

INTRODUCCIÓN

¿Qué es la alineación y por qué ajustamos?

Muchos profesores de yoga se centran demasiado en la idea de la alineación. Pero cuando nos centramos en los aspectos físicos y estéticos de una postura, fallamos al guiar a nuestros alumnos hacia el verdadero beneficio y en el peor de los casos, incluso podemos dañarlos.

La premisa básica de este curso es que la alineación no tiene una forma fija. La alineación es la posición ideal donde un alumno puede hacer una postura, concentrándose en las áreas objetivo mientras evita estrés innecesario en otras partes del cuerpo.

Por lo tanto, la alineación para una postura específica dependerá de cada persona individualmente. La postura se verá y se sentirá muy diferente para cada uno de nosotros, dependiendo de nuestra constitución esquelética, nuestra flexibilidad y dependiendo también de factores no físicos como la experiencia o la motivación.

En este curso nos centraremos en las siguientes preguntas:

- ¿Cuáles son las alineaciones sugeridas para una postura?
- ¿Cuáles son las zonas musculoesqueléticas objetivo de una postura?
- ¿Cómo Podemos ajustar para que el alumno esté más cómodo y pueda acceder mejor a la postura?

Con frecuencia, cuando un alumno intenta encajar en la imagen de una alineación perfecta, se estresa o incluso fuerza otras áreas del cuerpo por lo que no está trabajando las objetivo.

Así que es muy importante identificar lo que estamos trabajando y luego, teniendo en cuenta la capacidad del alumno, ajustar y modificar en consecuencia.

Así que corregimos para ayudar al alumno a que trabaje en las áreas objetivo designadas.

Otra razón es ayudar al alumno a sentirse más cómodo y confiado en la postura. Este es el caso por ejemplo cuando ayudamos a alguien a ponerse en equilibrio sobre la cabeza. Le asistimos para desarrollar comodidad y confianza en la postura.

La razón para ajustar a un alumno nunca debe ser que se vea mejor o que la postura se vea más estética o más como en un libro.

Debemos recordar que las asanas son funcionales. Como profesor, primero debemos saber cuáles son los beneficios de las asanas y luego tenemos que ver si las posturas necesitan ser ajustadas o modificadas para el estudiante.

***Nota al margen:** Las asanas también trabajan en el cuerpo interno con sus glándulas y órganos. Además, las asanas también afectan a nuestro cuerpo energético (astral) y espiritual.*

Sin embargo, para no salirse del objetivo de este curso, sólo hablaremos del cuerpo musculoesquelético. Así, cuando decimos que la zona objetivo de una postura son los isquiotibiales y la ingle, nos centramos a propósito sólo en el tejido muscular.

Puedes leer en el libro Hatha Yoga for Teachers & Practitioners, la explicación completa de cómo las asanas trabajan en nuestro cuerpo interno para obtener beneficios duraderos para la salud.

Guías para ajustes efectivos y seguros

Los ajustes son muy importantes porque cuando se corrige correctamente, se ayuda al alumno. Pero si corriges al alumno de forma incorrecta, puedes crear lesiones o tensiones.

Ahora bien, las correcciones, las modificaciones o los ajustes tienen que darse de forma muy suave. No queremos presionar al alumno. Queremos ayudarlo y guiarle.

1. Tocar

Es importante cómo tocas al alumno. Usamos diferentes maneras de tocar.

1.1. Mano en forma de cuchilla

La primera es las manos en cuchilla. Se usan para ayudar y mover suavemente, porque de este modo no estás agarrando. La cuchilla es un toque profesional

1.2. Manos en forma de taza

Luego usamos las manos en forma de taza. Con las manos en forma de taza, tienes un poco más de agarre. Puedes colocarlas y mover.

Ahora, a veces necesitas tener un poco más de agarre, en este caso, puedes usar manos de copa. Cuando sólo se necesita guiar suavemente un movimiento, se usan las manos en cuchilla

1.3. Manos en gancho

Las manos en forma de gancho son manos en forma de copa con el pulgar apuntando hacia un lado. Utilizamos esta posición de la mano cuando necesitamos un poco más de oposición o necesitamos dar instrucciones más claras.

1.4. Cómo no tocar – Manos de araña/jazz

No utilizamos las manos de araña. Las manos de araña, en las que se separan los dedos y se agarra el cuerpo del alumno, son demasiado íntimas y no son profesionales.

2. Permiso

Cuando se corrige a un alumno por primera vez, también es importante pedirle permiso. ¿Puedo corregirte? Siempre hay que pedir permiso la primera vez porque no a todos los alumnos les gusta que les corrijan o ajusten. Por lo tanto, pide permiso la primera vez.

Observa la frecuencia con la que al alumno le gusta que le corrijan. Por lo general, decimos que en una clase grande no se le debe corregir más de dos veces porque si se corrige demasiado a menudo, el alumno puede sentirse abrumado. O pensar que lo está/puede estar haciendo muy mal y dudar si la clase le conviene.

Por lo tanto, sugerimos corregir a cada alumno dos veces por clase. Y si el alumno es curioso y le gusta que le corrijan más, pedirá más ayuda.

3. Espacio personal

También es muy importante entender que cada persona tiene su propia definición de espacio personal. En general, la parte delantera del cuerpo es más personal que el lateral o la espalda.

Por lo tanto, cuando corregimos, siempre intentamos acercarnos al alumno por el lado o por la espalda.

Evitamos situarnos demasiado cerca delante del alumno.

Evitamos cualquier toque en la cara, cualquier toque por supuesto en el pecho y la zona de la ingle.

A veces hay que acercarse mucho al alumno porque hay que estar ahí con todo el cuerpo para sustentarlo. En este caso, ten en cuenta que sólo debes tocarle con partes neutras de tu cuerpo.

Por ejemplo, si tienes que usar la parte delantera del hombro, asegúrate de usar la parte delantera del hombro y no el pecho.

Y cuando tengas que acercarte al alumno mientras sigues dando instrucciones a la clase, asegúrate de girar la cara, para evitar "gritar" las instrucciones al oído del alumno.

