una relajación entre las posturas en intervalos regularmente ya que esto ayuda a que los latidos del corazón vuelvan a la normalidad y eliminar los ácidos lácticos de los músculos y las articulaciones.

Comienza la clase con al menos cinco minutos de relajación inicial para dejar que los alumnos se relajen y se vuelvan conscientes de sus cuerpos y del nuevo entorno.

Píde a los alumnos que lleven su total atención a la respiración, que suelten el control de su cuerpo y dejen que éste se relaje completamente en el suelo.

SHAVASANA (POSTURA DEL CADÁVER)

- Tumbado sobre la espalda; nariz apuntando al cielo.
- Piernas rectas y relajadas.
- Pies a la anchura de la esterilla.
- Dedos de los pies relajados y hacia afuera.
- Brazos separados.
- Manos relajadas con las palmas mirando hacia arriba y los dedos relajados.
- Ojos cerrados.
- Todo el cuerpo está relajado por completo y pesa en el suelo.
- La mente está centrada en la respiración.
- La respiración es suave y abdominal.

Relaja y deja caer el cuerpo sobre el suelo. Relaja pies, caderas, columna y hombros. Relaja la tensión de tu cuello moviendo sutilmente la cabeza de lado a lado. Respira despacio y profundo.

RELAJACIÓN: ENTRE LAS ASANAS (POSTURAS)

Píde a los alumnos que se tumben en Shavasana y que respiren suave y relajado. Pídeles que visualicen que están mandando la respiración a la parte del cuerpo donde sienten tensión o malestar.

Mientras enseñas a principiantes, el profesor debe repetir estas instrucciones cada vez que los alumnos hagan Shavasana.

RESPIRACIÓN ABDOMINAL

EJERCICIOS DE RESPIRACIÓN

La forma más natural de respirar es la respiración abdominal. Asegúrate de que enseñes a respirar a tus alumnos de manera correcta desde el abdomen. Pídeles que se sienten con las piernas cruzadas y coloquen una mano en el abdomen y la otra en el pecho. Ahora cuando respiren, solo su abdomen deberá expandirse y contraerse sin ningún movimiento en el pecho. Practica esto varias veces hasta que entiendan cómo hacerlo de manera adecuada.

RESPIRACIÓN YÓGICA COMPLETA

En la respiración yógica completa, tomamos inhalaciones profundas llenando nuestro abdomen, la cavidad pectoral y la región de la garganta. Para empezar, primero, siéntate en posición de piernas cruzadas y coloca una mano en el abdomen y otra en el pecho. Inhalando despacio, siente cómo se expande primero el abdomen, después el pecho y finalmente ellos expanden la base de su garganta. Mientras exhalas, expulsa el aire desde el abdomen y luego el pecho. Practica esto varias veces y asegúrate de que los alumnos entienden la diferencia entre respiración abdominal y respiración yógica completa.

ELEVACIÓN DE PIERNAS

Las elevaciones de piernas son muy útiles para estirar el psoas, así como los músculos del abdomen y espalda baja. Cuando practicamos la elevación de piernas; es importante que los alumnos tengan una buena posición inicial, deben mantener sus espaldas apoyadas en el suelo, el cuello y los hombros deben estar relajados, con la barbilla hacia el pecho. Mantén tus piernas rectas; levántalas solo hasta en el punto en el que tus caderas aún están en contacto con el suelo.

ELEVACIÓN A UNA PIERNA

Este ejercicio ayuda a los alumnos a coordinar sus movimientos con la respiración y les crea conciencia de sus músculos abdominales.

1. Lleva los pies juntos, coloca tus manos en el suelo a tu lado o debajo de las caderas, las palmas miran hacia abajo.
2. Inhala y eleva la pierna derecha 90 grados, mantén la rodilla recta y el pie en flexionado, y despacio ve llevándola hacia abajo.
3. Repite con la pierna izquierda. Repite tres o seis veces, mientras cambias las piernas.

ELEVACIÓN AMBAS PIERNAS

Instrucciones

- Tumbate sobre tu espalda, con los pies juntos y flexionados.
- Mantén los brazos a los lados, con tus palmas mirando hacia abajo.
- Tus manos están metidas hacia las caderas o debajo de ellas para un mayor apoyo.
- Mantén la espalda apoyada en la esterilla, con la parte de atrás del cuello elongada y la barbilla metida ligeramente hacia dentro.
- Eleva ambas piernas hasta que queden casi perpendicular al suelo y despacio baja las dos de nuevo (solo hasta donde puedas mantener el control en tu abdomen y tu espalda baja esté relativamente plana contra el suelo)

PARADA DE HOMBROS – SARVANGASANA

La Parada de Hombros trabaja todas las partes del cuerpo pero se enfoca principalmente en la glándula tirodes.

INSTRUCCIONES BÁSICAS



1. Túmbate sobre tu espalda, con los pies juntos y los brazos a los largo del cuerpo.



2. Manteniendo la cabeza y el cuello en el suelo, inhala mientras elevas ambas piernas a 90 grados.



3. Mientras elevas tus caderas hacia el cielo, coloca tus manos en tus caderas y llévalas hacia las escápulas.

Eleva las caderas tan alto como puedas, llevando el pecho hacia la barbilla. Mantén la espalda sujeta con tus manos y asegúrate de que tus pies están rectos por encima de tu cabeza.



4. Aguanta la postura 60 segundos.

- Respira profundo en esta posición. Céntrate en la región de la garganta. Comienza aguantando esta pose al menos 30 segundos, incrementando lentamente el tiempo hasta 3 minutos. Los alumnos deberán estirar su espalda tanto como sea posible. Si es necesario pueden llevar las manos más cerca de los hombros y los codos un poco más cerca entre ellos.

5. Para salir de la postura, deja caer las piernas ligeramente sobre la cabeza y coloca las manos en el suelo. Mientras mantienes la cabeza en el suelo, usa las manos como frenos y despacio ve rodando hacia abajo.

Beneficios después de la práctica regular de manera constante y cómoda dentro de un programa equilibrado de asanas de yoga:

- Estimula el Chakra de la garganta y, por tanto, estimula tus glándulas tiroideas y la paratiroides, mejorando su funcionamiento general y equilibrando el metabolismo, la digestión y la producción de insulina.
- Calma el ritmo cardíaco y disminuye la presión arterial, dando un respiro y reduciendo la tensión del corazón.
- Activa el sistema nervioso parasimpático, garantiza el buen funcionamiento de todos los procesos internos como la digestión y la eliminación, así como el equilibrio hormonal.
- Mejora el retorno venoso de la sangre de las piernas y, por tanto, es muy beneficioso para las varices y las hemorroides.
- Fomenta la respiración abdominal profunda (ya que el uso de la parte superior de los pulmones es limitado), por lo que aumenta la eficacia de cada respiración.
- Mejora la digestión y alivia el estreñimiento ya que alivia la compresión gravitacional en el cólon
- Proporciona un suave masaje al corazón y la región pulmonar.
- Fortalece los músculos profundos del tronco, las piernas, glúteos y espalda baja.
- Incrementa la fuerza en la parte superior del cuerpo y en los brazos.

Contraindicaciones

- Hipertensión
- Problemas cardiovasculares
- Problemas de cuello
- Problemas de hombros
- Operación reciente o inflamación en la zona de la cabeza (por ejemplo orejas, ojos, nariz)

- Artritis u osteoporosis
- Lesiones de cerebro
- Problemas de espalda baja y columna vertebral (por ejemplo, dolor crónico, hernia de disco, ciática, inestabilidad de la articulación SI)
- Migraña o dolor de cabeza agudo
- Asma u otros trastornos respiratorios (Manténlo sólo durante períodos cortos. Sáltatelo todo si te causa demasiadas molestias, náuseas o falta de aire).

POSTURA DEL ARADO – HALASANA

La Postura del Arado proporciona un estiramiento intenso a toda la columna, glúteos y los isquiotibiales.

INSTRUCCIONES BÁSICAS



1. Túmbate sobre tu espalda, con tus pies juntos y brazos al lado del cuerpo. Manteniendo tu cabeza y cuello en el suelo, inhala y eleva ambas piernas 90 grados.

Mientras elevas tus caderas hacia el cielo, coloca tus manos en ellas y muévelas hacia tus escápulas.



2. A medida que tus piernas empiezan a subir, llévalas hacia tu cabeza. Despacio coloca los pies en el suelo detrás de la cabeza. Mantén tus piernas rectas, pies juntos y flexionados.

Si los dedos de los pies llegan al suelo cómodamente, puedes entrelazar tus manos en el suelo detrás de tu espalda. Manteniendo rodillas rectas, despacio empuja los talones y respira suavemente.

3. Para salir de la postura, coloca manos en el suelo y usándolas como palancas, dobla las rodillas sutilmente y despacio vuelve a rodar hacia el suelo.

Importantes señales de alineación:

- Si es posible las rodillas se deben mantener rectas.
- Mira directamente hacia arriba, hacia el techo. No gires la cabeza.
- Idealmente las caderas están colocadas justo encima de los hombros.
- Los omóplatos se acercan entre sí para liberar la presión del cuello

Beneficios tras la práctica regular de forma constante y cómoda dentro de un programa equilibrado de asanas de yoga:

- Estimula el Chakra Garganta y por tanto, estimula la glándula tiroides y paratiroides, mejorando su

funcionamiento general.

- Ralentiza el ritmo cardíaco y la presión arterial, por tanto le da un respiro al corazón
- Activa el sistema nervioso parasimpático, asegurando el buen funcionamiento de procesos internos tales como la digestión, la evacuación, etc.
- Mejora el cambio de oxígeno y dióxido de carbono en los pulmones haciendo un uso activo de la parte baja de los mismos.
- Mejora la digestión y alivia el estreñimiento ya que libera de compresión gravitacional al colon.
- Fortalece los músculos profundos del tronco.
- Aumenta la fuerza de la parte alta del cuerpo y de los brazos
- Libera la tensión de toda la columna vertebral, especialmente la zona lumbar y las cervicales.
- Estira isquiotibiales y glúteos.
- Aporta flexibilidad en las articulaciones de los hombros.
- Masajea todos los órganos viscerales por compresión, y al soltar la postura, los órganos se llenan con sangre fresca y rica en nutrientes.

POSTURA DEL PEZ – MATSYASANA

El Pez se puede hacer también inmediatamente después de la Parada de Hombros. Alivia la tensión y los calambres que puedan haber sido causados por la Parada de Hombros. Como contraposición a la postura de los hombros, la postura del pez proporciona un estiramiento hacia atrás de las regiones cervical y torácica de la columna vertebral. El pecho se abre de par en par y se estimula y mejora la respiración profunda.

INSTRUCCIONES BÁSICAS



1. Túmbate sobre la espalda, con las piernas y los pies juntos. Coloca las manos debajo de las caderas, con las palmas hacia abajo y los codos ligeramente hacia fuera.



2. Inspirando, mira hacia los pies y lleva tu peso a los codos. Acerca los codos lo máximo posible.



3. Inspirando, abre el pecho y deja caer la cabeza hacia atrás para que la coronilla se apoye en el suelo. Respirando profundamente, expande los pulmones y el pecho.

- Asegúrate de que las manos están por debajo de las caderas. Si las manos están demasiado altas o demasiado bajas, la alineación de toda la postura será incorrecta.
- Asegúrate de que tu cabeza está apoyada en el suelo. No te apoyes en la cabeza. La cabeza debe tocar ligeramente el suelo, pero el peso debe recaer únicamente en los codos.
- Mantén los pies y las piernas relajados.
- Abre el pecho lo máximo posible. Respira muy profundo aprovechando que el pecho está muy abierto.

4. Para salir, inhala y eleva tu cabeza mirando hacia tus pies. Exhala y relájate en Shavasana.

Beneficios después de la práctica regular de manera constante y cómoda dentro de un programa equilibrado de asanas de yoga:

- Estimula el Chakra del Corazón y por lo tanto estimula el corazón, los pulmones, el timo y las glándulas linfáticas, por lo que se considera muy beneficioso para reforzar el sistema inmunitario.
- Estimula la glándula tiroides y paratiroides.
- Favorece la respiración abdominal y diafragmática profunda y estira los intercostales, por lo que fortalece los pulmones y aumenta su capacidad, lo que se traduce en un rendimiento deportivo superior y en un mejor afrontamiento de las afecciones respiratorias, como el asma y los espasmos de los bronquios.
- Relaja la parte superior de la espalda y los músculos del cuello.
- Fortalece y tonifica los músculos de los brazos y parte superior de la espalda.
- Invierte la compresión causada por la postura de los hombros, estirando las regiones torácica y lumbar de la columna vertebral en sentido contrario.

Contraindicaciones:

- Problemas de cuello
- Dolor de cabeza agudo
- Hipertensión