

Práctica de Yoga

Pilar

INDICE

- Formación
- Experiencia profesional
- Personas a las que va dirigido
- Estructura del taller
- Definición y/o aproximación al concepto de “Yoga”
- Disponibilidad horaria

FORMACIÓN:

- ❖ Formación en Hatha Yoga “Escuela Ananda” en Madrid con Amable (2012 - 2013 duración 1 año)
- ❖ Reiki. Método Usui de sanación natural. Curso de primer nivel en “Centro Mandala” (2012 duración tres días)
- ❖ Formación en Viny Yoga en la escuela “El amanecer” en Madrid, con Lula Cañas (2.013 - 2017 duración 4 años)
- ❖ Curso de Acupuntura y Moxibustión en la “Escuela Tian” Pozoamargo, Cuenca. (2017 – 2021 duración 4 años)
- ❖ Formación en Qi Gong, estilo Ba Han Sheng en la “Escuela Tian” (2021 – 2023 duración 2 años)
- ❖ Formación en “Masaje energético” a través de los meridianos de acupuntura en la “Escuela Tian” (2023 – 2024). Actualmente continuo esta formación de dos años de duración

EXPERIENCIA PROFESIONAL:

- Profesora de yoga desde el año 2.010
- Acupuntura desde el año 2.021
- Profesora de Qi Gong (el arte del soplo) desde el año 2.022

PERSONAS A LAS QUE VA DIRIGIDO

El taller va dirigido a un abanico amplio de personas, no se excluye a nadie en principio, a no ser que la práctica suponga un riesgo para su salud. Con un intervalo de edades que van desde los 16 años en adelante.

No es necesaria experiencia previa, ni tener una forma física específica.

Al comienzo del taller, cada alumno tendrá que rellenar una ficha con sus datos personales, historial médico y especificar si está tomando algún medicamento; hay algunos medicamentos o dolencias no compatibles con determinadas prácticas.

4. ESTRUCTURA DEL TALLER

1.- Comienzo de la práctica:

Comenzaremos con un “recogimiento de los cinco sentidos” hacia dentro: ojos cerrados, boca cerrada, oído relajado, piel o tacto relajado y observación del sentido del olfato a través de la respiración.

Tomamos conciencia de que comenzamos la clase de yoga, y dejamos de lado todo lo demás, para permanecer presente durante la clase. Y aunque a los alumnos sin práctica les resulte complicado, con la práctica se consigue desconectar, y relajar para dejarse llevar por el eterno presente

2.- Práctica de asanas o posturas de yoga

- Asanas: Se realizarán las asanas o posturas tanto estáticas, como en movimiento. “Viny yoga” trabaja con posturas en dinámico, sobre todo con los principiantes, para favorecer un “ambiente interno agradable” dentro de cada alumno.
- Se ejecutarán de forma coordinada con la respiración, lo cual procura evitar cualquier dispersión o distracción de la mente.
- En todo momento se tendrá presente “no violentar” o “estresar” a el cuerpo, a la mente. Mantenerte en un estado agradable, para relacionar el ejercicio físico realizado con algo positivo, y favorecer hábitos saludables de práctica.
- Habrá posturas de pie, sentados, tumbados boca arriba, o boca abajo, en postura cuadrúpeda, invertidas. Y las posturas mas exigentes se compensarán con otras mas suaves, que permitan mantener un equilibrio.
- Mudras: Gestos o posiciones con las manos, y en relación con el cuerpo, que favorecen el apaciguamiento de la respiración, calmar el sistema nervioso, calman el torrente emocional. Favorecen la concentración, el apaciguamiento mental, el recogimiento de los sentidos
- Pranayama: Son diferentes ejercicios de respiración, que realizaremos al final de la clase. Hay diferentes tipos y cada uno tiene

diferentes objetivos: Relajar, activar, aumentar el ritmo cardíaco, concentrarse...

En sanscrito “Prana” significa energía, y “iyama” control, por lo cual pranayama significa control de la energía.

Ejemplo de pranayama es Kaphalabati: Inspiras con normalidad, y espirar de manera corta y fuerte. Este ejercicio genera mucho calor y aumenta el ritmo cardíaco, por eso es común realizarlo antes de iniciar la clase.

Los movimientos del cuerpo serán armónicos, sin esfuerzo excesivo. La musculatura del cuerpo puede estirar o movilizarse si está distensionada. Se pretende enseñar al alumno a realizar la práctica a su nivel, y no al nivel del que esté a su lado, o del que la mente le ponga en ese momento.

Practicaremos la atención y conciencia en el cuerpo, en la respiración, en la postura corporal.

3.- Relajación – meditación final

Se concluirá con una relajación y meditación final.

Después de realizar la práctica de yoga; es el momento propicio para la meditación:

- Ya se ha trabajado el cuerpo y habrá una facilidad para sentarse (en silla, en suelo, o con apoyo de bloques y cojines) con la espalda enderezada (en la medida de lo posible, respetando las curvaturas naturales de la columna)
- La mente queda en estado de calma después de la práctica
- Lo cual incita a entrar en ese estado meditativo o simplemente de relajación.

Relaciono algunas meditaciones que se practicarán, aunque hay multitud de ellas:

- “Antar Mouna”: práctica del silencio interior. Procurar mantener una mente tranquila, silenciosa, que la mente esté quieta. Si quieren ver cualquier cosa con claridad, la mente no puede estar parlotando. Si quiero escuchar lo que usted dice, ha de haber silencio en la mente. Si quiero comprender, debo escuchar, y si mientras escucho estoy pensando en otra cosa, no puedo escuchar. De manera que para escuchar, para observar, la mente debe estar en paz, en silencio.

- Dinámicas

- Atención plena
- Espacio del corazón sutil o centro del pecho, como espacio a nivel vital de importancia clave para nuestro organismo

4. DEFINICION Y/O APROXIMACIÓN AL CONCEPTO DE YOGA

VINI YOGA

Viniyoga es la capacidad de adaptar el Yoga a la persona según su edad, género, experiencia vital, etc.

Lo importante es lo que la persona necesita en un momento determinado de su vida y que sepamos adaptar el Yoga para conseguirlo.

Como no hay dos cuerpos humanos iguales, así no hay una práctica de yoga igual, sino que se ajusta y adapta a la realidad.

Lo importante no es la técnica, sino el practicante y su proceso; por lo que en las clases se realizan posturas (asanas) dinámicas y estáticas de manera progresiva, acompañadas de la respiración natural. Las posturas, irán fluyendo con la respiración para producir ciertos efectos beneficiosos en el cuerpo, la mente y las emociones.

Según nos dice T.K.V. Desikachar, hijo y discípulo de Krishnamacharya: “Es primordial asegurar una aplicación adecuada del Yoga a los practicantes occidentales, tan diferentes de los indios, física y culturalmente, así como en otros aspectos”

“Que es el YOGA”: consiste en la determinación de trabajar sobre sí mismo, o lo que podemos llamar “trabajo interior”. Se trata de una práctica llevada a cabo para poder conocer la naturaleza real que reside en uno mismo y para aprender a conocer y regular la propia realidad interna.

Hay muchos tipos de yoga, mas mentales o mas físicos, mas activos o mas relajantes.

Y trabajamos sobre esa realidad interna, porque de ese estado, de esa realidad interna, dependerá la calidad de nuestras vivencias, ante cualquier acontecimiento de la vida.

En este trabajo sobre uno mismo, el practicante encontrará no pocos obstáculos, pero también buenos aliados internos. Entre los obstáculos se encuentran no solamente las circunstancias externas adversas y el entorno inapropiado y las vicisitudes de la vida, sino también los que derivan del desequilibrio orgánico y de la desarmonía psíquica. Son obstáculos el desasosiego, la pereza, la negligencia, el descontento, la ofuscación, la avidez, el odio y tantos otros, a los que hay que sumar el propio inconsciente

desordenado, caótico y el cúmulo de viejos patrones, heridas psicológicas, traumas y frustraciones. También son obstáculos los enfoques incorrectos, los estrechos puntos de vista, el apego a las ideas y a los hábitos. Todas las técnicas del yoga apuntan a la mente para sanarla.

Este trabajo es integral, o sea, que se realiza sobre todos los componentes del ser humano: cuerpo, cuerpo energético, órgano psicomental (mente y emociones) y comportamiento. Se conoce ese trabajo interior que es el entrenamiento yóguico como sadhana. El sadhana tiene por objeto la evolución consciente, el autoconocimiento y el autodesarrollo, para beneficio propio y ajeno. Esta práctica es ecléptica, en este sentido es de utilidad tanto para personas con creencias, como para quienes no las tenga.

Es para aquellos interesados en realizar ese viaje hacia dentro, no hacia fuera, el mundo de hoy nos incita a permanecer con los estímulos exteriores, y el yoga busca profundizar dentro de uno mismo, tanto física, como mental, como emocionalmente.

Ya hoy en día, la más moderna ciencia psicosomática indica las estrechas conexiones existentes entre el cuerpo y la mente y cómo todo aquello que afecta al cuerpo repercute en la mente o todo aquello que altera la mente alcanza al cuerpo.

Más importante que el cuerpo; es el cuidado de la mente, puesto que esta es el origen de todo y todo se fundamenta sobre la misma.

A nivel emocional: La relajación mental, y física (evitando contracturas, tendinitis, dejando la musculatura y tendones más suaves, soltando tensión), y estar más conectado con tu cuerpo nos ayuda a desenvolvernos de forma más acorde, más integrada, más empática con los demás, con el entorno, con los problemas del día a día.

5. DISPONIBILIDAD HORARIA

Martes y jueves por la tarde