

# El arte de enseñar

Formación ONLINE YIN YOGA

*Luna Ausin*





# El arte de enseñar

Qué necesitamos

Principios clase yin yoga

El espacio

Planificar una clase

*Luna Ausin*

©All right reserved

# Yin Yoga

Planificar una clase de Yin yoga es algo muy personal, cada instructor tendrá un toque distinto. Sin embargo existen unos elementos comunes que podemos tener en cuenta para poder realizar una práctica adecuada de Yin yoga.

# Seguridad

Es importante conocer el nivel de práctica de los alumnos, si tienen alguna lesión o molestia física y adaptar la clase en base a ella. Nunca se debe exponer a un alumno a una asana o pranayama que pueda ser perjudicial para su salud. Es importante remarcar que la práctica de yoga busca el bienestar y la clase debe estar acompañada para ello.

Existen algunas condiciones a la hora de tener en cuenta la seguridad.

No se debe tratar el yoga como herramienta terapéutica sin su conocimiento ni el de la situación del alumno.

La práctica debe ser sencilla aumentando gradualmente con el nivel de los alumnos, sin exponerlos nunca.

Se debe tener en cuenta el estado emocional de los alumnos para guiar una clase segura para ellos.

Evitar practicar asanas en áreas donde los alumnos tengan lesiones o molestias, se pueden dar alternativas concretas para ellos.

Nunca se debe forzar una asana, ni su entrada y salida de ella.

Para las mujeres durante el ciclo menstrual, se recomienda no realizar posturas invertidas, abdominales o giros excesivos.

No se debe dar clase sin previo conocimiento y experiencia a alumnas durante el embarazo.

.

# Espacio

La clase de yoga es un lugar de bienestar y salud. Su ambiente debe ser limpio y relajado. Es importante que el instructor de yoga tenga en cuenta los estímulos que da el espacio al alumno.

Puedes armonizar el lugar con incienso, velas o música agradable que invite a los alumnos a entrar en un espacio cómodo y seguro. La práctica del yoga se vive de manera interna, sin embargo un buen entorno puede ayudarnos a conectar mucho más con ella.

# Respeto

El respeto a la práctica, al alumno se puede ver en la puntualidad, la forma de referirse a los alumnos, el cuidado del tiempo de la clase y todos los detalles que interfieren. Respetar los procesos personales de cada alumno es parte de una buena práctica como instructor.

# Tema

La clase de yoga se suele centrar en un tópico o tema que se va desarrollando a lo largo de la clase, puede ser la calma, la gratitud, la expansión por ejemplo. Se pueden utilizar herramientas como los mantras, mudras, meditación, asanas y explicación para llevar a los alumnos a ese tema.

# Asanas

Es importante diseñar las secuencias previamente a la clase para evitar lesiones. Las secuencias deben tener un orden meditado y ordenado para conseguir que el alumno disfrute de la práctica.

# Actitud

Es importante tener una actitud de gratitud, apertura y cuidado hacia la práctica y los alumnos ya que poder compartir el yoga es todo motivo de disfrute y agradecimiento. La práctica de yoga puede ser un espacio muy importante para los alumnos que asistan a ella, es importante tener este principio en cuenta y poder respetar ese principio y dar lo mejor en ese espacio.

# Yin Yoga

Cómo hemos visto durante esta formación el Yin yoga tiene unos principios específicos a la práctica que debemos tener en cuenta si tenemos intención de enseñar esta modalidad.

# Yin Yoga

Vamos a recordar guías específicas de la práctica de yin yoga. Recordamos que esta modalidad nos invita a trabajar en diferentes capas de nosotros mismos, física, mental, emocional y energética. Por lo que la preparación a las clases va más allá de la práctica puramente física.

Cómo practicamos es más importante de qué practicamos

No buscamos un objetivo físico, buscamos conciencia, relajación, satisfacción personal

No usamos el cuerpo para ir a una postura, usamos la postura para acceder al cuerpo

Utilizamos intenciones para conectar con un aspecto emocional/psicológico de la práctica

La práctica de yoga no puede reemplazar la consulta de un médico o especialista, es importante darle su lugar

Algunas propuestas para la práctica física son :

Practicamos cuando los músculos están fríos, para sí centrarnos directamente en los ligamentos

Practicamos para balancear energía Yang, verano, momentos muy activos, estrés

Después de situaciones activas, un día de trabajo, un viaje, una conversación activa

Para acompañar momentos de intensidad emocional

En la mañana temprano/ Antes de ir a dormir

Durante el ciclo menstrual

No practicar si hay insolación o presión baja

Propuestas de cómo practicar:

El espacio, la ropa o elementos deben acompañar a la relajación (no gomas del pelo en las muñecas por ejemplo, ropa que permita sentirse relajad@)

Utiliza cojines, mantas, bloques, cualquier herramienta que pueda ayudar a relajar el cuerpo en la postura.

Evita distracciones que puedan sacarte del estado meditativo.

Trata de no practicar en medio de procesos, o cuando tengas prisa



# Responsabilidad personal

El yoga es considerado como una terapia de tercera generación. Es común que nos acerquemos a la práctica buscando un mayor bienestar físico, mental, emocional o espiritual.

Hoy en día podemos encontrar perfiles muy diversos en las clases de yoga gracias a la popularidad que la práctica ha acogido en los últimos años. Es parte de ser un buen instructor tener conciencia del gran abanico de objetivos por los que las personas se acercan a estas clases. Desde transitar un momento complejo emocionalmente, buscar comunidad o relajación, a buscar una mejor flexibilidad o postura.

Esta comprensión nos puede ayudar a tomar conciencia de la importancia de un buen instructor en la sala. Alguién que pueda sostener diferentes procesos y objetivos de una forma cuidada y profesional.

Es importante recordar el papel que nuestra interacción puede tener en la experiencia de los alumnos, y tratar este espacio con respeto y cuidado.

Es todo un honor poder ser parte de una evolución personal de nuestros alumnos, y esto puede convertirse en una gran motivación para nuestras clases.

.

# Materiales

Una de las principales características del yin yoga es el uso de materiales que acompañen la práctica. Es importante transmitir esto y permitir que los alumnos acomoden sus asanas con cualquier tipo de soporte que les pueda ayudar. Los materiales más comunes son:

El mat de yoga

Ropa cómoda para practicar

Cintas o pañuelos para juntar las posturas

Toallas

Mantas

Cojines para meditación o ajustes

Bloques para ajustes

# El espacio

Algunas herramientas o materiales que podemos utilizar para acompañar nuestra práctica son alteraciones del espacio. El objetivo del yin yoga es relajarnos y poder entrar en ese estado meditativo. Por lo que un espacio limpio, agradable que invite en este proceso puede sumar una gran diferencia en la práctica.

Algunos elementos que podemos utilizar son:

Limpieza y orden del espacio: es importante practicar en un lugar limpio donde podamos relajarnos.

Música: La música tiene un gran impacto en nuestra experiencia personal, por lo que la elección de música en nuestra clase puede acompañar de una forma muy armónica el proceso personal de nuestros alumnos. Por ejemplo si estamos guiando una práctica emocional quizá utilizar música dulce que pueda seguir el proceso puede mejorar la profundidad de la práctica del alumno. En yin yoga buscamos trabajar en estados meditativos por lo que se recomienda utilizar músicas relajantes, sonidos ambientales, mantras o simplemente el sonido de la respiración.

Olores: Los olores pueden tener un impacto muy interesante en la práctica de yoga de nuestros alumnos. Un mal olor puede romper completamente un proceso de relajación profunda. Por eso es algo a tener en cuenta en nuestra clase. La limpieza de los materiales que vamos a utilizar es una parte importante en esta sección. Podemos añadir olores placenteros a nuestra práctica como velas, incienso o aceites esenciales.

# El espacio

**Luz:** La iluminación de la sala donde practiquemos tiene un impacto importante en la práctica. Ya que como estímulo una luz brillante nos puede estimular mucho y no permitir una relajación profunda. Puedes probar la misma práctica con distintas intensidades de luz y notar las diferencias. Aunque la mayoría de la clase se realice con los ojos cerrados, en los momentos que nuestros alumnos los abran para seguir las instrucciones pueden tener una experiencia muy distinta. Se recomienda una luz tenue en secuencias para dormir o relajar el estrés.

**Tono de la voz:** Esta parte es muy personal de cada profesor, sin embargo es bueno tomar la conciencia de que nuestras instrucciones van a tener un impacto en la experiencia del alumno. Es bueno poder realizar las instrucciones de una forma suave, con un tono de voz sensible al ambiente de la clase.

**Comandos:** El número de comandos varía mucho del estilo de cada instructor, sin embargo en yin yoga buscamos facilitar un espacio de introspección y conexión personal por lo que se recomienda facilitar momentos de silencio y espacio donde los alumnos puedan llevar su atención hacia dentro.

**Elementos de apoyo:** Podemos entender la práctica de yin yoga como una experiencia, o un viaje interno, con un principio, un desarrollo y un final. Nosotros como instructores podemos guiar este proceso acompañando con diferentes elementos, la música, las asanas, una historia, una técnica específica. Estos elementos pueden ir combinando entre ellos para conseguir una experiencia bonita, armoniosa y cuidada.

# Planificar una clase

Una clase de Yin yoga puede suponer una experiencia importante en la vida de nuestros alumnos. Ahora que tenemos más en cuenta los elementos que pueden estar implicados en esta experiencia podemos diseñar una clase profesional, segura y agradable para nuestros alumnos.

La planificación de cada clase dependerá mucho del toque personal de cada profesor. Teniendo en cuenta los parámetros de seguridad y los detalles implicados podremos desarrollar nuestro propio toque personal que harán de nuestras clases una experiencia particular muy conectada a la intencionalidad del facilitador.

# Antes de comenzar

Antes de comenzar una clase existe un trabajo previo de preparación. Con el tiempo y la experiencia este trabajo previo se hace más fácil y rápido de ejecutar.

Existe una planificación previa a la clase. Un estudio de las asanas que pueden ser beneficiosas, ajustes para diferentes situaciones, temas de enfoque, y preparación del espacio. Este trabajo se puede realizar horas, días, semanas previas a la clase. Es un constante aprendizaje y mejora.

Es recomendable que el facilitador enseñe desde un buen lugar, es por ello que prepararnos para la clase de forma física, mental y emocional es muy beneficioso. Se puede realizar una pequeña meditación, un ritual, escribir en el diario o mover el cuerpo. Se recomienda hacer este trabajo en un momento cercano a la clase.

La preparación del espacio y los materiales necesarios a la clase corresponden a un trabajo previo.

# Inicio

Una vez que nos sentimos seguros en conocimiento para poder facilitar una buena experiencia, el espacio y los materiales están preparados y nuestro estado personal está acondicionado a la clase, podemos comenzar.

La primera parte de la clase es la llegada al espacio. La clase de yoga puede ser tratada como un santuario, o un espacio de retiro y nuestros alumnos pueden llegar de situaciones muy distintas. El inicio de la experiencia consta de llegar al espacio y conectar con él.

Esta primera parte puede darse de forma natural gracias a las condiciones del lugar, olores, música, limpieza, luz. Podemos invitar a llegar a este espacio creando un tiempo de espera, una invitación a meditar o a esperar al comienzo de la clase en savasana.

Una vez que todos los alumnos han llegado y se siente que han podido llegar al espacio, podemos comenzar.

# Intro

Es ahora cuando comienza la sesión más práctica. El instructor tiene ahora la capacidad de guiar la clase y facilitar la experiencia. Comenzamos con una presentación si es la primera vez que algunos alumnos llegan a la clase.

Podemos preguntar por lesiones, estado emocional o mental de nuestros alumnos para tenerlo en cuenta en la sesión.

Podemos escoger una temática para la claseo o invitarles a tener una intención personal.

En la intro podemos contar una historia, hacer una meditación, una pregunta, lo que creamos conveniente para guiar la experiencia que queremos ofrecer.

Para los alumnos nuevos en Yin yoga es bueno explicar los principios de esta práctica, la diferencia entre dolor e incomodidad y el permiso para poner sus límites durante toda la clase.



# Técnicas

Ya que uno de los objetivos en el yin yoga es entrar en el estado de relajación y estado meditativo, podemos utilizar técnicas que nos ayuden a llegar a él.

Es común comenzar la clase de yoga con una práctica meditativa para entrar en el estado de mindfulness. Podemos hacerlo mediante la misma meditación o añadir técnicas como pranayama, mantras, mudras que tengan un efecto particular en nuestra clase.

Dependiendo de la profundidad que queramos llegar a nivel interno se recomienda dar importancia a esta parte.

# Asanas

Una vez que los alumnos se sienten seguros y relajados en el espacio, conectados consigo mismos y posiblemente en un estado mindfulness podemos comenzar una práctica de asanas.

La secuencia de asanas debe tener un objetivo (para dormir, abrir caderas, activar todo el cuerpo, digestión... etc). Este objetivo puede ser comunicado al principio de la clase o puede mantenerse de forma interna, pero es importante para la seguridad de la clase que el instructor conozca secuencias seguras, contrposturas y contraposturas y momentos de descanso.

Ya que en yin yoga las asanas tienen el objetivo principal de entrar en un estado de conexión personal profundo podemos combinarlas con mayor facilidad.

Podemos utilizar técnicas durante la práctica de asanas que complementen la clase.

# Savasana

Savasana es una de las partes más importantes de la sesión, ya que es el momento donde integramos los movimientos energéticos, emocionales, mentales y físicos.

Dependiendo de la clase podemos variar la duración de Savasana, manteniendo siempre un tiempo mayor al de las asanas.

El objetivo de savasana es relajarnos lo más que podamos, para ello podemos guiar yoga nidra, meditación, música, o simplemente silencio.

Savasana es el permiso para desconectar del exterior y permitir la relajación profunda.

# Salida

Se recomienda invitar a la salida de savasana con cuidado, ya que los alumnos pueden estar en estado meditativo, dormidos o muy relajados. Se invita a volver a tomar conciencia del cuerpo, a mover suavemente el cuerpo. Y se suele guiar una secuencia de ejercicios para llegar a la postura sentada donde realizaremos un cierre de la sesión, mediante respiración, consciencia, agradecimiento, mantra o mudra.

Este cierre es importante para cerrar la experiencia y permitir a los alumnos salir de la clase y los comandos.

Después de este cierre suele haber silencio o música, permitiendo a los alumnos salir de espacio de forma orgánica.

# Cierre

La clase ha terminado, pero aún estamos en el espacio. Es importante para el facilitador entender que el cierre después de la clase es importante también. Podemos ofrecer nuestro soporte, una conversación, una risa, un espacio distinto, aún manteniendo la conexión de seguridad con nuestros alumnos.

Existen posibilidades que la clase haya tenido movimientos internos intensos para alguno de nuestros alumnos, si esto ocurriese podemos ofrecer un espacio de escucha, de compasión y cuidado. No podemos sustituir ayuda psicológica profesional pero si tener en cuenta la importancia de la responsabilidad personal en este proceso que ofrecemos.

Invitamos a los alumnos a salir del espacio y con ello podemos internamente cerrar la experiencia.

# Check List

Soy consciente de los elementos importantes en la práctica de Yin Yoga  
Conozco secuencia de asanas y cómo realizarlas de forma segura  
Puedo comunicar los principios de Yin yoga y cómo practicar con seguridad  
Tengo una temática en mente, técnicas y asanas que puedan llevarla a cabo  
He preparado el espacio y los materiales para esta clase  
He dejado un tiempo de llegada a la clase  
Conozco el estado físico, mental, emocional general de la clase  
Puedo facilitar un espacio que lleve a un estado meditativo y relajado  
Puedo guiar la secuencia de asanas de forma sencilla, clara y segura  
Conozco alternativas para ofrecer a mis alumnos  
He dejado un espacio y tiempo para la relajación en savasana  
He guiado la salida de una forma calmada y clara  
He realizado un cierre respetuoso y cuidado

# Disfrutar

Una parte fundamental a la hora de ofrecer las clases es disfrutar de la experiencia. Trabajar en el mundo del yoga es un regalo muy especial, abundante y gratificante. Existe un disfrute intrínseco, el instructor puede ganar mucho a nivel interno facilitando estos espacios, pasando tiempo en este entorno y conectando con su propia práctica personal.

La práctica de Yin yoga es todo un regalo para el que la recibe y el que la ofrece. Os invito a reconocer esta cualidad y tomar conciencia del espacio y la oportunidad tan bonita de disfrute que puede ser.

# Propuesta de aprendizaje

Te invito a que diseñenes una clase completa con todos los puntos que hemos trabajado hoy.

Puedes pensar en la clase que te gustaría recibir a ti y desde tu preferencia personal crear una propuesta que se adapte a ti.



# El arte de enseñar

Formación ONLINE YIN YOGA

*Luna Ausin*