

CÓMO ENSEÑAR– INTRODUCCIÓN A LA ENSEÑANZA DE YIN YOGA

Definición de ‘profesor’

Un profesor es alguien que ayuda a los alumnos a conseguir sus objetivos. Todo aquel que desea ayudar a los demás a conseguir sus metas puede ser un profesor.

Cualidades de un buen profesor

Como profesor de yoga, necesitarás desarrollar varias cualidades. Puede que algunas de estas cualidades ya las tengas mientras que otras tengas que desarrollarlas. La buena noticia es que todas se pueden adquirir con el tiempo.

Algunas de las cualidades importantes de un profesor (no están en orden de importancia):

- Fiable
- Paciente
- Modelo a seguir
- Buen comunicador
- Profesional
- Responsable
- Puntual
- Divertido
- Atento
- Claro

Como profesor de yoga, tus responsabilidades incluyen proporcionar orientación y una atmósfera segura para una práctica significativa.

Entender a tus alumnos

Cada estudiante es diferente y único en términos de capacidades físicas, motivación y disciplina. Como profesor, deberías entender estas diferencias básicas en tus alumnos. Esto te ayudará a guiarlos mejor.

Adjuste y ayuda

Como profesor, necesitas ayudar a tus alumnos a encontrar la alineación más adecuada con el uso de ajustes manuales o proporcionando apoyo con accesorios.

Sutras funcionales de Paul Grilley

1. El propósito de las asanas de yoga es armonizar la fluidez del chi en nuestros cuerpos. Esto se consigue haciendo hincapié en los 14 segmentos esqueléticos y los 10 grupos miofasciales.

Los 14 segmentos del esqueleto son: dedos del pie, astrágalo, tibia, fémur, pelvis, lumbares, torácicos, cervicales, dedos, muñeca, radio, cúbito, húmero y clavícula.

Los 10 grupos miofasciales son: ingle, cuádriceps, flexores de la cadera, glúteos, isquiotibiales, toracolumbar, cervical, recto abdominal, oblicuos y escapular.

2. Cuando aprendas a ver el cuerpo como 14 segmentos esqueléticos movidos por 10 grupos miofasciales, serás capaz de adaptar hábilmente las siete asanas arquetípicas para adaptarlas a cada estudiante.

3. Los siete arquetipos son: Cordón, Silla, Oruga, Libélula, Torsión, Perro (Yang) y Dragón (Yang).

4. En un enfoque funcional del Yin Yoga no hay una postura perfecta. Cada posición de las manos y de los pies ayuda o inhibe nuestra capacidad de tensar las zonas objetivo. La forma más eficaz de hacerlo varía de una persona a otra.

5. Cada hueso de cada persona es diferente. Lo que es fácil para un esqueleto puede ser imposible para otro.

Los tres esfuerzos son la tensión, la contracción y la compresión.

La flexibilidad se refiere a la extensibilidad (capacidad de estiramiento) de los grupos miofasciales, los ligamentos, las cápsulas articulares y los discos.

La compresión es la máxima amplitud de movimiento.

Alineación frente a áreas objetivo

Según Paul Grilley, no hay una alineación fija posible para una postura porque cada cuerpo es único y diferente en términos de estructura ósea y rango de movimiento. La principal causa de las lesiones en las clases de yoga es la obsesión desinformada por las alineaciones.

Paul sugiere centrarse en las áreas objetivo más que en las alineaciones.

La regla del 80%

Los alumnos deben recordar esta regla a diario. Esta regla dice que para estirar los tejidos yin más profundos, el alumno no debe pasar el 80% de sus capacidades en una postura. Si van más profundo la presión irá a los músculos yang y pueden causar lesiones. Por lo tanto, es altamente recomendable usar objetos que ayuden en las clases de yin.

Las 3 zonas

En Yin Yoga, no queremos forzar a los alumnos haciendo una postura que pueda causar una lesión. Les pido que piensen en las tres zonas de comfort.

- Rojo – En la zona roja, el alumno siente un dolor agudo y no puede esperar a salir de la postura.
- Naranja – En la zona naranja, el alumno siente incomodidad pero puede quedarse durante toda la postura.
- Verde- En la zona verde, el alumno no siente ninguna incomodidad.

El Yin Yoga es eficaz si estás en la zona naranja durante toda la duración de una postura. Estar en la zona roja significa invitar a una lesión y estar en la zona verde significa que no estás estresando eficazmente tus tejidos y que en realidad (excluyendo la relajación mental que probablemente experimentarás) estás perdiendo el tiempo. Cuando enseñes Yin Yoga, asegúrate de recordar a tus alumnos estas tres zonas a lo largo de la clase a intervalos regulares, especialmente durante las posturas desafiantes.

Rebote

Las asanas crean tensión, contracción y compresión. Estas tensiones cambian el equilibrio gel/sol en la fascia. Cuando las asanas se liberan, se producen fuertes movimientos de reequilibrio del chi y del fluido. Estos movimientos de reequilibrio se denominan "rebote". El rebote puede experimentarse a varios niveles:

- Sensaciones físicas como calor, presión o movimiento de fluidos.
- Emociones como la tristeza, el alivio, la pena o la satisfacción.
- Experiencias profundas como la percepción, la calma o la aceptación.

El periodo de rebote puede ser de 30 segundos a 10 minutos. Las posiciones más fáciles para sentir el rebote:

- Postura del cadáver
- Postura del cocodrilo
- Postura del niño

Respiración en Yin Yoga

Durante las posturas de Yin Yoga mantenemos una respiración fácil y relajada.

Cómo enseñar de forma funcional?

1. Identificar las zonas objetivo.
2. Ofrecer variaciones del arquetipo.
3. Mencionar las zonas en las que no se debe experimentar dolor.
4. Demostrar cómo utilizar las extremidades o la parte superior del torso como palancas para aumentar o disminuir la tensión en las zonas objetivo.
5. Demostrar el uso de accesorios para aumentar o disminuir la tensión.
6. Preguntar a los alumnos cómo les ha afectado cualquier ajuste.

Enseñando con seguridad

1. No hay ejercicio sin riesgo.
2. Incluso los estudiantes experimentados se lesionan a veces haciendo movimientos conocidos.
3. Sé conservador y alivia siempre la preocupación del alumno ofreciéndole apoyos o variaciones que reduzcan el estrés innecesario.
4. Si un alumno no puede relajar los músculos, entonces se tiene que cambiar o modificar la asana.
5. No es necesario llegar a un rango de movimiento del 100%. Incluso una tensión suave puede producir un fuerte rebote.

Orientando los niveles de conciencia funcional

Cuerpo físico: Hablar de las zonas objetivo, los tejidos y el rebote..

1. Cuerpo astral: Hablar de emociones, pensamientos, leer poesía, tocar música.
2. Cuerpo causal: Charla sobre filosofía, espiritualidad, mindfulness

Uso de accesorios

El uso de accesorios es muy beneficioso en las clases de Yin Yoga. Si se utilizan correctamente, los accesorios pueden ayudarnos a:

- Aumentar la tensión de la postura
- Disminuir la tensión de la postura
- Estar más cómodo en una postura
- Relajarnos en una postura
- Hacer que una determinada postura sea más accesible/realizable

Diferentes accesorios

- Cojines
- Bloques
- Bolsters (almohadón cilíndrico)
- Cinturones / Correas
- Mantas



Precaución

- No usar de más los objetos de ayuda.
- El propósito del accesorio no es quitar toda la tensión de la zona objetivo.
- La colocación del accesorio es crucial para proporcionar un apoyo adecuado.