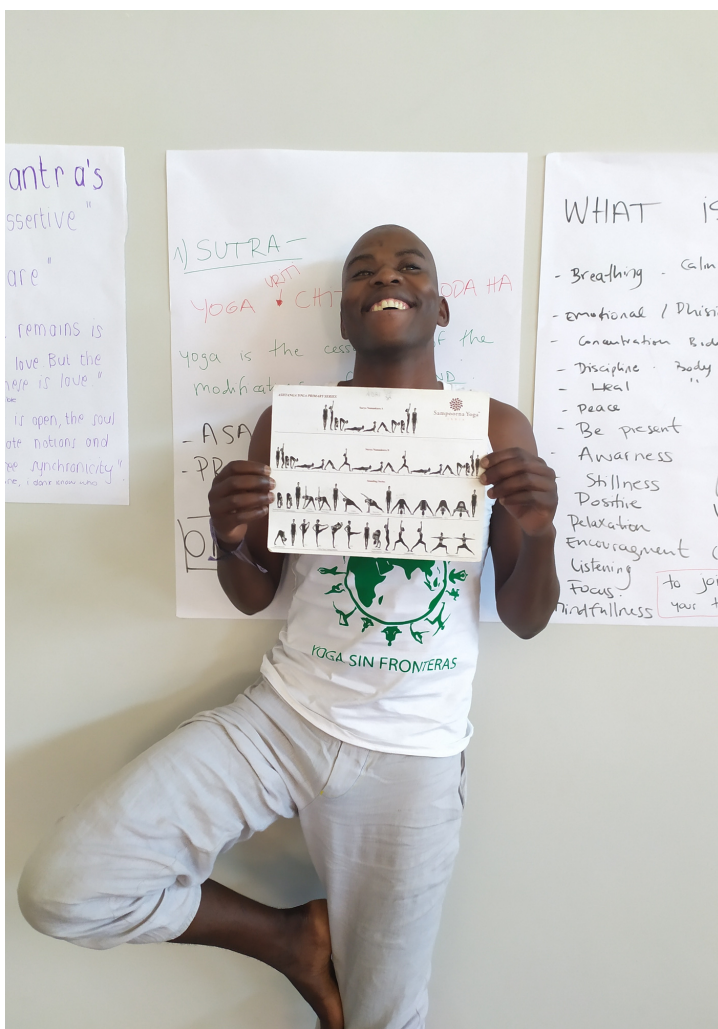




# FORMACIÓN YOGA INCLUSIVO

ADAPTA Y MODIFICA TUS CLASES DE YOGA  
#YogaParaTodos



## ÍNDICE

Descripción del curso y objetivos .....	3
¿Qué es el yoga? Una introducción.....	4
Karma Yoga.....	7
Demografía yoga en España .....	9
Yoga Inclusivo .....	10
Valores, poderes y tesoros.....	12
Diversidad humana .....	14
Discapacidad física.....	16
Discapacidad psíquica.....	17
Discapacidad intelectual .....	18
Discapacidad sensorial.....	19
¿Qué es el trauma?.....	21
Yoga sensible al trauma .....	23
La importancia del Sistema Nervioso.....	24
Posturas para liberar traumas.....	25
La figura del profesor.....	27
¿Qué lenguaje utilizar?.....	28
¿Cómo enfocar las clases? .....	29
Adaptar nuestras clases .....	32
¿Por qué enseño? .....	33
Beneficios práctica yoga y colectivos .....	34
Asana.....	37
Ajustes.....	39
Pranayama /Respiración.....	40
Mantras .....	43
Meditación .....	45
Koshas .....	47
Chakras.....	48
Sanar los chakras.....	52
Yoga Nidra .....	53
Yoga Restaurativo .....	55
Principios generales: el dolor .....	56
Secuencia Yoga Restaurativo .....	59
Yoga en silla.....	62
Yoga salud mental .....	69
Yoga para niños .....	73
Ejercicios.....	77
Código ético Yoga Sin Fronteras .....	78





## Descripción del curso y objetivos

La misión de **Yoga Sin Fronteras** es hacer de la práctica del yoga una herramienta de inclusión y transformación social. Queremos inspirar a los profesionales del yoga y lograr que cada vez seamos más los profesores que adaptamos esta preciosa disciplina a las necesidades especiales de los colectivos y personas con las que trabajamos.

El yoga es para todos y por eso, con el taller de **Yoga Inclusivo** o para poblaciones especiales, los profesores profundizaremos en cómo crear un ambiente abierto, seguro y adaptado según el colectivo.

El material y conocimientos que encontraréis en éste manual están diseñados conjuntamente con los centros donde colaboramos. Fusionamos los años de experiencia y el conocimiento de los trabajadores sociales o profesionales del sector con la práctica del yoga. Abordamos los temas a tratar y modificamos o adaptamos la práctica según las necesidades de cada colectivo.

Algunos de los temas que trataremos en este curso no serían posibles sin la colaboración de:

- **Yoga Inclusivo** en colaboración con **Yoga Inclusivo Costa Rica**
- **Yoga para la salud mental** con la colaboración de la **Clínica Coroleu**.
- **Yoga para necesidades especiales** con **Fundació Maresme**.
- **Yoga para adicciones** con la colaboración de **Proyecto Hombre**
- **Yoga para trauma** **Toguetter for Better Days** (refugiados, ansiedad, estrés...)
- **Yoga para niños/ adolescentes** con la colaboración del **Casal del Infants**
- **Yoga para mujeres con Umbilical** (cuerpo, embarazo, sexualidad, pérdida, duelo, abuso)



Este programa tiene como objetivo ayudar a que el profesor pueda ofrecer al usuario conectarse en el momento presente, que le permita explorar los beneficios de la atención plena y del yoga. Y que, a medida que fluyen la respiración y el movimiento, se trabaje la aceptación, la integración y la transformación.

Los voluntarios y profesores de **Yoga Sin Fronteras** siempre ofrecen una práctica guiada de yoga inclusivo. Pueden utilizar también algún enfoque de coaching, ya que en muchos casos es necesario y pueden incluir también otras variaciones del yoga que ayudarán a que los usuarios se sientan bien en clase (técnicas de yoga restaurativo, técnicas del meditación, terapia ocupacional o terapias alternativas).



## ¿Qué es el yoga? Una introducción

El yoga, como cualquier otra cosa sujeta al capitalismo, se ha convertido en un producto. No lo criticamos, estamos acostumbrados a pagar por todo e incluso a comprar cosas que no necesitamos. Pero debemos ser conscientes que cuando algo se convierte en un producto, sometido a las leyes del libre mercado, puede sufrir cambios y perder su esencia. La interpretación de la palabra ha sufrido tantas modificaciones y tantas lecturas distintas que hablar de lo que no es yoga puede ser más fácil. Vamos al grano: cierra los ojos y piensa en la palabra “yoga”. Probablemente te venga a la cabeza alguna persona flexible realizando posturas imposibles o bien alguien respirando, sentando y meditando tranquilamente mientras disfruta de un maravilloso atardecer. Vale, nada de esto es yoga. Cuando hablamos de yoga, hablamos de un estado, no de una postura, de una frase motivadora o de una imagen. La palabra yoga significa unión y, son muchos los que hablan de unión entre cuerpo, alma y mente. Aunque tampoco es sólo eso.

Aunque el yoga a priori sea una práctica individual, implica que empieces a conectar con tu universalidad, con tu realidad, que sólo es una. De este modo no harás una diferenciación entre “esto” y “aquello”, entre “yo” y “los otros”. Si esta realidad empieza a convertirse en un hecho, estás en yoga. Puede parecer complicado de entender, por eso lo tienes que experimentar y, una vez entiendes que formas parte de un todo, te sientes más ligero, ves con más claridad y te sientes bien contigo mismo, controlando las emociones y viendo las cosas como son, sin ninguna interpretación o modificación de la mente. Cuando estás en yoga, ¿crees que alguien tiene que enseñarte moralidad? Nace per se, porque esa es la naturaleza del ser humano. A eso se le conoce como “mukti”, o libertad última.

El yoga es una ciencia, y como cualquier ciencia tiene un sistema ordenado de conocimientos, clasificado en distintos bloques y puntos. Los antiguos textos del yoga, conocidos como **Sutras** y escritos por Patañjali en el siglo III a. C, hablan de **ocho pilares\*** para el bienestar y la purificación del cuerpo, mente (incluye pensamientos y emociones) y alma o energía.

### LOS 8 PILARES DEL YOGA

Pattanjali estructura el Yoga en estos 8 pasos. Debemos practicarlos todos para llegar a la liberación de la mente.

#### 1. Yamas - Las cinco éticas sociales

- a) **Ahimsa:** No violencia en la acción, habla y/o pensamientos
- b) **Satyam:** Verdad en la intención, honradez, sinceridad.
- c) **Asteya:** No robar
- d) **Brahmacharya:** Moderación de los placeres y deseos.
- e) **Aparigraha:** No acumular cosas innecesarias o desear lo que no te pertenece.

#### 2. Niyamas - Las cinco éticas personales

- a) **Saucha:** Limpieza del cuerpo y la mente. (Comida y pensamientos)
- b) **Santosha:** Satisfacción con lo que se tiene.
- c) **Tapas:** Austeridad y autodisciplina
- d) **Swadhyaya:** Estudio del Ser, autoconocimiento
- e) **Ishwarapranidhana:** Rendirse ante lo divino o ante la verdad.

#### 3. Asanas - Posturas de Yoga

4. Pranayama - Respiraciones o regulación de la fuerza vital (Prana).

5. Pratyahara - Llevar los sentidos hacia dentro.

6. Dharana - Foco único. Concentración

7. Dhyana - Meditación

8. Samadhi - Fusión con el Todo: estado super-consciente.





## ¿Qué es el yoga? Una introducción

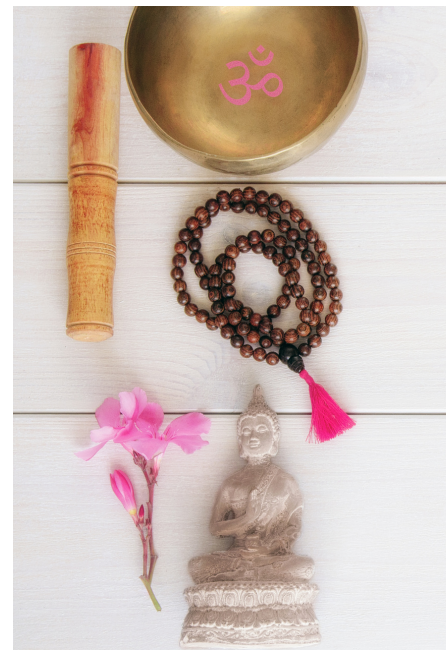
El yoga es un instrumento universal para explorar los aspectos más profundos del cuerpo, de la mente y del espíritu. Existe una antigua expresión en sánscrito "neti, neti" que significa *ni eso ni aquello*, que se utilizaba para ayudar a comprender quiénes somos observando lo que no somos. Siguiendo con este principio seguimos definiendo el yoga con aquello que no es:

- **No es una invención New Age:** No es una moda inventada por los seguidores de la New Age o por los genios americanos del márketing del mundo de los negocios. La palabra yoga aparece por primera vez en los textos sánscritos clásicos del *Rig Veda* alrededor del año 4000 a.C. En el transcurso de su evolución durante varios milenios, el yoga ha contado con muchos seguidores para los que ha resultado útil como camino hacia la liberación y la felicidad. Dado que el yoga también aporta beneficios para la vida en el mundo actual, ha crecido su popularidad junto con el interés por muchas otras disciplinas espirituales
- **No es una religión:** El yoga nos induce a examinar nuestros aspectos espirituales y establece una profunda conexión con nuestro yo interno sin imponernos un sistema de valores que castiga si no se siguen. Y aunque muchos practicantes de yoga en la India son hindúes, el yoga no es una religión. De hecho el hinduismo ha rechazado el yoga porque no impone la existencia de Dios. Uno de los grandes sabios del yoga, Swami Sivananda Saraswati, decía: «El yoga no es una religión, sino una ayuda para la práctica de las verdades espirituales, fundamento de todas las religiones. El yoga es para todos y es universal».
- **No es un deporte:** Aunque las clases de yoga algunas veces tienen lugar en gimnasios o en centros de bienestar, la base del yoga no apunta de forma preferente al aspecto exterior, ni tampoco al mantenerse en forma, sino más bien a la transformación interior. La práctica del yoga puede reducir la cintura, incrementar la solidez de los músculos del abdomen y aumentar la fuerza, la flexibilidad y el equilibrio. Puede mejorar la postura e incluso reducir la hipertensión. Pero estas ventajas físicas no son el objetivo del yoga: este comprende esencialmente la iluminación y la flexibilidad.
- **No es necesario ser vegetariano para practicar yoga:** Es cierto que en los Yoga Sutra se encuentra un precepto fundamental de no violencia y, aunque existe un amplio consenso en que la no violencia significa no matar a otros seres humanos, lo importante es elegir una dieta basada en nuestra experiencia, consciencia y no en obligaciones expuestas externamente.
- **No es necesario aprender sánscrito:** El sánscrito es la lengua utilizada en los escritos relacionados con el yoga y es también la lengua que se utiliza en todo el mundo para indicar los nombres de las posturas. No obstante, recuerda que estudiar sánscrito es totalmente opcional.



## Algunos conceptos

- **Namasté:** Proviene del sánscrito y se compone del vocablo *namas*, que significa 'reverencia, adoración', y *te* que se traduce 'a tí' o 'a usted'. Así, literalmente, namasté significa 'te reverencio a tí' o 'me inclino ante tí', y es la forma más digna de saludo de un ser humano a otro.
- **Om:** Es el símbolo de lo esencial en el hinduismo. Significa unidad con lo supremo, la combinación de lo físico con lo espiritual. Es la sílaba sagrada, el sonido del que emergen todos los demás sonidos. Muchas clases de yoga empiezan y terminan con uno o tres Oms.
- **Asana:** Postura
- **Prana:** Fuerza Vital
- **Pranayama:** Control de la respiración
- **Nadi:** Canal energético que atraviesa el cuerpo
- **Chakra:** Vórtice o rueda energética
- **Dhristi:** Mirada fija.
- **Bhanda:** Cerrar, apretar. Llave energética.
- **Mantra:** Canto o vibración. Sonido sagrado.
- **Mudra:** Gesto, normalmente realizado con las manos.
- **Kirtan:** Canto devocional. Normalmente con gente.
- **Moksha:** Liberación
- **Sankalpa:** Intención, propósito, objetivo.
- **Kosha:** Capa o envoltura del ser humano.
- **Kula:** Comunidad del corazón
- **Mala:** Guirnalda. Conjunto de 108 cuentas que se utiliza mientras se repite un mantra
- **Kundalini:** Energía vital y divina de nuestro cuerpo
- **Dharma:** Objetivo u ocupación de una persona. Principio o ley que ordena el universo.
- **Ayurveda:** Ciencia de la vida. Medicina tradicional india.
- **Rig Veda:** Se considera el texto más antiguo del mundo. Aparece el término "yoga" por primera vez.
- **Sutra:** Enunciado corto con mucho significado. Estilo de escritura utilizado en los textos antiguos.
- **Bhagavad Gita:** Texto sagrado hinduista, uno de los clásicos religiosos más importantes del mundo.
- **Hatha:** Sol y Luna. Equilibrio de las fuerzas opuestas.
- **Vinyasa:** Sincronización del movimiento y la respiración.
- **Karma:** Acción



Este último concepto del Karma nos va a ayudar a describir a continuación lo que conocemos como **Karma Yoga**, o servicio desinteresado hacia los demás. En la religión budista y en el hinduismo, esta es la creencia según la cual toda acción tiene una fuerza dinámica o reacción que se expresa e influye en las sucesivas existencias del individuo. Por eso, si sembramos el bien, recogeremos el bien.





El **Karma Yoga** anima al servicio desinteresado hacia los demás, objetivo último de una práctica de yoga bien equilibrada. Una vez somos capaces de amar y cuidarnos a nosotros mismos, podremos abrirnos y ayudar a los demás. No tiene sentido cultivar nuestra práctica de *asanas* sino somos capaces de estar al servicio del mundo. De hecho, los seis primeros capítulos de la *Bhagavad Gita*, están dedicados al Karma Yoga, a las acciones basadas en la correcta comprensión del Dharma, sin importar los resultados ni el reconocimiento. Numerosas y destacadas figuras históricas han abrazado el Karma Yoga.

**"Nuestra recompensa se encuentra en el esfuerzo y no en el resultado. Un esfuerzo total es una victoria completa" - Mahatma Ghandi.**

Cuando estamos en la esterilla podemos estar totalmente ocupados con la debida realización, renunciando a los frutos de la acción en el plano personal. Da igual el resultado, está presente. Y, otra forma de hacerlo es bajo un servicio a los demás, dedicando la práctica a aquellos que necesitan ayuda, sin permanecer apegados tampoco al resultado. No hace falta estar presente y hacer de voluntario, puedes también dedicar tu práctica a las víctimas de un desastre temporal, por ejemplo, a los abusos políticos y la represión, a las mamás del mundo que pierden a sus bebés, a la injusticia racial o religiosa.

Existen muchas otras maneras de practicar Karma Yoga. Puedes hacerte voluntario de Yoga Sin Fronteras y ofrecer clases semanales y gratuitas en un centro de salud mental, de rehabilitación, en una cárcel, en un centro de niños o con personas refugiadas.

Puedes celebrar el Día Internacional del Yoga ofreciendo seminarios o clases gratuitas o con coste mínimo para que todo el mundo pueda permitirse venir e informarse. Puedes realizar clases por donación o incluso organizar eventos de recogida de fondos para alguna organización benéfica.

**"Aquellos que tienen el privilegio de saber tienen la obligación de actuar". - Albert Einstein.**

A veces, podemos sentirnos presos de la desesperación o la impotencia del estado actual de nuestro mundo, todavía con guerras, violencia y desigualdades. Pero no hay que perder la esperanza ya que existen distintas formas de contribuir y crear un mundo mejor a través del yoga, entre ellas estableciendo relaciones con otras personas que trabajen para mejorar la vida de todos en este planeta.



## Practicar karma Yoga

- Haz lo que puedas: Cualquier cosa que hagas, intenta hacerla lo mejor que sepas. Si se te ocurre una forma mejor, aplícala.
- Actúa por un deseo genuino de bondad y de excelencia: Implicate en la acción, pero desapégate de los resultados.
- No utilices las circunstancias como medio para conseguir un fin; menos aún si es a costa de los demás.
- Recuerda que cada trabajo y circunstancia es una oportunidad para avanzar, para aprender algo. Te permitirá desarrollar cualidades, aprender cosas sobre ti mismo y dar algo a los demás.
- Olvida el pasado y el futuro. Cuando se te pide dar lo mejor de ti, se trata de hacerlo en el único momento que existe: AHORA.
- Trata a los demás como te gustaría que te traten.
- Recuerda que cada ser humano es único pero todos compartimos nuestras emociones y sentimientos humanos. Cuando interactúes hazlo desde el amor.
- Cultiva el desapego y la serenidad. Sin dejarte llevar por halagos o insultos, por la vanidad o el orgullo.



Febrero, 2020. Yoga Sin Fronteras  
Fundació Maresme, Mataró





## Demografía yoga en España

El yoga puede haber tardado 5.000 años en llegar hasta el mundo occidental, pero desde los últimos años los practicantes han aumentado de manera acelerada.

En España, las prácticas de bienestar que incluyen el cuidado del cuerpo y la mente están revolucionando el mercado. Cada vez más personas se interesan en actividades como el yoga, el pilates, la meditación y los pranayamas (técnicas de respiración). Éstas prácticas se han convertido en una industria que mueve en el mercado mundial 79,39 millones de euros al año y las previsiones de crecimiento indican que para 2025 ese valor podría incrementarse a 194 millones de euros, lo que supondría un alza del 144%, según afirma el último informe de la consultora Allied Market Research.

Los **beneficios del yoga** tienen que ver tanto con el estado físico: mantenimiento del peso, ayuda a reducir marcadores relacionados con las inflamaciones, refuerza el sistema inmune, mejora la elasticidad de los músculos, cuida las articulaciones...como con el estado psicológico: mejora la concentración, ayuda en la motivación, aumenta la autoestima, reduce el nivel de estrés y disminuye significativamente la ansiedad.

Por eso desde **Yoga Sin Fronteras** creemos firmemente que estos beneficios deben ser compartidos con todas las personas, especialmente con los colectivos más vulnerables. Como profesores de yoga inclusivo nos comprometemos a que la práctica de yoga sea accesible e inclusiva, independientemente de las capacidades y el proceso de vida de los usuarios. Nos comprometemos a promover la rehabilitación, reintegración y la inclusión social para formar una mejor sociedad. Así, en el siguiente estudio demográfico, nos podrán tener en cuenta a TODOS.



Si lo pensamos bien, todos tenemos alguna necesidad especial. Todos somos diferentes, por eso el yoga, al igual que cualquier otra práctica, debe siempre adaptarse a la persona que lo practica. Jamás debe ocurrir lo contrario, el practicante nunca debe decir eso de “no soy lo suficiente flexible” o “esto no es para mí”. Recuerda que para practicar yoga solo necesitas respirar. Por lo tanto, cualquier persona puede practicar yoga.

### "Si puedes respirar, puedes practicar yoga"

Recordamos de nuevo que la palabra Yoga en sí misma significa “**unión**”, lo que nos resulta interesante para hablar del Yoga como **herramienta de inclusión**. Unión de la persona con todo lo que es y unión desde ahí con todo lo que le rodea. Por tanto, el enfoque del Yoga es totalmente inclusivo por definición, ya que desde esta perspectiva, todos estamos unidos a un mismo nivel y todos somos lo mismo.

El verbo incluir, nos habla de poner algo o a alguien dentro de una cosa o de un conjunto, o dentro de sus límites. Por tanto podríamos decir, que la práctica del yoga en sí misma tiene la capacidad de incluir como experiencia, pues pone al practicante a explorar sus propios límites y experiencia de vida. A través de la práctica continua se conecta con los límites, para salir de ellos y encontrar lo que no tiene límites.

Esta formación está basada en el principio del **Nishkam Karma Yoga**, el servicio desinteresado. No sólo se trata de llevar a la sociedad profesores de Yoga, sino seres humanos capaces de mostrar este maravilloso camino a muchas personas con distintas capacidades y habilidades, sin excluir, discriminar y limitar las oportunidades y posibilidades del ser humano, sino celebrar la diversidad humana.

El principal objetivo del Yoga Inclusivo es llegar al corazón, al alma y desde ahí, mostrar el camino a ese lugar de paz que se encuentra dentro de uno mismo. No es sólo aprender a dar una clase de yoga, es aprender más allá, es adaptar el Yoga a las necesidades de cada persona, ya que todos somos igualmente merecedores de esa paz y felicidad de la que tanto hablamos, por tanto, debemos esforzarnos en llevar y proporcionar las enseñanzas a todos los que la deseen.

Se trata de crear una **relación entre iguales**: profesores y estudiantes. La compasión no es una relación entre el sanador y el herido. Es una relación al mismo nivel. Este curso también nos servirá para conocer nuestra propia oscuridad y para poder entender y comprender la oscuridad de los demás. La compasión se vuelve real cuando compartimos desde nuestra **humildad y humanidad**. Y es ahí donde el compromiso, dedicación, accesibilidad y adaptación de un/a profesor/a puede crear un impacto positivo en los estudiantes: mostrándose tal cual es.

Lo que se propone este curso es un cambio en la manera en que vemos las partes oscuras de cada uno y poder llevar a luz hacia ellas. La separación solo empeora las cosas y el Yoga permite el contacto con estas parte no tan luminosas, haciéndolas visibles para sanarlas e integrarlas.





El **Yoga Inclusivo** es una oportunidad para ayudar a la **inclusión social y afectiva** y a la rehabilitación de todos los seres humanos, sin importar las capacidades o habilidades, sin limitar, excluir o discriminar. La intención no es simplemente la práctica física, sino lograr que el alumno se sienta cómodo, relajado y logre su propio equilibrio corporal de la manera que pueda. Lo demás vendrá con mucha práctica y observación. Hay muchas variantes y ajustes que se adaptan a cada caso en particular: desde estar sentados en el suelo, en un bloque o en una silla, así como otros valores sociales y personales:

**Valores sociales:** Participación de todos, respeto por los demás, cooperación, relación social, amistad, pertenencia, competitividad, trabajo en equipo, expresar sentimientos, responsabilidad, convivencia sana, igualdad, compañerismo, comunicación positiva, tolerancia y empatía.

**Valores personales:** Desarrollo de habilidades, creatividad, diversión, retos, disciplina, conocimiento, cuidado personal y de salud, honestidad, perseverancia, control, realización y confianza.



“He comprendido que mi bienestar sólo es posible cuando reconozco mi unidad con todas las personas del mundo, sin excepción.” - León Tolstói



## 7 valores Humanos

Los valores humanos son el conjunto de ideas que tienen la mayor parte de las culturas existentes sobre lo que se considera correcto. Suponen la colocación de la especie humana en una posición de superioridad gracias a los valores éticos y morales. Aunque las costumbres de cada población cambian a lo largo de la historia, se piensa que hay valores que deberían perdurar, ya que indican a las personas lo que es correcto y lo que no. Conocer nuestros valores nos aporta diversos beneficios personales y en la relación con los demás. Estos beneficios son los siguientes:

- Conocer tus valores te permitirá conocerte mejor a ti mismo.
- Los valores que adoptes te ayudarán a vivir con integridad.
- Podrás tomar decisiones que se adecuen a tu forma de pensar.
- Te permitirán saber cómo invertir mejor tu tiempo y priorizar lo que es realmente importante.



Según ACNUR, la Agencia de la ONU para los refugiados, los 7 valores principales son los siguientes:

- **La honestidad:** Suponemos que como personas debemos decir siempre la verdad. La honestidad debe ir acompañada siempre de otro valor fundamental que es el respeto. Ser honesto significa ser objetivo, hablar con sinceridad y respetar las opiniones de otras personas.
- **La sensibilidad:** Debemos ser sensibles ante otras personas. Esto nos permitirá ayudar, ser compasivos, utilizar la empatía y entender el dolor ajeno. Una persona sensible comprende las miradas y los gestos más allá de las palabras y sabe cuándo otra necesita algo.
- **La gratitud:** Estamos acostumbrados a un mundo que se mueve muy deprisa. Nos quejamos de lo que no tenemos sin darnos cuenta de que debemos ser agradecidos. Recuerda que en tu vida hay muchos motivos para la alegría y para decir “gracias”.
- **La humildad:** Nos permite conocernos a nosotros mismos, saber que tenemos defectos y aceptarlos, entender que siempre se puede sacar una lección de todo lo que ocurre a nuestro alrededor. Siempre podemos aprender de la persona que tenemos al lado.
- **La prudencia:** En la vida, actuar con prudencia significa saber evaluar los riesgos y controlarlos en la medida de lo posible. Es importante ser prudente cuando no se conoce a otra persona o cuando no se sabe cuáles son las circunstancias de un caso.
- **El respeto:** Como decíamos antes, se relaciona con la honestidad. El respeto conlleva atención o consideración hacia otra persona. Es uno de los valores humanos más importantes, ya que fomenta la buena convivencia entre personas muy diferentes.
- **La responsabilidad:** Supone el cumplimiento de las obligaciones, el tener cuidado a la hora de tomar decisiones o llevar a cabo una acción. Es una cualidad que poseen las personas que son capaces de comprometerse y actuar de forma correcta.



### Los 8 poderes

- **Discernir:** Aprender y entender lo que es falso de lo verdadero.
- **Balancear:** Aprender a juzgar y actuar correctamente manteniendo el equilibrio.
- **Tolerar:** Permanecer estable a través de dar buenos deseos e intenciones.
- **Empaquetar:** Aprender a dejar atrás la negatividad para seguir avanzando hacia una meta.
- **Cooperar:** Aprender a transformar, inspirar y ayudar a otros. Juntos somos más fuertes.
- **Adaptar:** Aprender a adaptarse a diferentes circunstancias y a los demás.
- **Retraer:** Aprender a canalizar la energía de los pensamientos palabras y acciones.
- **Afrontar:** Aprender a enfrentar toda situación en paz y calma.

### Los 6 tesoros

- **Pensamientos:** Todo empieza allí. Los pensamientos pueden ser nuestros mejores amigos.
- **Palabras:** La palabra puede estar llena de significado, poder y bendición.
- **Acciones:** Las acciones me acercan a la visión que tengo de mis metas.
- **Energía:** La forma que uso pensamientos/palabras/acciones determina la calidad de mi energía.
- **Tiempo:** La gran suerte de estar vivo y disponer de tiempo.
- **Riqueza:** Utilizar todo de forma beneficiosa para todos.



"Hemos aprendido a volar como los pájaros, a nadar como los peces; pero no hemos aprendido el sencillo arte de vivir como hermanos"  
-(Martin Luther King).



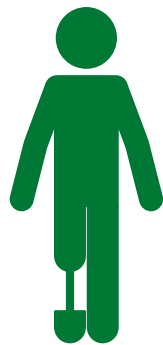


## Diversidad Humana

El ser humano, como todo ser vivo, está integrado en su forma por un sistema dinámico, constituido por otros sistemas perfectamente coordinados: físico, químico, biológico, psicológico, social, cultural, ético, moral y espiritual. La integración de todos ellos forma nuestra personalidad y la falta de integración o coordinación dan la posibilidad de crear procesos patológicos: orgánicos, psicológicos, sociales o varios juntos. Por eso, querer llevar a un ser humano a su máximo desarrollo y madurez, es un proceso integral ambicioso e intenso.

Vamos a familiarizarnos con algunos conceptos:

- **Discapacidad:** Toda restricción o ausencia (debida a una deficiencia) de la capacidad de realizar una actividad en la forma "normal", dentro del margen de lo que se considera normal para un ser humano, según los estándares de nuestra sociedad.
- **Deficiencia:** Toda pérdida o anomalía de una estructura o función psicológica, fisiológica o anatómica.
- **Minusvalía:** Es una situación desventajosa para una persona, consecuencia de una deficiencia o de una discapacidad, que limita o impide el desempeño de un rol que es normal en su caso (en función de su edad, sexo, y factores sociales y culturales).



### • Diversidad Funcional

Una persona con diversidad funcional funciona de manera diferente a la mayoría, teniendo en cuenta lo que entendemos por normalidad. El término Diversidad Funcional propone una visión positiva de la discapacidad hablando de "diferentes capacidades", no de deficiencias, limitaciones ni restricciones, y con éste término evitamos las diferenciaciones peyorativas como minusválido = menos válido.

El término Diversidad Funcional se ajusta a una realidad en la que una persona funciona de manera diferente o diversa a la mayoría de la sociedad. Diferencia de funcionamiento de una persona al realizar las tareas habituales (desplazarse, leer, coger, ir al baño, comunicarse, relacionarse, etc) de forma distinta a la mayoría de la población.



## Discapacidad

La discapacidad es la condición bajo la que algunas personas presentan alguna deficiencia física, mental, intelectual o sensorial, que afectan su desarrollo para interactuar y participar en la sociedad. La discapacidad no está siempre relacionada a una enfermedad, ya que puede ser causada por un accidente.

**1) Discapacidad Física:** se entiende por discapacidad física aquella situación o estado en que se da una condición que impide o dificulta en gran medida que la persona pueda moverse con libertad y de modo funcional. Este tipo de discapacidad afecta al aparato locomotor, especialmente visible en el caso de las extremidades, aunque puede afectar también la musculatura esquelética, que a veces no puede ser movida de manera voluntaria. Puede afectar también a otras áreas, como la médula espinal o deberse a otras causas como la esclerosis múltiple, tumores, infecciones o inflamaciones de los tejidos musculares, nerviosos o traumatismos de diferentes tipos. Existen diversas causas: congénitas, hereditarias, cromosómicas, accidentes o enfermedades degenerativas, neuromusculares, infecciosas o metabólicas, entre otras.



"La discapacidad no te define; te define cómo haces frente a los desafíos que la discapacidad te presenta" (Jim Abbott)



## Discapacidad Física

- **Monoplejia:** Parálisis de una única extremidad, generalmente producida por daños en el nervio que inerva la zona en cuestión.
- **Paraplejia:** Esta afectación debida a una lesión medular en la zona dorsal supone la parálisis o incapacidad de movimiento de la mitad inferior del cuerpo. Afecta básicamente a piernas y pies. El sujeto pierde la capacidad de caminar. Puede o no afectar a la capacidad de respuesta sexual.
- **Tetraplejia:** Alteración debida a una lesión medular cervical cuya repercusión se observa en la pérdida total de la capacidad de movimiento de las extremidades inferiores y en la pérdida total o parcial de la capacidad de movimiento de los miembros superiores.
- **Hemiplegia:** Se trata de una alteración o lesión en el sistema nervioso que produce la parálisis de la parte opuesta o contralateral a la dañada. Suele deberse a accidentes cerebrovasculares o traumatismos craneoencefálicos.
- **Espina bífida:** Se trata de un tipo de malformación congénita en que el tubo neuronal y la columna vertebral no se cierran por completo durante la formación del feto, produciéndose daños en los nervios y la médula que pueden impedir o dificultar el movimiento de la persona.
- **Distrofia Muscular:** El grupo de trastornos englobados dentro de la distrofia muscular provocan la presencia de un tono muscular débil que va perdiendo tejido con el tiempo, haciendo difícil el movimiento y provocando una discapacidad. Se trata de uno de los tipos de discapacidad física más frecuentes.
- **Parálisis Cerebral:** La parálisis cerebral es una condición médica crónica debida a problemas durante el desarrollo cerebral del feto o niño, que produce graves efectos en la motricidad. Estos efectos pueden ir desde dificultades y lentitud de movimiento, rigidez, agitación, convulsiones o incluso una parálisis completa de la musculatura voluntaria.
- **Amputación:** La pérdida de extremidades o de partes del cuerpo pueden provocar una discapacidad física al limitar el funcionamiento habitual de la persona.
- **Síndrome de Fragilidad.** Es un síndrome clínico-biológico caracterizado por una disminución de la resistencia y de las reservas fisiológicas del adulto mayor ante situaciones estresantes, a consecuencia del acumulativo desgaste de los sistemas fisiológicos, causando mayor riesgo de sufrir efectos adversos para la salud como: caídas, discapacidad, hospitalización, institucionalización y muerte.





**2) Discapacidad Psíquica:** no se debe confundir con la intelectual. Esta discapacidad afecta la comunicación o las habilidades sociales, el comportamiento adaptativo: esquizofrenia, depresión o bipolaridad, pero no la inteligencia. Hay una gran variedad de trastornos, cada uno de ellos con manifestaciones diferentes. Se caracterizan por una combinación de alteraciones del pensamiento, la percepción, las emociones, la conducta y las relaciones con los demás.

- **Depresión:** Trastorno en que la persona presenta tristeza, pérdida de interés y de la capacidad de disfrutar, sentimientos de culpa o baja autoestima, trastornos de sueño o de apetito, cansancio y falta de concentración.
- **Trastorno Afectivo Bipolar:** Estados maníacos y depresivos separados en periodos de estado ánimo normal. Durante estos periodos de manía, se presenta un estado exaltado o irritable, hiperactividad, verborrea, autoestima elevada y de disminución del sueño.
- **Esquizofrenia y otras psicosis:** Trastornos graves caracterizados por anomalías del pensamiento, la percepción, las emociones, el lenguaje, la percepción del yo y de la conducta. Algunos trastornos suelen ir acompañados de alucinaciones, como oír, ver o percibir algo que no existe y delirios, ideas persistentes que no se ajustan a la realidad.
- **Demencia:** Trastorno de naturaleza crónica y progresiva caracterizada por el deterioro de la capacidad de procesar los pensamientos, más allá del envejecimiento. Afecta la memoria, el pensamiento, la orientación, la comprensión, la capacidad de aprendizaje, el lenguaje y el juicio. Este deterioro suele ir acompañado por la pérdida de control emocional, el comportamiento social y la motivación.
- **Alzheimer:** Es la forma más común de demencia entre las personas mayores. Primero afecta las partes del cerebro que controlan el pensamiento, la memoria y el lenguaje. Con el tiempo, los síntomas del Alzheimer empeoran. Las personas pueden no reconocer a sus familiares. Pueden tener dificultades para hablar, leer o escribir. Pueden olvidar cómo cepillarse los dientes o peinarse el cabello. Más adelante, pueden volverse ansiosos o agresivos o deambular lejos de su casa. Finalmente, necesitan cuidados totales.
- **Parkinson:** Es un tipo de trastorno del movimiento. Ocurre cuando las células nerviosas no producen suficiente cantidad de una sustancia química importante en el cerebro conocida como dopamina. Los síntomas comienzan lentamente, en un lado del cuerpo y luego afectan ambos lados. Algunos son: temblor en las manos, los brazos, las piernas, la mandíbula y la cara, rigidez en los brazos, las piernas y el tronco, lentitud de los movimientos, problemas de equilibrio y coordinación. A medida que los síntomas empeoran, pueden tener dificultades para caminar o hacer labores simples o dificultades para masticar, tragar o hablar.



## Discapacidad Intelectual

**3) Discapacidad Intelectual o Mental:** Se refiere a las limitaciones del funcionamiento intelectual de la persona, que hace que tenga una inteligencia inferior a la media. Si se mantienen los apoyos personalizados y apropiados durante un largo periodo de tiempo, el funcionamiento en la vida de la persona con discapacidad intelectual generalmente mejorará.

En función del nivel de dificultad que encuentran estas personas en su día a día y del nivel de Coeficiente Intelectual (CI) reflejado por test de inteligencia, se ha considerado la existencia de varios grupos, tipos o grados de discapacidad intelectual. Sin embargo, hay que tener en cuenta que el grado de CI no es una medida absoluta, sino relativa. De todos modos suele dividirse en: Leve, Moderada, Grave y Profunda. Las más comunes son:

- **Síndrome de Down:** Alteración genética que se produce por la presencia de un cromosoma extra (el cromosoma es la estructura que contiene el ADN) o una parte de él. El efecto que la presencia de esta alteración produce en cada persona es muy variable. Una persona con síndrome de Down tendrá algún grado de discapacidad intelectual y mostrará algunas características típicas de este síndrome. Sin embargo, tienen una gran capacidad de aprendizaje y se transforman en niños muy capaces.
- **Síndrome de Dravet:** Enfermedad genética provocada por una mutación en un gen. Epilepsia incontrolable con retraso mental de algún tipo la mayoría de las veces, los estatus epilépticos son frecuentes y las crisis ocurren especialmente con un aumento de temperatura. Los niños adolescentes terminan habitualmente con un alto grado de dependencia.
- **Síndrome del Cromosoma X frágil:** Llamado también Síndrome de Martin y Bell, es la primera causa de retraso mental hereditario en el sexo masculino, y la segunda causa de retraso mental en general después del Síndrome de Down.



"Si te ríes de un niño diferente  
él se reirá contigo, porque su  
inocencia sobrepasa tu  
ignorancia"- Anónimo.



## Discapacidad Sensorial

**4) Discapacidad Sensorial:** Corresponde a las personas con deficiencias visuales y auditivas, quienes presentan también problemas en la comunicación y el lenguaje. Se trata de la pérdida o atenuación de una o más funciones sensoriales humanas: la auditiva, la visual o ambas.

Su presencia no afecta de ninguna manera en el potencial muscular y funcional de la persona, pero sí en su vida social. Las discapacidades sensoriales a menudo afectan más allá de la capacidad de comunicación, también a la autoimagen de la persona y a su desempeño en la vida cotidiana. Esta nomenclatura se refiere a tres tipos de discapacidad:

- Ceguera o hipovisión.
- Sordera o pérdida auditiva.
- Sordoceguera: coexistencia de ambas discapacidades visuales y auditivas.

**Discapacidad Visual:** La discapacidad visual es la carencia, deficiencia o disminución de la visión. Para muchas personas la palabra ciego significa carencia total de la visión, sin embargo la discapacidad visual se divide en ceguera total o amaurosis, ceguera legal.

**Discapacidad Auditiva:** La discapacidad auditiva es la carencia, disminución o deficiencia de la capacidad auditiva, existen tres tipos de discapacidad auditiva: pérdida auditiva conductiva, pérdida auditiva sensorial y pérdida auditiva mixta.



“Las cosas más bellas y  
mejores en el mundo, no pueden  
verse ni tocarse pero se  
sienten en el corazón”  
(Hellen Keller)





## Otros colectivos vulnerables

- **Trastornos del Desarrollo:** Estos trastornos suelen aparecer en la infancia y continúan hasta la edad adulta, causando un retraso en la maduración del sistema nervioso central. Este trastorno se manifiesta a través de la afectación de diversas áreas de desarrollo, como habilidades cognitivas y las facultades de adaptarse a las exigencias del ritmo diario de la vida.
- **Déficit de Atención e Hiperactividad (TDAH):** Se trata de un trastorno de carácter neurobiológico originado en la infancia que implica un patrón de déficit de atención, hiperactividad y/o impulsividad, y que en muchas ocasiones está asociado con otros trastornos comórbidos.
- **Autismo:** El trastorno del espectro autista es una afección neurológica y de desarrollo que comienza en la niñez y dura toda la vida. Afecta a cómo una persona se comporta, interactúa con otros, se comunica y aprende. Este trastorno incluye el Síndrome de Asperger y el trastorno generalizado del desarrollo no especificado. Las personas con autismo suelen tener dificultades en la comunicación verbal y no verbal, en las interacciones sociales y en otras actividades.
- **Adicciones:** La adicción es una enfermedad crónica y recurrente del cerebro que se caracteriza por la búsqueda y el consumo compulsivo de drogas, a pesar de sus consecuencias nocivas. Se considera una enfermedad del cerebro porque las drogas modifican este órgano: su estructura y funcionamiento se ven afectados. Estos cambios en el cerebro pueden ser de larga duración, y pueden conducir a comportamientos peligrosos que se observan en las personas que abusan del consumo de drogas.
- **Personas refugiadas:** colectivo que se encuentra fuera del país de donde es originario, o bien donde reside habitualmente, debido a un temor fundamentado de persecución por razones de etnia, religión, nacionalidad, pertenencia a un grupo social u opiniones políticas, y que no puede o no quiere reclamar la protección de su país para poder volver.
- **Mujeres:** aunque no debería ser considerado como grupo vulnerable, ya que se trata de la mitad de la población mundial, la mujer a menudo es discriminada en muchas situaciones y se sigue ejerciendo violencia sobre ella.
- **Personas mayores:** colectivo que evidentemente necesita de mayor atención, y por ello debe ser motivo de preocupación por parte de los poderes públicos.
- **Huérfanos:** cuyos padres están ausentes, muertos, o los abandonaron.
- **Presos:** personas que están en prisión o privadas de libertad.
- **Otros:** Existen muchas otras personas que, dependiendo del contexto, del país y de su situación personal están bajo el umbral de la vulnerabilidad: problemas alimentarios, personas dependientes, inmigrantes ilegales, personas perseguidas por su religión (*yazidíes, rohingyas, tibetanos,..*) albinismo en África y un largo etc.



## ¿Qué es el trauma?

El trauma no entiende tampoco de fronteras, por lo que es probable que muchas personas vivan actualmente, o hayan convivido a lo largo de sus vidas, con algún trastorno relacionado con el trauma. El trauma es una experiencia totalmente subjetiva y, por lo tanto, algo que para una persona ha resultado una experiencia muy traumática (un aborto, por ejemplo) puede no serlo para otra. El trauma se relaciona con eventos que amenazan o alteran la vida. Abruja al individuo y se caracteriza por una pérdida de control. Incluso cuando termina el episodio traumático, la sensación puede continuar produciendo un estado mental alterado que afecta negativamente al pensamiento y comportamiento de una persona (estrés postraumático).

Cuando una persona experimenta un trauma, el cuerpo responde automáticamente con la reacción de lucha, huida o congelación. Esta respuesta está conectada al sistema nervioso para protegernos del daño y avanzar hacia la seguridad. Si el cuerpo absorbe el trauma y el trauma no se procesa, los sobrevivientes pueden experimentar hiperactivación, hipervigilancia, entumecimiento, disociación y dificultad con sus emociones.

### Impacto Psicológico del Trauma

- **Sentirse inseguro:** La persona está inmovilizada por el miedo, se siente atrapada, siente que la elección se ha eliminado y que la situación no tiene fin.
- **Resistir el estado del trauma:** La persona experimenta enojo y agresión, puede desarrollar adicciones a sustancias, podría ser propensa a las adicciones conductuales y se involucra en comportamientos autodestructivos. Tiene dificultades para regular las emociones y el impulso, y puede recrear patrones abusivos en las relaciones actuales.
- **Sentirse aislado:** La persona experimenta entumecimiento emocional, episodios de disociación, se siente impotente, experimenta vergüenza y culpa, y desconfía otros.



Agosto, 2019. Yoga Sin Fronteras  
Campo de refugiados de Moria, Lesbos  
(Grecia)



## Principales síntomas del trauma

- **Físico:** dolor crónico de pecho o espalda, tensión muscular, dolores de cabeza, náuseas, hiperactivación (frecuencia cardíaca y pulso más rápidos, respiración rápida), recuerdos retrospectivos, pesadillas, ataques de pánico, hipersensibilidad a la luz, el sonido, el olfato, el tacto o el gusto, sentirse fatigado o agotado.
- **Emocional:** emociones recurrentes, intensas, impredecibles e irracionales, cambios de humor dramáticos, sentimientos incontrolables de miedo, terror o ira mucho después de que el evento traumático haya terminado, sentimientos profundos de impotencia y desesperanza, desesperación, depresión o entumecimiento.
- **Mental:** confusión, desorientación y poca capacidad de atención, incapacidad para aprender y concentrarse, creencias paranoicas y pensamientos obsesivos o negativos, tendencia a volverse más radical, más polarizado e intolerante a las diferencias, pérdida de la capacidad de razonar y ser razonable, pérdida de interés en la familia, el trabajo, las pasiones y el interés, volverse cínico y desencantado, culparse a sí mismo o proyectar pensamientos violentos sobre los demás.
- **Comportamiento:** incapacidad para funcionar, aislarse y apartarse de los propios recursos, actuar de manera impulsiva y comportamientos riesgosos, adicciones, relaciones interpersonales tensas, perfeccionistas u obsesivos compulsivos y sensación de control.
- **Social:** sentirse impotente y aislado en el orden social, volviendo la ira, la ira y el odio contra la sociedad, la desconfianza o el odio hacia la sociedad.
- **Espiritual:** sentirse desesperado y sin sentido, perder el sentido de humanidad, sentimientos de insuficiencia, de vergüenza en relación con la vida y con Dios, incredulidad o rechazo, de orgullo fuera de lugar que resultan en insensibilidad y falta de compasión.
- **A nivel familiar:** relaciones tensas y discordia familiar, violencia doméstica, abuso conyugal e infantil, separación familiar, separación y divorcio.
- **A nivel colectivo:** polarización extrema de creencias y emociones contra grupos enteros o naciones, distorsión, intolerancia creciente a las diferencias religiosas, culturales, étnicas, etc.
- **Síntomas de trauma en adolescentes y niños mayores:** Desconectar y enterrar sus sentimientos, vergüenza por sus malos sentimientos, falta de respuesta emocional, depresión y aburrimiento, evitación de otros niños, aislamiento, retirado de la conexión social, o participando en actividades de aislamiento, abuso de drogas y alcohol, comportamiento agresivo o violento, no cooperativo, promiscuidad, acoso sexual, participar en pandillas, fracaso académico, propensión a accidentes, comportamiento automutilante y comportamientos riesgosos.





## Yoga Sensible al Trauma

Los profesores de **Yoga Inclusivo** debemos tener un cierto conocimiento de lo que es la discapacidad, el trauma, la depresión, la ansiedad, el trastorno alimentario y sus síntomas, o los efectos en el sistema nervioso y el cerebro. Aunque no somos profesionales del tema ni tampoco somos psicólogos, sí que nuestro papel es complementario y de acompañamiento.

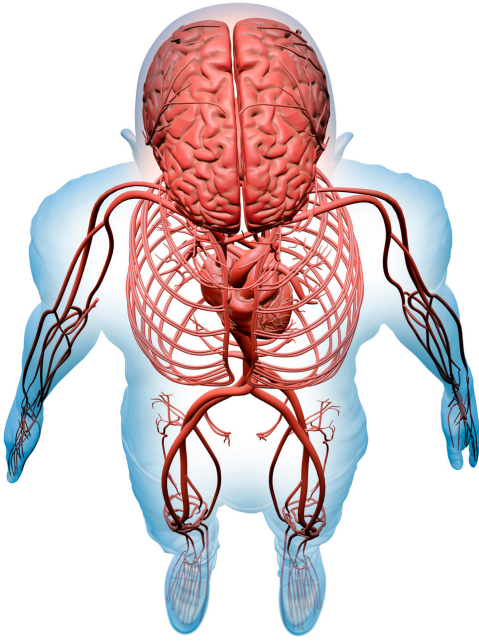
Cuando hablamos de yoga inclusivo nos enfocamos en compartir los beneficios del Yoga con cualquier persona que actualmente no tiene acceso a estas prácticas o con comunidades que han sido excluidas o desatendidas. Y como profesores de Yoga Inclusivo, debemos también saber que existe el **Yoga Sensible al Trauma**. En este caso se trabajan las heridas que se quedan impresas en el cuerpo: recuerdos, impresiones, alojamiento de las emociones y, a continuación, estableceremos un espacio seguro donde poder conectar con las sensaciones del cuerpo, mirarlas de forma objetiva, sin juicios y sin expectativas. Permitir, por un lado, verlas y reconocerlas, y con esa información antes desconocida, poder decidir con conciencia qué necesito.

El **Yoga Sensible al Trauma**, a diferencia de otros estilos de yoga pone énfasis en que los alumnos se sientan seguros dándoles alternativas de cómo hacer las posturas o dándoles la libertad de si desean o no hacer una postura:

- El lenguaje es siempre invitacional.
- Crear un espacio seguro y estable.
- No poner música.
- La puerta siempre está visible y abierta.
- No hay ajustes.
- Enfoque físico y no espiritual: Sobre todo, hasta que el alumno se familiarice con el yoga. Siempre con un enfoque de abajo hacia arriba (somático). Se centra en la conciencia del cuerpo y la sensación basada en la respiración.
- Estilos y Asanas apropiadas: Hay posturas específicas y secuencias que pueden ser más apropiadas para liberar el trauma y otras no. Una de las primeras cosas que queremos hacer en una clase es establecer un sentido de seguridad y apoyo, iniciar con una practica en silla sería lo ideal. Cuanto más simple es el yoga, mejor es. Las posturas no son tan importantes como la forma en que las hacemos. Moverse con la intención de crear y experimentar sensación (o no sensación) debería ser el propósito de cada postura. El cuerpo tiene una capacidad tremenda para curarse a sí mismo. En el caso de un trauma, el yoga desbloquea este poder y proporciona el medio para unificarnos. A medida que ocurre el proceso de unificación, encontramos espacio para explorar, redescubrir conexiones e la recuperación.
- Intención. Para hacer cualquier cosa, necesitamos intención. Necesitamos algún concepto de cómo nos gustaría que fueran las cosas en algún momento. Para la persona que vive un trauma, la intención última es pasar de un estado mental turbulento a uno pacífico.



## La importancia del Sistema Nervioso



Cuando una persona ha sufrido algún episodio traumático o no está en su mejor momento, el sistema nervioso está alterado. La energía se enfoca en suprimir el caos interno. Estos intentos de mantener el control sobre las reacciones fisiológicas pueden dar lugar a una amplia gama de síntomas físicos, incluyendo fibromialgia, fatiga crónica y otras enfermedades autoinmunes. Esto explicaría por qué es fundamental para el yoga inclusivo involucrar a todo el organismo: cuerpo, mente y cerebro. Existen casos donde el sistema nervioso se vuelve muy reactivo a responder a un problema real o a alguna amenaza percibida. Incluso una amenaza que no es real, pero todo ello puede empujarnos a un estado de hiperactivación. El problema con la hiperactivación o “estado de alerta” es que con el tiempo nos agota. Nuestros cuerpos no están contruidos para estar constantemente en alarma.

Recordemos que cuando el sistema nervioso está sobreestimulado o hiperexcitado, uno puede tender a la ansiedad, la ira, la irritabilidad o la inquietud, mientras que cuando está subestimulado es más probable experimentar depresión, disociación, letargo y fatiga. Las posturas de yoga pueden ayudar a estimular, calmar y equilibrar el sistema nervioso.

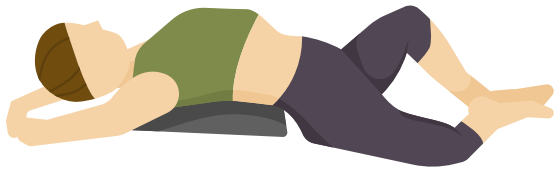
Por eso, los profesores de yoga inclusivo debemos ser capaces de identificar las necesidades del colectivo con el que vamos a trabajar y adaptar nuestra clase para obtener un sistema nervioso saludable y equilibrado.

- **Posturas activación sistema simpático:** Clase y voz energética, posturas de pie y con flow, respiración activa. Misión del profesor: Trabajar la motivación y empoderar al usuario.
- **Posturas activación sistema parasimpático:** Clase y voz calmada, posturas sentadas y suaves, mejor de larga duración, respiración suave. Misión del profesor: trabajar la paciencia y relajar al usuario.



## Posturas para liberar traumas

El cuerpo tiene memoria, a veces sin saberlo, acumulamos emociones en nuestro cuerpo bien sea por un incidente o incluso una caída u accidente. El yoga nos ayuda no solo a cuidar nuestro cuerpo sino a liberar y canalizar nuestras emociones. Estas son algunas posturas y sus efectos:



- **Supta Bada Konasana:** Liberación, rendición emocional. A veces, todo lo que realmente necesitamos sanar es soltarnos. Esta es una postura fantástica para dejarse llevar. Debido a que nuestras caderas llevan tantas emociones, cuando las abrimos profundamente, a menudo no tenemos más remedio que rendirnos.



- **Cobra:** Apertura de corazón, aceptación. Aceptar nuestra vulnerabilidad es esencial para nuestra curación. Cuando no podemos ser vulnerables, comenzamos a excluir a las personas. Construimos muros alrededor de nuestros corazones como una forma de "protección".



- **Balasana:** Descanso. Paz. La postura del niño sirve para muchos propósitos, uno de los cuales es como un lugar de descanso. Volver a un lugar donde descansar y sentirse seguro.



- **Guerreros y Lunges:** Autoempoderamiento. Coraje. Para sanar los traumas pasados, debemos darle vida a nuestro poder interior. Debemos volver a la confianza, al coraje, a la verdad. Estas posturas nos ayudan a sumergirnos profundamente en nuestro poder. Crean un fuego en nuestras piernas y una sensación de libertad en nuestros corazones.



- **Vrksasana:** Responder frente a reaccionar. Las posturas de equilibrio nos ayudan a aprender cómo responder. Cuando caemos de una postura de equilibrio, como el árbol, tenemos dos opciones: podemos enojarnos y frustrarnos o podemos respirar profundamente, tal vez incluso sonreír, y volver a hacerlo.





## Clases de Yoga Sensible al Trauma

Cada postura de Yoga puede ser un viaje introspectivo que conduce a un lugar en el fondo donde sentimos que “Solo por este momento, todo está bien; absolutamente nada tiene que cambiar”. Nuestro cuerpo ha logrado un equilibrio perfecto entre esfuerzo y relajación. Nuestra mente está quieta y enraizada en el momento presente, intensamente consciente de todo lo que estamos experimentando en cada instante. Encontramos nuestra esencia interior. En las clases de **Yoga Sensible al Trauma**, conocido también como yoga informado, seguiremos estos principios:



- **Simplificar:** Dar pequeños pasos en el camino de la recuperación del trauma. Este mismo principio es muy importante cuando se sigue el camino del Yoga. Al dividir la pose en una serie de pequeños pasos, es más accesible para aquellos que pueden estar muy desconectados de sus cuerpos físicos.
- **Explorar:** Moverse conscientemente en la postura, permitiendo que la sensación sea la guía y siempre con curiosidad. A pesar de que la alineación es importante, recuerda que la sensación lo es más. Cuando el estudiante haya alcanzado el punto donde la sensación es desafiante, pero no dolorosa, es hora de detenerse, hay que respetar la sabiduría interna del cuerpo y nunca empujar a un lugar donde la sensación se convierta en dolor.
- **Experimentar:** Observar la naturaleza de la sensación física que se ha producido. Podría ser la sensación de movimiento, de estiramiento, o de músculos trabajando, o incluso la sensación de descanso. Hay que encontrar un lugar donde se pueda sentir equilibrio entre el esfuerzo y la relajación. Conectarse con la respiración ayudará a facilitarlo, y recuerda que es importante notar la quietud de la mente y la ausencia de pensamiento.
- **Aceptar:** Vivir la experiencia sin ideales preconcebidos es un importante consejo, sobre todo al trabajar con trauma. Hay que dejar atrás cómo deben sentirse o verse. Hay que cultivar la aceptación. Percibir sin juzgar y aceptar con compasión. Sé quien eres ahora, no quien crees que deberías ser.



## La figura del profesor

Nuestra responsabilidad como profesores de **Yoga Inclusivo** es hacer que las personas con las que trabajamos se sientan seguras. Si eso no sucede, no hay avance. Lo siguiente es guiarlas a una práctica de Yoga que permita la autorregulación de una manera que se adapte a las necesidades individuales. Esto significa que, en lugar de ser la autoridad, somos facilitadores o guías. En lugar de dictar un determinado camino, les ayudamos a elegir el suyo. Mientras recorremos el camino junto a ellos, podemos alertarlos sobre lo que podrían encontrar en la próxima curva, pero los alentamos a que lo noten ellos mismos. Cuando sienten que no va a ninguna parte, o han perdido el rumbo, podemos compartir nuestros conocimientos y experiencias para empoderarlas y ayudarlas a encontrar el compromiso de continuar. Podemos estar allí para apoyarlas mientras pasan viejos miedos, resentimientos o penas. Y quizás lo más importante, podemos estar allí para compartir la alegría que experimentarán en su proceso de autodescubrimiento.

- **Ser uno mismo:** Si tratamos de imitar, corremos el riesgo de llevarnos a nosotros mismos y a aquellos con quienes trabajamos en la dirección equivocada. Uno de los elementos más importantes del yoga es establecer una sensación de seguridad. Eso significa que también debes estar seguro. Puedes transmitir una sensación de seguridad al establecer una relación de confianza con tus estudiantes. Pero la confianza solo puede crecer a partir de la autenticidad.
- **Cualidades esenciales:** Nos gusta creer que, en su mayor parte, las cualidades que hacen a un buen profesor de yoga son las mismas cualidades que hacen a un buen ser humano, y ya están presentes en todos y cada uno de nosotros. Tomarse un momento para volver a familiarizarnos con los “Yamas” y “Niyamas” de Patanjali y el concepto de “Ahimsa” puede ser edificante.
- **Reflejar:** Como profesores de yoga, siempre debemos ser conscientes de los mensajes que podemos transmitir a través de nuestros cuerpos.
- **Límites:** A medida que conocemos a las personas con las que trabajamos, estableceremos una relación con ellas. La amabilidad, la compasión y la empatía ayudarán mucho a establecer una relación de confianza para establecer también las condiciones para desarrollar las clases. Sin embargo, debemos asegurarnos de que nuestra relación siga siendo beneficiosa para nuestros estudiantes y no evolucione en más que una colaboración profesional. Somos sus profesores, no sus amigos. No podemos llevarnos sus problemas a casa. Establecer límites apropiados desde el principio y adherirse a ellos es esencial para el bien de ambas partes. Siempre podemos ser amigables sin asumir la responsabilidad que conlleva la amistad. El alumno se vuelve dependiente del maestro. El profesor llega a creer que tiene la capacidad de salvar al estudiante y asume el papel de terapeuta.
- **Cuidados personales:** Sabemos que existe el peligro de experimentar cierto grado de desregulación personal cuando trabajamos con personas en distintos procesos de vida al nuestro. Con la intención de mantener nuestra propia capacidad de recuperación, es muy importante tener una práctica personal y seguir otras estrategias relevantes de cuidado: una ceremonia de rutina personal que observar antes de cada sesión o al comienzo de cada día. No es necesario que sea elaborado. Podría ser tan simple como tomar algunas respiraciones de limpieza antes y después de tu sesión.



## ¿Qué lenguaje utilizar?

En el Yoga Inclusivo, al igual que hemos visto en el Yoga Sensible al Trauma, utilizaremos siempre un lenguaje inclusivo e invitacional, basado en el empoderamiento e integración de opciones. Un lenguaje que crea un entorno de elección y donde las personas/ usuarios siempre se sientan cómodos.

### Ejemplos

- "Cuando estés listo"
- "A tu ritmo"
- "Si lo deseas"
- "Siempre puedes modificar la postura para adaptar también tu experiencia"
- "Por favor, termina el ejercicio cuando te sientas listo"
- "Siéntete libre de salir de la postura en cualquier momento"
- "Te invito a escuchar a tu cuerpo"
- "Te invito a conocer tu cuerpo y respirar donde sea que esté hoy"
- "Recuerda que siempre tienes el control de tu propia práctica"
- "Todo es opcional"



Enero, 2020. Yoga Sin Fronteras  
Formación de profesores 200 horas,  
Ciudad del Cabo (Sudáfrica)





## ¿Cómo enfocar las clases?

### Dar opciones:

Las opciones son fundamentales para la práctica del yoga inclusivo. Palabras que solemos usar en nuestras clases incluyen: **notar, sentir, explorar**.

- Presencia y apoyo: Los profesores de Yoga Sin Fronteras creamos apoyo y, siempre, trabajamos sin prejuicios. La presencia en la sala debe ser segura, predecible y consistente. Manteniendo unos límites saludables y apoyando siempre a los usuarios.
- Trabajamos siempre la asertividad.
- Los instructores de yoga inclusivo creamos un ambiente donde los usuarios pueden practicar a su manera y a la vez puedan desafiarse a sí mismos cuando se sientan listos para hacerlo.
- Dejamos siempre que los usuarios se sientan cómodos siendo quiénes son.
- Los instructores de yoga inclusivo somos siempre genuinos, atentos y auténticos.

### Asistir / el arte de ayudar:

- Normalmente no utilizamos ajustes físicos en la instrucción de yoga inclusivo. Especialmente si tratamos con personas con trauma.
- Asistir a alguien físicamente puede ser un desencadenante. Hay muchas personas que no se sienten listas y prefieren no tener contacto físico ni les gusta ser el centro de atención.
- La práctica inclusiva de yoga intenta que sean los estudiantes/ usuarios los que empiecen a conectar con sus propios cuerpos y tengan capacidad de autorregularse.
- Al proporcionar básicamente instrucción verbal, el **yoga inclusivo** ofrece que los usuarios encuentren respuestas por ellos mismos.
- Queremos crear un espacio donde se sientan libres. De hecho, podemos crear una conexión más profunda con los estudiantes a medida que los ayudamos verbalmente, diciendo sus nombres, apoyándoles desde la distancia.
- Les damos pues libertad de explorar y aceptar sus cuerpos exactamente como son.
- Invitamos a los usuarios a sentirse cómodos no sólo con sus cuerpos sino también con el espacio.
- Preguntamos siempre a los estudiantes si se sienten cómodos con la sala, la luz, la música y los accesorios.
- Invitamos a los alumnos a notar las sensaciones en sus propios cuerpos y damos siempre opciones de descanso por si no se sienten bien.
- Dar tantas opciones facilita que el estudiante pueda experimentar la aceptación en su debido momento. Siempre es el estudiante quien tiene el control y decide hasta dónde llegar.
- Recordamos siempre que "la parte más difícil de la clase ha terminado, pues el estudiante ya está en la esterilla y ahora solo está aquí para disfrutar".



## Preparar clases Yoga Inclusivo

En la preparación de las clases y/o admisión de estudiantes se debe estudiar e intervenir según la edad, la diversidad funcional y madurez intelectual. También es importante saber con qué recursos físicos y materiales contamos para el desarrollo de la clase.

Antes de iniciar las clases es necesario evaluar al estudiante según el cuestionario siguiente, (no hace falta hacerlo en voz alta, pero sí que nosotros debemos tener claro como profesores con qué persona o colectivo estamos trabajando). De este modo podrás reconocer situaciones físicas y psicológicas que pueden ser tratadas a través de la práctica del yoga (meditación, pranayana, asanas) y evitar cualquier complicación.

### 1. ¿Cuál es el perfil físico?

- ¿Cómo describiría su salud física?
- Actualmente realiza ejercicio. ¿Qué actividad y con qué frecuencia?
- ¿Está familiarizado con Yoga, ha tomado alguna clase?
- Si es afirmativo, ¿cuál ha sido la experiencia?

### 2. ¿Cuál es el perfil psicológico?

- ¿Cómo describiría su salud mental?

### 3. ¿Cuál es el perfil intelectual?

### 4. ¿Cuál es el perfil sensorial?

### 5. ¿Tiene alguna condición de salud que desea compartir?

- ¿Está bajo el seguimiento médico u otro profesional de salud, incluida la alternativa?
- Si es afirmativo, ¿está autorizado a realizar ejercicio físico?
- ¿Su condición limita su movimiento o causa dolor o molestia cuando se mueve?
- ¿Padece condiciones de estrés?
- ¿Está tomando algún medicamento?

### 6. ¿Qué necesidades se quieren cubrir?

### 7. ¿Cuál es el objetivo principal?

### 8. ¿Cuáles son los objetivos específicos?

### 9. ¿Qué aspectos del Yoga interesan?

- Estiramientos suaves
- Posturas clásicas
- Técnicas de respiración
- Meditación
- Clase dinámica
- Técnicas de relajación
- Filosofía
- Espiritualidad



## Observar, valorar y adaptar

Siempre valorar si nuestro alumno es capaz de:

- **Tumbarse en el suelo y reincorporarse:**

\_ Totalmente capaz \_ Con alguna facilidad \_ Con alguna dificultad \_ Con ayuda \_ Sin posibilidad

- **Estar sentado en una silla por un periodo de tiempo prolongado**

\_ Totalmente capaz \_ Con alguna facilidad \_ Con alguna dificultad \_ Con ayuda \_ Sin posibilidad

- **Mantenerse de pie**

\_ Totalmente capaz \_ Con alguna facilidad \_ Con alguna dificultad \_ Con ayuda \_ Sin posibilidad

- **Mantener el equilibrio sobre un pie**

\_ Totalmente capaz \_ Con alguna facilidad \_ Con alguna dificultad \_ Con ayuda \_ Sin posibilidad

Teniendo esos puntos claros, observa a los estudiantes y adapta todo lo que sea necesario para su óptimo desarrollo. Recuerda que, muy a menudo, muchos de los estudiantes o practicantes de yoga incluso no tienen conciencia corporal, ni conciencia mental, por eso hay que estar observándolos y constantemente guiándolos y motivándolos para que perseveren en la práctica, para que perciban el cuerpo físico, los órganos, los sentidos, las percepciones dimensionales, el equilibrio, la sensibilidad neuromuscular, así como las emociones, la flexibilidad y seguridad en sí mismos.

Las clases se tienen que estructurar con una **intención clara**, una duración similar en cada asana, una intensidad en varios niveles, así como un ritmo agradable y fácil de seguir para todos.

### 1. Evaluación de los alumnos.

- **Fase Preparatoria:** Se prepara la musculatura y las articulaciones, con asanas básicas.
- **Fase Inductiva:** Se enseñan posturas nuevas para que el cuerpo las vaya adoptando.
- **Fase Interactiva:** Asanas con autonomía, (solo nombre) para incorporar la memoria corporal.
- **Fase Imitativa:** Se busca la fluidez a través de la autonomía y observación.

### 2. Guiarlos a una conciencia interna orientado con un tema concreto. (Enraizar, Soltar, Abrir, ...)

### 3. Disminuir el estrés externo con la respiración.

### 4. Despertar la conciencia energética.

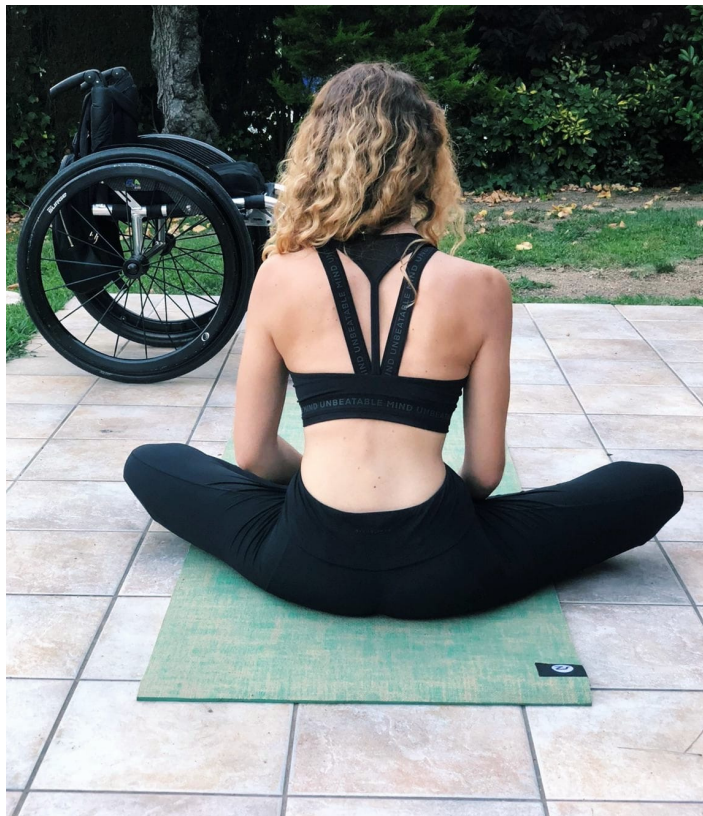


## Adaptar nuestras clases

¿Cómo podemos hacer que la práctica de Yoga que enseñamos sea accesible a todos los estudiantes, especialmente cuando hay diferentes niveles de práctica en la misma clase?

Necesitamos estar capacitados con habilidades, conocimientos y técnicas para lograr que todos los practicantes estén seguros y cómodos en nuestros espacios. Pero sobre todo, el verdadero desafío para los profesores es entender el propósito, el beneficio y la estructura de la postura o grupos de posturas y encontrar formas de ofrecer variaciones, adaptaciones o acercamientos para recibir los beneficios de cada postura.

- **Fragmentar:** Es útil preguntarse los beneficios de la postura y entender por qué la elegimos en nuestra secuencia o clase. De esta forma, podemos lograr fragmentarla para ofrecer las partes de la postura que sean accesibles para cada persona. Apoyar al estudiante en esta experiencia con los elementos que puede acceder, dejando de lado aquellos que no le sean accesibles.
- **Accesorios:** Los accesorios pueden elevar el suelo, conectar partes del cuerpo, agregar o aliviar la presión, mejorar el equilibrio, fortalecer la estructura de la postura, y más. Los apoyos y accesorios pueden también cambiar o corregir la relación entre las diferentes partes de cuerpo, pueden ofrecer una sensación de estabilidad que permite al cuerpo liberar y dejar ir.
- **Gravedad:** Otra manera de adaptar una postura es cambiar la orientación del cuerpo en el espacio, cambiar la forma en la que la gravedad afecta al cuerpo. (Ej. Practicar el árbol tumbados, o la cobra en la pared)
- **Movimiento:** Entrar y salir de manera dinámica de la postura puede hacerla más accesible. A través de la respiración, hacemos la práctica dinámica en lugar de sostener de manera estática el cuerpo.
- **Visualización:** Es una manera de ampliar la experiencia interior de las posturas. La visualización es una práctica muy sutil y eficaz. Podemos experimentar los efectos en la mente y a nivel energético.
- **Respira, observa y conecta de nuevo:** A veces sólo necesitamos hacerlo nosotros también como profesores. Confía en tu sabiduría interna, siente lo que la persona que tienes delante necesita. Escúchala, respira con ella y presta atención. La respuesta es a veces tan simple como eso.





### LAS 3 P's

#### 1- Propósito

Considera las siguientes preguntas antes de ingresar a esta comunidad de profesores de yoga inclusivo: ¿Por qué quiero ayudar? ¿Qué significa el yoga para mí? ¿Qué tipo de impacto puedo hacer yo? ¿A quién le estoy dando servicio? ¿Cuál es mi relación con esta comunidad? ¿Quieren mi ayuda? ¿Mi deseo de enseñar viene motivado principalmente por el ego? ¿Siento la necesidad de salvar o curar a estas personas?

#### 2- Privilegio

Una parte a menudo pasada por alto de ser profesor/a de yoga, en una comunidad de poblaciones especiales es nuestro poder y privilegio. El privilegio puede ser merecido o no merecido. El privilegio no merecido es culpa de nadie, es como una habilidad atlética natural, pero no debe ser rechazada tampoco. Simplemente debes ser consciente que las personas que viven con algún tipo de vulnerabilidad lo saben, tú eres un privilegiado. Luego existe el privilegio ganado, que proviene de nuestro trabajo, nuestros conocimientos, nuestro estudio, nuestra pasión, entrenamiento o práctica.

Es interesante que reflexiones acerca de estas preguntas:

- ¿Cómo me beneficio del privilegio?
- ¿Cómo participo para perpetuar mi propio privilegio?
- ¿Cuándo me he sentido impotente? ¿Sin privilegios?
- ¿Utilizo alguna vez mi poder / privilegio en la opresión / exclusión de otros?

#### 3- Prejuicio

La palabra prejuicio tiene un gran peso y un trauma histórico. Sin embargo, el prejuicio no es algo que sólo ocurre fuera del ámbito del yoga. Los prejuicios ocurren cada vez que actuamos basados en una noción preconcebida sobre un determinado grupo que no se basa en hechos. No siempre es intencional, pero refleja mucho el tipo de sesgo que tenemos hacia grupos diferentes. Piensa en un practicante de yoga, ¿qué tipo de persona es la primera que te viene a la cabeza? ¿Cómo reconocer e incluir a aquellas personas que son diferentes a nosotros a través de nuestro lenguaje y estilos de enseñanza?. Por ahora, considera las siguientes preguntas: ¿Qué tipo de suposiciones hacen las personas sobre ti? ¿Qué prejuicios ves en el mundo del yoga? (Racismo, Sexismo, Capacidades diferentes, etc... )

*\* Comprender nuestro propio propósito, privilegio y prejuicio, y ver cómo eso impacta a quienes nosotros tratamos de ayudar es un paso muy importante en la práctica de **Svadyaya**, además de ayudarnos a crecer como profesores de yoga.*



## Beneficios de la práctica del yoga

Nuestra naturaleza esencial es la fuente de la alegría y la felicidad y es nuestro trabajo recordar que está ahí, solo que nos distraemos y nos identificamos con pensamientos que limitan al cuerpo, la mente y los sentidos.

El Yoga nos muestra un camino distinto, en lugar de buscar hacia afuera nos propone ir hacia dentro, a buscar la alegría y la felicidad dirigiendo toda nuestra atención hacia el interior, a nuestra conciencia. Con este pensamiento, con esta perspectiva totalmente positiva, el de seres espirituales, nos damos cuenta que no estamos limitados por el cuerpo y la mente. Este cambio nos permite ver que somos la fuente de paz y de alegría y que tenemos todo lo que necesitamos. Con esta perspectiva podemos ver los desafíos de nuestro estudiantes como oportunidades para la comprensión más profunda y la exploración de las capacidades humanas, dando a los estudiantes las herramientas para conectarse con su verdadera esencia y que a su vez, les permita sanarse a si mismos.

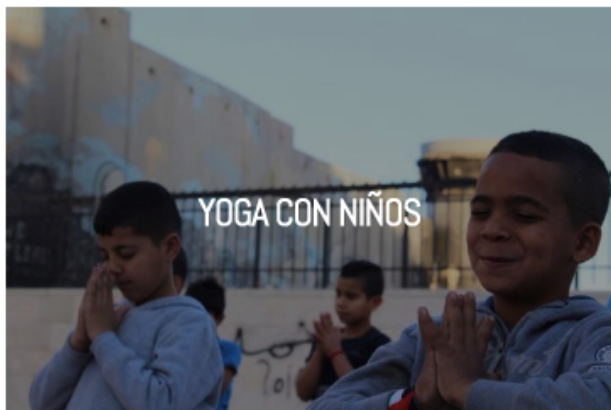
Las personas con trauma que practican yoga aseguran experimentar un bienestar psicológico y fisiológico. El yoga inclusivo ayuda con el trauma de tres formas principales.

- 1) **Momento presente:** aunque al principio sea solo durante unos minutos la práctica del yoga nos hace disfrutar del momento presente, olvidando así cualquier evento o experiencia del pasado.
- 2) **Consciencia:** Gracias a las respiraciones / meditaciones exploramos el concepto de estar conectados a algo más grande que a nosotros mismos o a nuestras experiencias.
- 3) **Aceptación/ Transformación:** Expansión de nuestra consciencia y aceptación. No somos lo que hemos vivido. Empezamos a experimentar nuevas sensaciones y nos volvemos más tolerantes a nivel físico, emocional y cognitivo.

"La principal tarea del ser humano en la vida es darse a luz a sí mismo" - Erich Fromm



## Beneficios según colectivo



- Aumenta la flexibilidad, la coordinación y el equilibrio
- Canaliza la energía y mejora la concentración
- Crea hábitos saludables
- Es una práctica dinámica y divertida
- Promueve el autocontrol y la armonía



- Dolores crónicos: ayuda a las personas mayores a disminuir los dolores
- Sueño : ayuda a mejorar la calidad del sueño
- Fuerza / Artritis
- Regula el exceso de peso
- Estado de ánimo / ansiedad



- Relajación
- Mejora el estado anímico
- Reducción del estrés: ayuda a combatir recuerdos y pensamientos negativos
- Desarrollo del autoconocimiento, atención plena
- Herramienta de integración e inclusión
- Momento de paz y tranquilidad.



- Mejora la autoestima
- Herramienta de empoderamiento
- Promueve la relajación y concentración
- Mejora la flexibilidad
- Ayuda a la integración social
- Aumenta la capacidad de concentración
- Reduce los dolores menstruales



## Beneficios según colectivo



- Combate la depresión
- Herramienta contra la fobia o episodios de pánico.
- Mayor estabilidad mental y concentración
- Disminuye el estrés y la ansiedad
- Mejora las relaciones interpersonales
- Evitar cansancio mental
- Mejorar la conciencia e intuición
- Disminución de la medicación
- Reducción del sedentarismo



- Aumenta la resistencia, la flexibilidad y la capacidad pulmonar.
- Mejora la capacidad de atención, concentración y memoria.
- Permite un mayor autorreconocimiento corporal y emocional.
- Mejora la confianza y la autoestima
- .Promueve el desarrollo integral y continuo de cuerpo y mente, ya que se trata de una actividad progresiva.
- Promueve la integración y la empatía hacia otros.
- Ayuda a generar endorfinas.

**-1-**

Elige un grupo y explica cuáles crees que pueden ser los beneficios de practicar yoga.

**Movilidad reducida/  
Personas con autismo**

**-2-**

Elige un grupo y explica cuáles crees que pueden ser los beneficios de practicar yoga.

**Personas con adicciones /  
Personas ciegas**





"*Sthira Sukham Asanam*" - Estable y cómoda debe ser la postura.

La práctica de asana debe realizarse a través de "Sthira y Sukham". Es decir, *Sthira* como una conexión al suelo, creando una base estable y permaneciendo alerta en la base de las posturas. A través de este estado de alerta, continuamos moviéndonos hacia arriba *Sukham* en un estado de comodidad, búsqueda y expansión, fomentando un equilibrio balanceado y alineado del cuerpo.

Toda postura debe realizarse con: firmeza, estabilidad física, percepción consciente y feliz, con todo nuestro corazón en ella, logrando así comprender, practicar y experimentar desde adentro, dando como resultado un Asana nutritiva e iluminadora.

El Asana debe realizar 5 funciones:

- **Conativa:** el ejercicio de los órganos de acción.
- **Cognitiva:** la percepción de los resultados de la acción.
- **Mental:** la ejecución correcta de las asanas.
- **Intelectual:** la percepción consciente entre el practicante y la práctica.
- **Espiritual:** la unión del cuerpo, la mente y el alma en un asana.



Si realizamos el Asana con precisión, regularidad, concentración en la mirada, Vinyasa, Bandhas, y respiración Ujjayi, le otorgamos a la mente su transparencia, al cuerpo su inmunidad y a los sentidos su refinamiento y exquisitez. Las Asanas preparan el cuerpo físico para sostener el recorrido del prana o energía acumulada y circulante en el interior del cuerpo.

Al efectuar las Asanas, los huesos y las articulaciones se reajustan, por lo tanto problemas tales como la artritis, hernia discal, espondilitis cervical, hernia de hiato, espasmos musculares y otros pueden erradicarse. La mecánica y reorganización de la estructura ósea producida por torsión, flexión hacia adelante y hacia atrás, rotación y demás, destruye los sedimentos de calcio, redimiendo las vértebras y las articulaciones. Recuerda que cada posición tiene su contraria. Por ejemplo, las flexiones hacia adelante, constan de contrapositiones o flexiones hacia atrás y viceversa. De la misma manera, una flexión hacia la derecha se compensa con una flexión hacia la izquierda y así sucesivamente.



## Beneficios asanas

### Calentamiento

- Ejercita las articulaciones mayores.
- Prepara los principales grupos musculares.
- Conecta el movimiento con la respiración.
- Eleva la temperatura corporal adecuadamente.
- Ayuda a enfocar la mente.

### Posturas de Pie

- Fortalecimiento de las piernas.
- Mejora la postura.
- Mejora la concentración.
- Incrementa la flexibilidad de la columna y la fortalece.
- Eliminan tensiones.
- Mejoran la circulación, digestión.
- Mejoran el sistema cardiovascular.
- Alivian el estrés y calman la mente.
- Oxigena las articulaciones de la columna y vértebras.

### Extensiones

- Mejoran la postura
- Fortalecen la espalda manteniéndola flexible
- Fortalecen los hombros y los brazos
- Oxigenan las células
- Regularizan el ritmo cardíaco
- Previenen dolores de cabeza
- Reducen la depresión
- Mejoran la atención

### Apertura de cadera

- Se liberan los músculos abductores y el rotadores de los gluteos.
- Crean una mayor agilidad general y más libertad de movimientos.
- Deshacen las tensiones en la parte baja de la espalda
- Disminuyen la incomodidad de las rodillas.
- Relaja el dolor en el nervio ciático
- Mejoran la circulación en la columna lumbar, los intestinos y las glándulas reproductoras.

### Flexiones

- Mejoran de higiene postural.
- Estimulan la digestión.
- Alivian las molestias menstruales.
- Inducen a la calma.
- Relajan los músculos abdominales.
- Fortalecen y estiran los isquiotibiales.
- Mejoran la calidad del sueño.
- Equilibran física y mentalmente.

### Torsiones

- Regulan la función renal.
- Alivian dolores de espalda.
- Mejoran el riego sanguíneo.
- Fortalecen la columna.
- Flexibilizan el diafragma.
- Alivian dolores de cabeza.
- Mejoran la digestión.
- Masajea los órganos abdominales.

### Inversiones

- Mejoran el riego sanguíneo
- Estimulan la circulación arterial
- Mejoran la capacidad mental
- Aportan bienestar y armonía
- Mejoran el equilibrio físico y mental
- Alivian la presión de las piernas
- Drenan los órganos abdominales
- Reducen las varices
- Ayudan a conciliar el sueño
- Aumentan la concentración



## Ajustes

Ya hemos visto que normalmente no utilizaremos ajustes, sobre todo en Yoga Sensible al trauma o en nuestras primeras clases de yoga inclusivo. Aunque, cuando ya llevemos tiempo trabajando con los mismos usuarios podemos empezar a incluirlos siempre teniendo en cuenta lo siguiente:

- Pide permiso a los alumnos antes de tocarlos. Es importante indicarlo antes de la clase.
- Hay que ser sensible, respetuoso, amable, seguro, profesional y con autoridad.
- Toca o ajusta solamente lo que sea apropiado y necesario para hacer el alineamiento.
- Ten claro qué es lo que quieres ajustar antes de tocar.
- Seguir el orden adecuado: Observar, Sensibilizar, Estabilizar, Ajustar.
- Observar el rostro y la respiración del estudiante en el proceso del ajuste.
- Primero ajuste verbal, luego físico.
- Ajusta los desalineamientos principales, no aquellos sin trascendencia.
- Si no sabes dónde y cómo tocar, mejor no hacerlo.
- Los ajustes siempre se deben realizar desde atrás.



### Ajustes Verbales

- A menudo, los alumnos reciben y aplican los ajustes verbales más rápidamente que los físicos. Cuando hacen los cambios por sí mismos, su percepción se incrementa y se llenan de poder y confianza.
- Los ajustes verbales son para toda la clase con el objetivo de llevarlos al mismo nivel de alineamiento.
- Si vas hacer un ajustes verbal a un estudiante en concreto, llámalo por su nombre.
- Baja el volumen de la voz para dar instrucciones personales e individualizadas o hacer comentarios específicos a un alumno en concreto.

### Ajustes físicos

- Después de dar las instrucciones generales de alineamiento y ajustes a toda la clase, dirígete a los alumnos que tengan los desalineamientos mayores para hacer los ajustes físicos oportunos.
- Asegúrate que el alumno sepa que vas a ajustarlo físicamente. Si le tocas puedes sobresaltarlo o asustarlo, en caso que no sepan que estás cerca.
- Colócate en un lugar donde puedas hacer los ajustes físicos de modo más efectivo, sutil y beneficioso. Estabiliza al estudiante con tu cuerpo o con un accesorio antes de ajustarlo físicamente. Que la base esté firme y no se altere con el ajuste. Además de estabilizar la base, hay otra área del cuerpo que se debe estabilizar y reforzar, antes de realizar el ajuste.
- Cuando ajustas, primero hazlo de forma lenta, firme y con la palma de la mano. Una vez que el contacto es firme y sensible, permite que se relaje y se sienta cómodo con el contacto.



## Pranayama / Respiración

A grandes rasgos, debes saber que el yoga inclusivo utilizamos normalmente técnicas de respiración sencillas y que implican inhalar y exhalar sólo de forma que el estudiante se sienta cómodo.

Recordamos que, sobre todo en el caso del trauma, muchas veces la respiración y su retención van vinculados a desencadenantes que pueden aumentar la frecuencia cardíaca, o experimentar dificultad para respirar, retención de aliento y asfixia.

Los beneficios terapéuticos son enormes, por eso trabajar con respiraciones es importante, pero siempre, dando opciones y sobre todo tiempo para descansar si lo necesitan. Jamás son obligatorios los ejercicios de Pranayama más avanzados.

Recordemos que el **pranayama** actúa de link entre el cuerpo, las emociones y la mente. Puede ser realizado por la mayoría de los pacientes ya que:

- No es demasiado exigente y se puede enseñar en poco tiempo.
- Se puede complementar con otras prácticas /terapias.
- Se puede integrar en la vida diaria.
- No requiere ningún equipo o espacio especial. Es económico y sólo necesitas tu cuerpo.

### Beneficios generales

- Mayor conciencia de los patrones de respiración
- Disminución de la ansiedad y la autorregulación.
- Energizante y calmante
- Reconexión y presencia
- Sensibilidad



### Tipos de pranayama

Recuerda que algunos ejercicios de pranayama son estimulantes y otras técnicas de respiración son equilibrantes y calmantes. Vamos a dividirlos en:

- **Relajantes:** Ansiedad, Hipertensión, Insomnio. (Ujayii o respiración yogui, Nadi Shodana)
- **Estimulantes:** Depresión, Fatiga Crónica, Hipotiroidismo, Obesidad. (Kapalabhati, Bhastrika)
- **Enfriar:** Calor excesivo, Úlceras, Sofocos menopausia. (Sheetali, Sitkari)
- **Calentar:** Combatir el frío, empoderar, mal aliento, ansiedad y embarazo (Simha Pranayama)

*\*Importante recordar contraindicaciones, antes de practicarlas en cualquier clase.*





## Tipos Pranayama

Descrito en los Yoga Sutra de Patanjali como una herramienta que ayuda a alcanzar altos grados de conciencia el pranayama puede traducirse como **control del prana**, la energía vital del cuerpo que fluye hacia arriba.

Las etapas de pranayama son las siguientes:

- **Puraka o inspiración**, debería ser suave y uniforme. En esta etapa el aire fluye libremente, por la expansión del tórax y el movimiento hacia fuera y hacia arriba de las costillas.
- **Antara Kumbhaka** o retención de la respiración interna es cuando se aguanta el aire en los pulmones. La retención del aire es importante y se utiliza en algunas técnicas de Pranayama, no debería forzarse, y practicarse sólo cuando no interfiera con la fluidez de una inspiración o una espiración completa.
- **Rechaka o exhalación** requiere, en las técnicas de Pranayama, la completa expulsión del aire de los pulmones. El control y la regulación de la espiración son fundamentales, ya que en esta etapa se eliminan las impurezas. Esto aumenta la capacidad de los pulmones para que una nueva respiración penetre profundamente en el cuerpo. En general, rechaka debería durar más que Puraka.
- **Bhaya Kumbhaka o retención** de la respiración externa es cuando los pulmones se mantienen vacíos. Esta técnica se suele realizar generalmente sólo en un nivel avanzado.

### Respiración Profunda, Deergha Swasan o respiración Yogui

La más indicada para empezar a trabajar con cualquier persona, de cualquier colectivo. De ésta forma empezarán a tomar conciencia de su respiración y aprenderán a respirar. Todavía hay muchas personas que no saben respirar correctamente. Este tipo de respiración consta de tres fases:

- **Respiración abdominal:** La respiración abdominal es la más común, es la que hacemos de manera inconsciente. Cuando se inspira es la parte baja de los pulmones la que se llena de aire, desplaza el diafragma hacia abajo y puedes ver cómo el abdomen se hincha. Si oyes la respiración es porque es demasiado rápida. Prueba más lentamente hasta que sea más silenciosa.
- **Respiración torácica:** Al realizar una respiración de este tipo, notarás el movimiento en las costillas, ya que la caja torácica se expande. Para notar al máximo este tipo de respiración haz fuerza en los abdominales y respira. Al poner en tensión los abdominales impides que el vientre se expanda, y se expanda es el tórax.
- **Respiración clavicular:** Se produce al llenar de aire la parte superior de los pulmones. Presta mucha atención al movimiento en las clavículas.

Cuando estos tres tipos de respiración se dan a la vez, estamos realizando una respiración completa. Cada uno de los tipos sirve para llenar de aire una zona de los pulmones, y si se dan a la vez, conseguimos que los pulmones funcionen a su máxima capacidad.



## Tipos Pranayama II



### **Respiración alterna (Naadi Shodana)**

La mano dominante adopta el mudra Vishnu: el dedo índice y corazón presionan contra la palma mientras que el pulgar trabaja con el anular y el meñique para abrir y cerrar alternativamente las fosas nasales. Inhalas por el orificio izquierdo, exhalas por el derecho. Inhalas por el derecho, exhalas por el izquierdo. Eso es una ronda. Podemos practicar hasta 10 rondas. Los beneficios de ésta práctica son múltiples, ayuda a relajarnos y a equilibrar los canales energéticos del cuerpo y ambos hemisferios del cerebro.



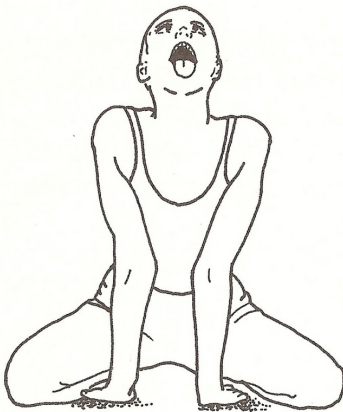
### **Brahmari Pranayama (Zumbido abeja)**

Cierra la glotis parcialmente e inspira por ambas fosas con fuerza. Espira lentamente por ambas fosas mientras produces un sonido continuo y uniforme. Repite el ciclo de cinco a diez veces. Para intensificar los sonidos de zumbido, presione los pulgares contra las orejas. Sus beneficios calman la mente, mejoran la calidad de la voz, reducen la ansiedad y preparan a la mujer para el parto.



### **Sheetali o técnicas de enfriamiento:**

Se podría definir como el pranayama refrescante, ideal para el verano y para momentos de sofoco o calor excesivo. La lengua sale ligeramente formando un canutillo o tubo (si esto no es posible practicar con dientes juntos e inhalar por ahí). Inspiramos el aire lentamente a través de la lengua, refrescándolo, y lentamente inclinamos sutilmente la cabeza hacia atrás. Antes de expulsar devolvemos la cabeza a su posición normal, entrando el mentón hacia el esternón y exhalando por la nariz.



### **Respiración león: (Simha)**

Muy recomendable para combatir signos de ansiedad. Sentarse apoyando las rodillas en una postura erguida y cómoda con las manos apoyadas en el suelo o muslos. Inhalar profundamente y exhalar abriendo la boca y sacando la lengua, incluso se puede levantar un poco la cabeza.



## Mantras

Los mantras para meditar son palabras o frases que inducen a adoptar una actitud de mayor concentración y enfoque. Se emplean desde tiempos inmemoriales en el hinduismo y el budismo y, casi todas las culturas, han dado un valor especial a ciertas palabras o expresiones. En muchas se les otorga incluso un significado sagrado.

La palabra mantra procede del sánscrito. Está compuesta por dos raíces: man, que significa 'mente'; y tra, que significa 'protección'. Es decir, la palabra mantra significa, en esencia, protección para la mente. Aunque en una primera clase de yoga inclusivo no los recomendamos, pues nos gusta que el alumno se familiarice primero con la práctica de yoga, resulta una técnica excelente a medida que vamos profundizando con los estudiantes ya que son un recurso muy valioso para recuperar el sosiego, la serenidad y la fuerza, en momentos de gran agitación.

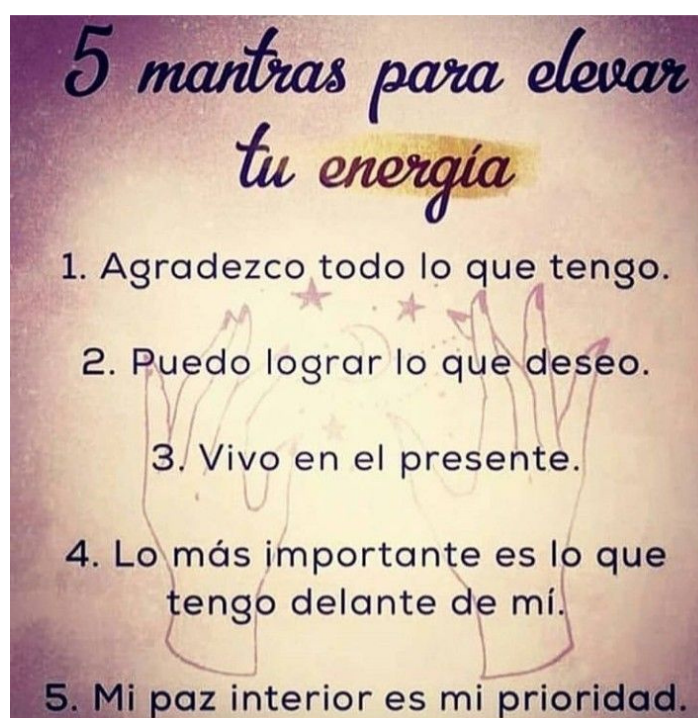


Los mantras operan, en cierto modo, como un mensaje subliminal y se dirigen al inconsciente. Traspasan el umbral de la conciencia y penetran en las zonas más profundas de nuestra mente, e inducen a un estado de conciencia positivo. Aunque puedes utilizar mantras clásicos, que veremos a continuación, cada persona puede crear sus propios mantras para meditar o simplemente para serenarse y fortalecerse. Hay palabras o pequeñas frases que ejercen sobre nosotros un poder especial. Lo fundamental es que nos conecten con una sensación de sosiego y fuerza. "AVANZAR", ESTOY BIEN" "PUEDO HACERLO" o expresiones similares. Recomendamos evitar el uso de la palabra "NO" en el mantra ya que esta palabra tiene la capacidad de bloquearnos. Por lo tanto, las expresiones deben estar formuladas en términos positivos. Así, en lugar de decir "NO TENGO MIEDO", debemos afirmar "TENGO VALOR".





- **Lokah Samastah Sukhino Bhavantu:** Este mantra es uno de nuestros favoritos, ya que es inclusivo y su significado es precioso. De origen sánscrito significa lo siguiente: *"que todos los seres de cualquier parte sean felices y libres de sufrimiento y que mis pensamientos, palabras y acciones contribuyan de alguna manera a esa felicidad y a esa libertad para todos"*. Un significado que destaca por los deseos de paz y amor y el rechazo al egoísmo y las limitaciones personales, abrazando la compasión y la vida en total armonía con nuestro entorno.
- **Om gam ganapataye namaha:** "Yo Saludo a Ganesha desde lo más profundo de mi ser". Este mantra está dedicado a Ganesha, dios hindú maestro de la sabiduría y el conocimiento, la deidad con cabeza de elefante, uno de los dioses más adorados en la India. Estas palabras se asocian con el poder de Ganesha para eliminar las dificultades de nuestras vidas y destruir los obstáculos. Muchas personas lo usan para enfrentarse a grandes retos vitales y buscar protección.
- **Om mani padme hum:** Este es uno de los mantras más conocidos para meditar dentro de la corriente del budismo. Invoca la sabiduría esencial, la unión con el universo y también la compasión. Es uno de los más recurrentes para purificarnos, alcanzar la sabiduría, la bondad y esa unión absoluta con el universo. Su significado literal es: "oh, la joya del loto".



Cantar mantras tiene muchos beneficios, entre otros destacamos:

- Contribuye a bajar los niveles de tensión y ansiedad
- Aquieta la mente, ayudando así a aligerar los conflictos internos y facilitando el autocontrol
- Incrementa la voluntad y la fortaleza para alcanzar los objetivos
- Ayuda a desbloquear los sentimientos positivos, como la paciencia, la empatía, la generosidad, etc.





**Pranayama:** Debemos recordar que la meditación va muy ligada a la respiración. Para poder meditar, hay que saber respirar y preparar el cuerpo para ello.

La respiración es la carretera más directa a nuestra mente. Depende de cómo respiremos podemos sentirnos con más energía o con más calma. Si respiramos con más énfasis en la inhalación activamos el sistema nervioso simpático, responsable de nuestra alerta, haciendo llegar así más energía vital (Prana) tanto a nuestro cuerpo como a nuestra mente. Nos sentiremos más inspirados, más concentrados, más enérgicos, más motivados y sobretodo más activos. Si respiramos con la atención centrada en nuestro pecho amplificamos este efecto.

Si, por el contrario, respiramos con más énfasis en la exhalación activamos en sistema nervioso parasimpático, responsable de nuestra digestión y descanso, relajando el cuerpo y la mente, bajando la frecuencia cardiaca, la tensión arterial y los niveles de cortisol y adrenalina en sangre. Si respiramos con la atención centrada en nuestro abdomen amplificamos nuestro efecto.

- Para activar: Inhalar en 8 y exhalar en 4, desde el pecho. Puedes adaptar dependiendo de la clase o las capacidades a 4-2 o 6-3.
- Para relajar: Inhalar en 4 y exhalar en 8, desde el abdomen. (2-4, 3-6)

Para el 90% de los casos esto ya es una introducción a la práctica de meditación. Y en todos los casos mejorarás el estado de la persona que lo recibe.

**Asana:** La postura de meditación debe tener siempre el equilibrio entre alerta y relajación. Para ello buscaremos sentarnos siempre con la columna recta y estable. En caso de sentarte en una silla, asegúrate de separar la espalda lo suficientemente del respaldo para que no esté apoyada y así evitar curvarla. Apoya los pies planos en el suelo con las piernas paralelas a la altura de las caderas y descansa tus manos encima de los muslos o las rodillas. Si te sientas en el suelo, busca que tus caderas estén más elevadas que tus rodillas para que así tu espalda esté recta y tus piernas no te molesten durante la práctica. Puedes sentarte encima de un cojín de meditación o un bloque. Puedes adaptarte a las diferentes circunstancias utilizando el principio de buscar el equilibrio entre alerta y relajación.

**Pratyahara:** Más allá de los sentidos. Si queremos iniciarnos en un viaje hacia nuestra mente debemos dejar el mundo externo y sus distracciones. Puedes utilizar esta técnica para poco a poco ir hacia dentro. Nos concentramos en un sentido y observamos. Conectamos con el sonido y escuchamos y de allí nos vamos al tacto y sentimos. Cada vez que pasas de un sentido al siguiente estás dejando las distracciones externas atrás, entrenando a llevar concentración hacia lo que realmente importa, y eso es entrenar la **atención plena**. Puedes experimentar combinando 2 sentidos diferentes cada vez. Esta práctica ayuda a aprender a llevar la atención a las sensaciones del cuerpo, a relajar y a estar presente.



## Métodos de meditación

- **Atención a la respiración:** La respiración consciente consiste en poner toda la atención en el proceso respiratorio. Atendemos al aire entrando y saliendo del cuerpo sintiendo las zonas en la que más se puede notar las fosas nasales, el pecho y el abdomen. No intentas cambiar nada, sólo prestas atención al acto de respirar. Ayuda a calmar la mente y proporciona concentración.
- **Barrido corporal:** Se trata de ir sintiendo, de manera progresiva, cada sensación física del cuerpo desde los pies hasta la coronilla: calor-frío, humedad-sequedad, cosquilleos, vibraciones, tensión, dolor... Hay que sentir directa y sinceramente las sensaciones conectando con ellas sin palabras ni imágenes. El beneficio particular de esta práctica es la mejora de la conciencia interoceptiva (sensaciones del cuerpo) y la disminución de pensamientos negativos sobre el pasado y el futuro.
- **Meditación de la compasión:** En este tipo de prácticas se utiliza también la visualización porque ayuda a generar un sentimiento. Nos autoinducimos una determinada emoción, en este caso la amabilidad, la compasión, y de esta forma cultivamos la habilidad de sentirla y dirigirla hacia nosotros mismos y hacia los demás. Esta meditación de bondad amorosa aumenta las conexiones en el cerebro para la empatía y los sentimientos positivos.
- **Meditación de atención a los pensamientos:** Consiste en observar los pensamientos en proceso; cómo surgen, cómo interactúan con otros, cómo desaparecen. Normalmente nos enganchamos en un discurso interno con los pensamientos y en este ejercicio hacemos lo contrario. Cuando nos damos cuenta de que estamos dentro de un pensamiento, lo soltamos ¿Y qué beneficio nos aporta? Pues un incremento de nuestra capacidad de observar y de no fusionarnos con los pensamientos. Menos actividad mental.



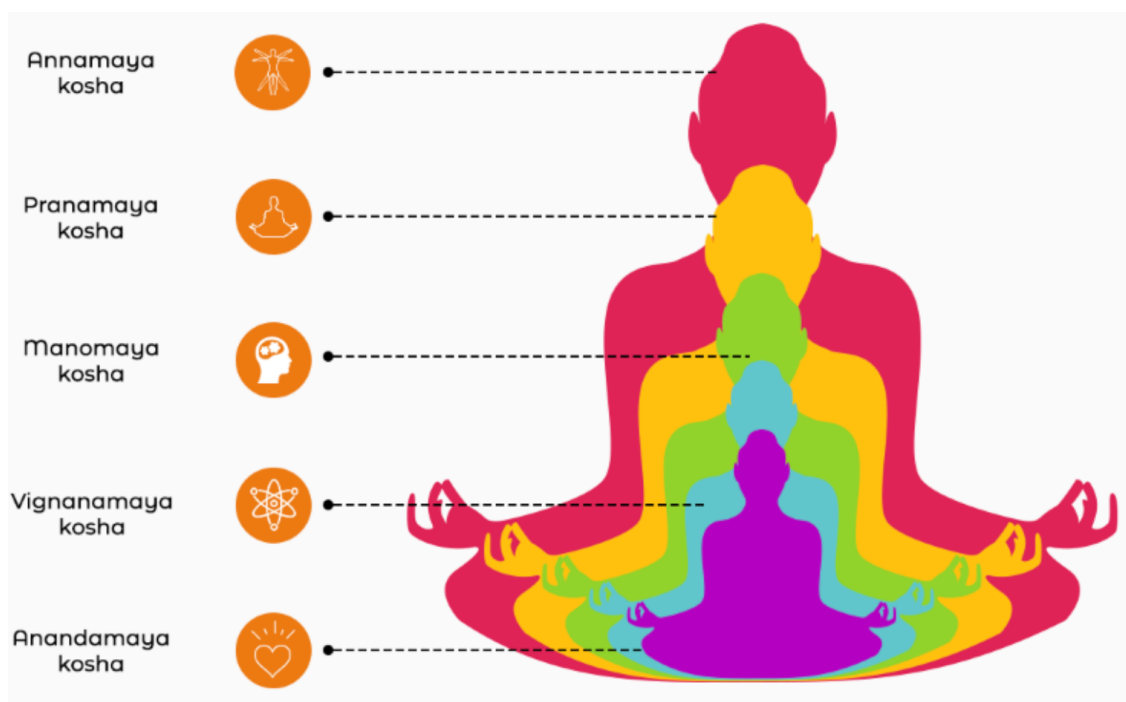
- **Meditación en grupo:** Ideal para crear un sentimiento de comunidad y desarrollar nuestro crecimiento personal. Existen muchos enfoques para hacerlo (como contar hacia atrás mentalmente todos al mismo tiempo, o bien enfocar tu atención hacia un objeto concreto (Trataka), puede ser una vela, una visualización o el horizonte....) Sea cuál sea el método elegido, es importante recordar siempre a los estudiantes que TODOS estamos practicando en el mismo espacio y con el mismo propósito. TODOS somos UNO.
- **SO-HAM (o repetir un mantra):** La repetición silenciosa de un mantra constituye otro método de meditación. Tiene como objetivo proporcionar un centro de atención a nuestra mente y como resultado aporta mayor concentración.



## Koshas y niveles de experiencia

Según Vedanta, una de las escuelas filosóficas del hinduismo, la esencia espiritual de cualquier persona se reviste de cinco capas o envolturas conocidas como koshas.

- **Annamaya kosha:** capa del cuerpo físico. Su nombre se debe a que el ser físico se nutre de comida (anna). Trabajamos este cuerpo físico con Asanas o posturas y también con lo que comemos.
- **Pranamaya kosha:** se refiere al cuerpo energético. Pranamaya significa compuesto de prana, que es la fuerza vital que une el cuerpo y la mente. Su manifestación física es la respiración y por lo tanto trabajamos este cuerpo con técnicas de pranayama.
- **Manomaya kosha:** “mano” significa mente. Es en esta capa del ser donde se localiza la memoria y el conocimiento de la propia individualidad, es decir, del “yo”. A través de la mente y los sentidos, el ser humano comienza a verse como una realidad separada del resto del universo. La práctica de asanas y respiraciones conjuntas nos permite experimentar la propia individualidad y trabajar de esta forma el manomaya kosha o cuerpo mental. Los mantras también pueden ayudarnos.
- **Vijnanamaya kosha:** es el intelecto, la facultad de juzgar, el discernimiento, la sabiduría y también la voluntad. Una práctica más avanzada que incluya técnicas de meditación conduce a una mayor clarividencia, al desarrollo de la inteligencia y el discernimiento, es decir, ejercita el vijnanamaya kosha.
- **Anandamaya kosha:** significa compuesto por ananda o bendición. Como un estado de sueño profundo, cuando la mente y los sentidos cesan, cuando nuestra consciencia se expande de manera tal que nos identificamos con el universo entero, somos el Todo. Una técnica que puede ayudarnos a trabajar esta capa sería la práctica de Yoga Nidra.



## Chakras

La palabra Chakra significa rueda. El cuerpo está formado por numerosas de estas ruedas, pero las más importantes son las siete que recorren la parte central de nuestro cuerpo. Estas ruedas no están situadas en el plano físico, sino que se encuentran en el plano astral o espiritual, pero seis de ellas están en estrechísima relación con varias partes de nuestro cuerpo de manera que se suelen poner en correspondencia con ellas.

Los Chakras, son pequeñas puertas que ayudan a poner en contacto unas energía con otras. Debemos imaginárnoslos como una especie de antenas emisoras y receptoras de información. El problema comienza, cuando una o varias de esas antenas están estropeadas y reciben o emiten de forma distorsionada. Es entonces cuando debemos prestarles atención. Más que abrirlos o desbloquearlos queremos que estén nivelados los unos con los otros.

Los siete Chakras principales, alineados de forma ascendente por la columna vertebral, vitalizan el cuerpo estando asociados con la naturaleza física, emocional y mental. Su función es mantener la salud espiritual, física, emocional y mental, además de la recepción, acumulación, transformación y distribución de la energía llamada Prana.



Cada Chakra, está conectado con una glándula endocrina, un plexo nervioso y está vinculado con una región del cuerpo abarcando órganos que desempeñan funciones específicas en el plano emocional, mental y espiritual.

Cada Chakra tiene resonancia con un color, que deriva de la frecuencia de vibración del mismo. Cada uno vibra con un sonido o Mantra que corresponde a una nota musical y también se relaciona con un elemento natural (tierra, agua, fuego, aire, éter). En Oriente se los ve como si fueran flores, con un número determinado de pétalos en función de la complejidad de cada uno.

El buen funcionamiento es sinónimo de buena salud, y la apertura de todos a todos los niveles es sinónimo de evolución.

Las experiencias cotidianas tales como enfermedad, dolor, trauma y estrés pueden causar desequilibrios y bloquear, deformar o sobrecargar los Chakras, porque ante una experiencia desagradable, a veces reaccionamos cerrándonos a nuestros sentimientos y deteniendo así gran parte del flujo energético natural, afectando el desarrollo y la maduración, inhibiendo estos procesos.





	1er Chakra	2do Chakra	3er Chakra	4to Chakra	5to Chakra	6to Chakra	7mo Chakra
<b>Sánscrito</b>	Muladhara	Swadhistana	Manipura	Anahata	Vishuddha	Ajna	Sahasrara
<b>Significado</b>	Raíz	En su lugar	Gema Lustrosa	El no golpeado	Pureza	Autoridad	x Mil
<b>Plexo</b>	Sacro-Coccígeo	Sacro-Hipogástrico	Solar	Cardíaco	Laríngeo	Cavernoso	Pineal
<b>Órganos</b>	Glándulas suprenales, sist reproductor y excretor, colum. vertebral, miembros inferiores.	Glándulas sexuales, órganos reproductores, riñones, glándulas suprenales.	Sistema nervioso vegetativo, hígado, estómago, bilis, páncreas.	Parte inferior del pulmón, corazón, piel, manos, timo, circulación	Voz, garganta, bronquios, parte superior del pulmón, tiroides, paratiroides.	Nariz, orejas, ojos, vista, cerebelo, pituitaria (hipófisis, pineal).	Cerebro, cráneo, sistema nervioso central.
<b>Localización</b>	Perineo	Abdomen Bajo	Ombiligo	Pecho	Garganta	Entrecejo	Coronilla
<b>Color</b>	Rojo	Naranja	Amarillo	Verde	Azul	Indigo	Violeta
<b>Elemento</b>	Tierra	Agua	Fuego	Aire	Eter	Luz	Pensamiento
<b>Sentido</b>	Olfato	Gusto	Vista	Tacto	Escucha	Intuición	Más allá
<b>Mantra</b>	LAM	VAM	RAM	YAM	HAM	OM	(( ( )) )
<b>Aceite</b>	Cedro/Pachuli	Sándalo/Naranja	Lavanda/Romero	Rosa/Vainilla	Salvia/Eucalipto	Menta/Jazmín	Olivano/Loto
<b>Símbolo</b>	Cuadrado	Triángulo ▲	Círculo	Cruz	Triángulo ▼	Estrella	Lotus
<b>Pétalos</b>	4	6	10	12	16	2	Mil
<b>Planeta</b>	Saturno	Plutón	Sol	Venus	Mercurio	Júpiter	Urano
<b>Animal</b>	Elefante	Cocodrilo	Carnero	Antílope	*	*	*
<b>Deidad</b>	Ganesha/Dakini	Vishnu/Rakini	Shiva/Lakini	Shiva/Kakini	Shiva/Shakini	Shiva/Hakini	Shiva/Parvatti
<b>Comida</b>	Proteínas	Líquidos	Carbohidratos	Vegetales	Frutas	Aire Puro	Ayuno
<b>Derecho</b>	Tener	Sentir	Actuar	Amar	Expresar	Percibir	Saber
<b>Meta</b>	Bases - Seguridad	Dar /Recibir	Fortaleza/Control	Autoest/Perdón	Expr/Propósito	Entendimiento	Conex. Espiritual
<b>Enfoque</b>	Existencia física, supervivencia, seguridad	Emociones, intimidad, sensualidad, sensibilidad.	Fuerza voluntad, deseo, poder, energía, vitalidad.	Balance, amor, conexión, compasión, actitud positiva.	Comunicación, sanación, creatividad, observación.	Intuición, imaginación, sexto sentido.	Trascendencia, conciencia, iluminación.
<b>Cualidades positivas</b>	Estabilidad, Vitalidad, Lealtad, Prosperidad, Paciencia, Tenacidad	Gozo, creatividad, adaptabilidad, sensualidad, fertilidad, placer.	Poder, confianza, carisma, humor, liderazgo, claridad.	Amor, verdad, sanación, equanimidad, compasión, entrega.	Expresión, verdad, servicio, comunicación, propósito.	Visión, intuición, sueño, percepción, claridad.	Unidad, sabiduría, conciencia, inteligencia, bendición.
<b>+ Abierto</b>	Desafiante, Materialista, Centrado YO Hazañas físicas.	Desequilibradas, fantasiosas, manipuladoras adictas al sexo.	Cólera, excesivo control, adicción al trabajo, juicios superioridad.	Posesivas, condicionan, dramáticas.	Hablan en exceso, dogmáticas, santurronas, arrogantes.	Muy lógicas, dogmáticas, autoritarios arrogantes.	Depresivas, confusas, frustradas, no satisfechos.
<b>Bloqueado</b>	Baja autoestima, Conducta autodestructiva Temor	Sensibles, duras, culpables, sufren de frigidez o impotencia.	Miedosos, inseguras, necesitan ser aceptados.	Miedo al rechazo, aman en exceso, sienten indignas de recibir.	Evitan expresarse, sin confianza, incoherentes.	Temen al éxito, esquizofrenia miras muy bajas.	Agotadas, sin decisiones, sin pertenencia.
<b>Equilibrado</b>	Dominio, energía física, Enraizado Saludable.	Confiadas, expresivas, sintonía sentim. creativas.	Se respetan a sí mismas y a los demás.	Compasivas, incondicional, alimentan, exp. espiritual.	Buenos comunicadores, satisfechas, inspiradas.	Carismáticas, muy intuitivas, no materialistas, clarividentes.	Personalidad magnética, optimistas, pacíficos.
<b>Arquetipos</b>	Madre Tierra Víctima	Emperador Martir	Guerrero Trabajador	Amante Ejecutante	Comunicador Enmascarado	Psíquico Racionalista	Guru Egocéntrico
<b>Música</b>	Tambores tribales	Jazz	Rock	Clásica	World Music	Soul	Silencio
<b>Afirmaciones</b>	Yo soy la tierra. Estoy aquí, vivo. Estoy empezando de nuevo.	Estoy cambiando y creciendo, flujo con la gracia.	Soy poderoso, son fuerte, soy capaz, estoy a cargo.	Soy puro, soy amado, estoy amando, sin apegos.	Estoy abierto, soy honesto, estoy empoderado, me comunico.	Soy intuitivo. estoy observando, estoy buscando, estoy conectado.	Yo soy, estoy aquí y ahora, soy el templo.
<b>Pranayama</b>	Ujjayi	Nadi Shodhana	Kapalabhati	Resp. yógica	Bhramari	Kapalabhati	Ujjayi
<b>Practica</b>	Hatha Yoga Yin Yoga	Tantra Yoga Vinyasa Flow	Karma Yoga	Bhakti Yoga Yoga Restaurativo	Mantra Yoga	Yantra Yoga	Raja Yoga Jnana Yoga
<b>Meditación</b>	Conciencia de la respiración	Conciencia en las sensaciones.	Conciencia en las emociones.	Conciencia en la compasión.	Conciencia en retirar sufrimiento.	Conciencia en el silencio.	Conciencia en la contemplación.
<b>Conectar con</b>	Madre Tierra, Mulabandha	Caderas	Abdomen, Uddiyana Bandha.	Maitri, corazón, respiración.	Garganta Jalandhara Bandha	Frente, en el presente.	Coronilla, cielo, universo,
<b>Asanas</b>	Surya Namaskar Balasana Samastithi Malasana	Virabhadrasana 1 y 2, eka raja kapotasana, hanumanasana.	Navasana, phalankasana, garudasana.	Urd. Danurasana, trikonasana, setubandasana.	Ustrasana, urdhva mukha, matsyasana, sarvangasana.	Balasana, savasana, baddha konasana.	Padmasana, a. m. vrksasana, a. m. svanasana, virasana.

## Chakras sanos

Analizar lo que está sucediendo en tus Chakras o los de tus estudiantes puede convertirse en un potente modo de contactar con la mente, cuerpo y espíritu.

- **Activo:** El Chakra funciona correctamente, mostrando adecuados niveles de entrada y salida de energía. La persona se encuentra en buen estado físico. Las diferentes partes de su campo energético (los cuerpos emocional, mental y espiritual), también vibran.
- **Poco activo:** El Chakra necesita algún tipo de estimulación, tal vez para sobrellevar condiciones adversas en el cuerpo físico o en el campo de energía.
- **Pasivo / Equilibrado:** Las energías de los Chakras se encuentran en reposo o en un armonioso equilibrio de entrada y salida.
- **Hiperactivo:** El Chakra se encuentra sobre estimulado, posiblemente debido a que intenta eliminar desequilibrios en el cuerpo físico. Los vórtices pueden cargar con diversas energías no deseadas. La hiperactividad puede deberse a que ciertos chakras intentan eliminar vestigios negativos, tales como adicciones, estrés, etc.

El balance energético del cuerpo es vital para que pueda tener un perfecto equilibrio en muchos aspectos de la vida. El equilibrio es la clave para mantener los 7 Chakras en perfecta armonía. Cada uno de ellos posee una energía específica que merece estar en perfecta concordancia. Dicha energía fluye de arriba a abajo por medio de la columna, por eso es importante cuidar la zona del cuerpo donde se regula esta conexión energética.

### Chakras sanos

Un chakra tiene la forma de un cono. Está constituido por un determinado número de espirales cónicas más pequeñas que se parecen a vórtices o a torbellinos. Cuando un chakra está sano, su espiral efectúa rotaciones que van en el sentido de las agujas de un reloj. Vive en la flexibilidad del momento presente y la vida que circula en él está en sana. **La expresión del chakra sano es el amor** lo que nos permite vivir plenamente en armonía. El humano experimenta entonces la fuerza de la acción, la fuerza de su poder personal y transpersonal enraizada en la expresión de la vida y de su identidad propia. Una persona equilibrada.



## Chakras enfermos

Más allá de las sensaciones incómodas, los mensajes que nos transmiten los Chakras nos hablan también de las memorias, del sufrimiento o de la desolación del pasado.

Cuando los vórtices situados en el interior del Chakra no trabajan en armonía es debido a su vacío, a su endurecimiento, a su sensación de resistencia, de frío, de bloqueo o de olvido, que nos indican que el chakra ha perdido su luz, su vitalidad.

El movimiento de la espiral puede ralentizarse, acelerarse, desbocarse, agitarse, convulsionarse, y provocar la ruptura o desenraizamiento del chakra y su energía. El cono puede estar tapado, aplastado, desenraizado, hundido o incluso invertido, lo que corresponde a una anomalía, a un traumatismo o a una patología del cuerpo físico. La energía se encuentra oprimida, y ya no fluye. El chakra está pues bloqueado, cerrado. Saber qué sentimiento

- **Chakra rígido:** Sentimiento de agresión. Se contrae, defiende y se aleja de su verdadera función.
- **Chakra hundido:** Sentimiento de negación, abandono y rechazo.
- **Chakra vacío:** Expresión de ausencia. No experimenta el amor.
- **Chakra desplazado:** Carga emocional bloqueada que desestabiliza y se mueve sin sentido.
- **Chakra espada:** Sensación de cólera, rabia o impotencia. Necesidad de defensa o ataque.
- **Chakra invertido:** Su energía vital gira en el sentido opuesto al de su movimiento de vida natural.
- **Chakra fragmentado:** Pierde constantemente su energía vital por todas sus fragmentaciones. Poca conexión energética. El alma tiene dificultades para habitar en él.



Chakra Rígido



Chakra Hundido



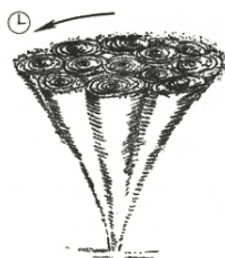
Chakra Vacío



Chakra Desplazado



Chakra Espada



Chakra Invertido



Chakra Fragmentado



## Sanar los chakras

Algunas posturas de yoga ayudan a equilibrar los chakras y a trabajar esos órganos o partes del cuerpo:



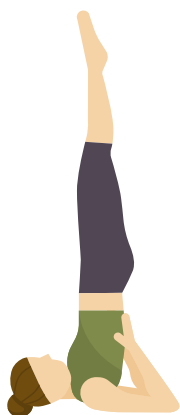
- **Primer chakra (Muladhara):** chakra vinculado al enraizamiento y a la Tierra. Opta por asanas que conecten con el suelo. Ej: Uttanasana (flexión) o Paschimottanasana (la pinza).



- **Segundo chakra (Svadhishthana):** relacionado con lo sagrado y la sexualidad. Opta por posturas que abran caderas como Baddha konasana (mariposa), o Malasana (cucullas)



- **Tercer chakra (Manipura):** vinculado a la autoconfianza. Las posturas de yoga que trabajan nuestro centro. Virabhadrasana (guerreros) o Navasana (el barco).



- **Cuarto chakra (Anahata):** unido al corazón y a la compasión. Puedes practicar posturas de apertura de pecho como Chakrasana (la rueda) o Ustrasana (el camello).



- **Quinto chakra (Vishuddha):** relacionado con la garganta y la honestidad. Opta por asanas que trabajen esa zona como Sarvangasana (la vela) o Matsyasana (el pez).

- **Sexto chakra (Ajna):** el tercer ojo, clarividencia. Para equilibrar este chakra, puedes practicar Balasana (postura del niño), o practicar la meditación fijándote en el tercer ojo.



- **Séptimo chakra (Sahasrana):** el más místico de los chakras que hace la conexión con lo espiritual. Trabaja posturas como la Sirsâsana (postura sobre la cabeza) o simplemente la Savasana (postura del cadáver).





## Yoga Nidra

De todos los diversos estilos y sistemas de yoga que podrían aplicarse al trauma, el **Yoga Nidra** merece una mención especial. Este estilo reúne los elementos más importantes del Yoga de una manera que es realmente efectiva para abordar la condición del trauma. Fomenta la relajación y ofrece un estilo de mediación basado en el cuerpo y, por lo tanto, muy accesible para aquellos que sufren traumas. Sobre todo, nos anima a aceptar la experiencia del momento presente exactamente como es.

Aunque Yoga Nidra significa «Yoga del sueño psíquico», no tiene nada que ver con quedarse dormido. El objetivo del Yoga Nidra es alcanzar una relajación profunda y consciente. La mente tiene tres dimensiones: consciente, subconsciente e inconsciente. El estado de nidra desvela a nivel consciente las impresiones mentales (samskaras), que se guardan en nuestro subconsciente e inconsciente. Por este motivo el Yoga Nidra es un instrumento de purificación mental. La práctica del Yoga Nidra induce progresivamente a los estados de interiorización, relajación y meditación.

El Yoga Nidra tiene muchísimos beneficios:

- Se utiliza en tratamientos de trastorno de estrés postraumático.
- Reduce la tensión y el estrés.
- Ayuda a conseguir metas y objetivos.
- Relaja la mente y el cuerpo.
- Revela partes importantes del inconsciente y purifica la mente.
- Despierta la creatividad.
- Mejora la memoria y el aprendizaje.
- Se ha demostrado que el Yoga Nidra alivia el dolor y funciona de forma terapéutica para el cuerpo.
- Aumenta la fuerza de voluntad.
- Mejora el insomnio y la calidad del sueño.



## Yoga Nidra

- **Preparación.** Siéntete lo más cómodo que puedas y sigue tu camino favorito para estar conectado a tierra, centrado y consciente de la experiencia del momento presente.
- **Conéctate con un deseo.** Recuerda tu deseo más profundo. Podría ser un deseo para la salud, el despertar, la paz o la tranquilidad, la felicidad y la satisfacción. Cree en tu deseo y repítetelo en silencio.
- **Establece tu intención.** Encuentra tu intención para la práctica de hoy. Puede ser relajarte y descansar o bien la introspección.
- **Encuentra tu recurso interno.** Trae a la mente a una persona, lugar o experiencia que te ayude a sentir seguridad y una sensación general de bienestar. Deja que éste sea tu recurso interno. Conéctate a tu recurso interno en cualquier momento en que lo necesites.
- **Escanea tu cuerpo.** Mueve sistemáticamente tu conciencia a través del cuerpo. La intención es simplemente experimentar, sentir o tomar conciencia de cada lugar.
- **Toma conciencia de tu respiración.** Siente cómo el cuerpo respira por sí mismo. Observa el flujo natural de aire. Toma conciencia de cada sensación asociada con la respiración: su ritmo, su longitud y profundidad, su sonido, y las sensaciones corporales que crea el acto de respirar.
- **Dale la bienvenida a tus sentimientos.** Sin juzgar ni tratar de cambiar nada, da la bienvenida a las sensaciones. Observa las sensaciones y emociones opuestas: si sientes preocupación, llama a sentimientos de serenidad, si te sientes tenso, experimenta la relajación, el soltar. Siente cada sentimiento y también su opuesto.
- **Sé testigo de tus pensamientos.** Observa y agradece los pensamientos, recuerdos e imágenes que están presentes, sin juzgarlos o tratar de cambiarlos. A medida que te encuentras con las creencias que tienes sobre ti mismo, también recuerda y experimenta sus opuestos.
- **Experimenta la alegría.** Da la bienvenida a sensaciones de alegría, bienestar o felicidad que emanan de tu corazón o vientre y se extienden por todo tu cuerpo y hacia el espacio que te rodea. Con cada exhalación, experimenta sensaciones de calor, alegría y bienestar irradiando por todo tu cuerpo.
- **Obsérvate.** Recuerda que eres un observador. Date cuenta de que no eres tus pensamientos, tampoco eres tus emociones. Reflexiona sobre la paz sientes y reconecta con ecuanimidad.
- **Para terminar.** A tu propio ritmo, vuelve a tu entorno. Regresa lentamente y haz una pausa para sentirse agradecido por tomarte este tiempo para ti.



## Yoga como terapia y Yoga Restaurativo

Durante miles de años, se ha empleado el yoga como terapia para curar enfermedades del cuerpo, de la mente y del espíritu que, según los textos antiguos, deben su existencia a la ignorancia de la naturaleza sobre nuestro verdadero yo. A pesar de su larga tradición no ha sido hasta la actualidad que el yoga restaurativo o el yoga terapéutico ha surgido como un campo de estudio independiente y ya podemos encontrar cursos y formaciones que aseguran que el yoga es una herramienta para la curación. Según el yoga el dolor aparece porque el *prana* ha sido comprimido, por eso, las posturas de yoga y la respiración ayudan a abrir los canales de energía.

Así pues, el **yoga restaurativo** es una práctica en la que se realizan asanas y ejercicios de respiración y relajación encaminados a ofrecer un profundo estado de calma e introspección. En el plano físico, el **yoga restaurativo** es un gran recurso para aliviar muchos de los dolores que pueden aparecer a lo largo de nuestras vidas, especialmente en la espalda, y supone una cura para la fatiga, la ansiedad y la depresión en cualquiera de sus fases: permite crear espacios en el cuerpo y soltar tensiones. Este tipo de yoga, especialmente cuando se practica en su forma pasiva, activa el **sistema nervioso central parasimpático**, conduciendo a una profunda relajación a todos los niveles: físico, mental y emocional.

Este tipo de yoga además, se puede utilizar de manera terapéutica junto con una amplia variedad de otras prácticas. A menudo los médicos y profesionales de la salud recomiendan practicar un yoga suave para los problemas de espalda o tras una intervención quirúrgica. Los terapeutas recomiendan también el yoga a sus pacientes con depresión o síndrome postraumático. La quiropráctica y el yoga tienen varias cosas en común. Ambas reconocen que una columna en buen estado de salud, alineada y flexible favorece a una mejora de la calidad de vida. Ambas disciplinas admiten también que, cuando se liberan energías en la columna, los centros superiores del cerebro controlan mejor los tejidos de todo el cuerpo.

### La práctica

La práctica de **yoga restaurativo** pasivo propone posturas estáticas mantenidas durante largos tiempos y que hacen uso de múltiples soportes que facilitan la correcta alineación del cuerpo. El uso de bloques, mantas, cinturones, cojines, sillas, bancos y otros elementos es habitual en las sesiones de yoga restaurativo, aunque para facilitar la práctica en casa, la secuencia propuesta aquí hace uso de un número reducido de éstos.





- **Dolor articular:** El principio básico cuando trabajéis con las articulaciones es estabilizarlas antes de moverlas, y esto también vale para hombros caderas y codos. Cuando aparece un dolor en una articulación, intentad comprimir el *prana* en la articulación inmediatamente superior. Por ejemplo, si notamos dolor en una muñeca, estabilizaremos el codo y el hombro. Si lo sentimos en una rodilla, observaremos la cadera. Este principio nos enseña que como las articulaciones sirven para mover los huesos, fortalecer y estirar los músculos de alrededor de las articulaciones nos ayuda a aliviar la presión de éstas, y posiblemente a eliminar o al menos reducir el dolor.

- **Dolor zona lumbar:** A menudo, los músculos principales que conectan las piernas con el tronco (Psoas) generan dolor en la zona lumbar debido a permanecer mucho tiempo sentados y encorvamos la espalda, apoyando nuestro peso en el sacro, que no está preparado para soportar el peso del cuerpo. Por eso, es importante estirar el Psoas con posturas como Anjaneyasana (foto). Para aliviar el dolor lumbar el primer ejercicio será estirar la columna y después moverla: torsión, flexión y extensión. Desarrollar fuerza en el core también será esencial para sujetar la espalda. La postura del Gato-Vaca es un genial calentamiento para empezar a movernos. Otras posturas para aliviar el dolor constan en abrir las articulaciones de la caderas, con posturas como la paloma (o su modificación utilizando todos los accesorios necesarios). Y por último, unas de las más placenteras y que sirven para liberar toda la columna son las torsiones estirados.





## Principios generales: el dolor



- **Dolor en el cuello y en los hombros:** Además de hacer ejercicios para estirar la zona cervical y del cuello hay que tener en cuenta que cuando se muestra rigidez en la zona dorsal (torácica) queremos levantar esa zona con algún cojín o soporte y utilizar la respiración consciente. De este modo recuperamos la flexibilidad de la columna y, a medida que avanzamos, podemos subir los brazos hacia arriba, sintiendo como estabilizamos también el húmero.

- **Dolor en la rodilla:** Lo más importante es desarrollar fuerza alrededor de la rodilla. ¿Cómo? Podemos hacerlo con posturas en equilibrio en una pierna. Siempre con los músculos activos y tal vez doblando ligeramente la rodilla de la pierna de apoyo. Una postura terapéutica para abrir las articulaciones y aliviar la compresión de las rodillas es la postura del Héroe o Virasana (foto). Se pueden sentar encima de un bloque y poner unas toallas o mantas dobladas detrás de las rodillas. Los estudiantes deberían permanecer en esta postura durante unos minutos y trabajar sobre todo en la respiración y en estirar la columna.



- **Dolor en los pies:** Este dolor puede tener su origen en una gran variedad de causas. En general las posturas de pie ayudan a alinear todo el cuerpo. Pero si queréis trabajar en particular con los pies debéis ayudar al alumno a ablandar los músculos y la fascia de los pies. Podéis empezar a trabajar con el perro boca abajo y alternar piernas para acercar el talón al suelo y comenzar a ablandar. Luego os podéis sentar sobre los talones o moviendo las rodillas hacia fuera (foto) en la postura sobre las puntas de los pies (Prapidasana), apoyándose hacia atrás y manteniendo la espalda recta y el pecho bien abierto.



## Principios generales: el dolor

- **Dolor en el nervio ciático:** El dolor de ciática se propaga a partir de la zona lumbar, justo encima de la cadera y se extiende desde la columna lumbar a través del glúteo y por toda la pierna. Se puede tratar practicando posturas que abran la columna, sobre todo a nivel del sacro y de las caderas, y que estiren los tendones posteriores de la pierna. Por lo tanto, los estudiantes deberían empezar relajando principalmente el sacro. Puede ser sentados en el borde de una silla con los isquios apoyados de manera estable. Que se inclinen hacia delante y que muevan los músculos de debajo de los isquios y que se balanceen lateralmente de un lado a otro. A continuación que curven la espalda y lleven el abdomen hacia dentro y los codos vayan hacia delante. Esta sería una variación de Gato Vaca en silla. Acto seguido pueden inclinarse hacia delante hasta colocar la zona lumbar en medio de las piernas. Permanecer en esta postura llevando la atención al sacro y llevando los brazos al suelo y entre las piernas. Para seguir moviendo la columna volver a una posición sentados y, con toda la atención en los pies bien arraigados al suelo, girarse hacia un lado de la silla. Esta sería una variación para aliviar el nervio ciático para personas con movilidad reducida.



Para abrir las caderas y hacerlo tumbados los estudiantes pueden realizar la postura del ojo de la aguja (foto) y llevar toda la atención hacia la rodilla que está doblada, que el movimiento deberá ser hacia fuera. Para estirar los tendones lo haremos como en la segunda foto y con la ayuda de un cinturón o correa, primero llevando la pierna hacia arriba y luego, lentamente abriendo hacia el lateral. Siempre mantener la otra cadera pegada al suelo. Una vez mantenidas diez respiraciones, pueden atravesar el tronco en una torsión.



## Secuencia Yoga Restaurativo

### SECUENCIA

Esta sesión requiere un tiempo mínimo de aproximadamente 40 minutos. El mantenimiento en las posturas puede alargarse algunos minutos más si no aparecen molestias. Como material son necesarios 1 b lster o 2 almohadones, 2 mantas y silla.

#### Postura de la Banana

**Mantenimiento:**

En cada lado dos minutos

**Comentario:**

Intentar que ambos hombros est n en el suelo y sentir el estiramiento en la parte lateral del torso.



#### Estiramiento Lateral



**Mantenimiento:** 3 minutos en cada lado

**Material:** Bólster o 2 almohadones desde la cintura a la cabeza.

#### Mandukasana (Flexión hacia delante)

**Mantenimiento:** 3 minutos

**Material:** Silla, manta sobre el asiento de la silla y manta doblada bajo las rodillas.





## Secuencia Yoga Restaurativo

### Balasana (Postura del Bebé)

**Mantenimiento:** 4 minutos

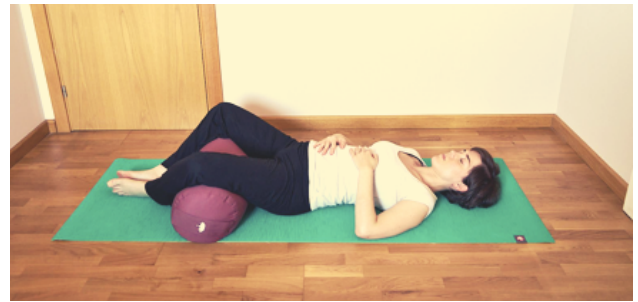
**Material:** Bólster o 2 almohadones desde el pecho (justo por encima del abdomen) a la cabeza.



### Supta Bada Konasana



Variante de brazos I



Variante de brazos II

**Mantenimiento:** 4 minutos en la variante escogida

**Material:** Bólster o 2 almohadones en perpendicular al tronco bajo las piernas, o bien un almohadón doblado bajo cada rodilla.

### Postura del Pez (Matsyasana)



**Mantenimiento:** 4 minutos

**Material:** Bólster o 2 almohadones desde la zona lumbar a la cabeza.





## Secuencia Yoga Restaurativo

### Piernas arriba (Inversión)



**Mantenimiento:** 4 minutos

**Material:** Manta doblada bajo la cabeza, silla con una manta sobre el asiento.

### Torsión reclinada



Variante convencional



Variante restaurativa

**Mantenimiento:** 2 minutos en cada lado.

**Comentario:** Variante convencional para personas sin ningún problema lumbar. No recomendada para mujeres embarazadas o personas con alguna hernia en la columna lumbar, dorsal o cervical.

### Relajación final (Savasana incorporado)



**Mantenimiento:** Un mínimo de 7 minutos

**Comentario:** Podemos realizar la versión restaurativa de Savasana y practicarlo con soportes que eleven el tronco por encima de la pelvis y la cabeza por encima del pecho. Podemos también colocar un cojín alargado debajo de las rodillas



## Yoga en silla

El yoga en silla es probablemente la forma más segura y tal vez incluso la forma más efectiva de ofrecer una alternativa a las personas que sufren algún tipo de dificultad física o movilidad reducida. Este tipo de práctica permite que el usuario pueda experimentar las posturas de una forma más cómoda, sintiéndose menos vulnerables y seguros de sí mismos. Éstas son algunas de las posturas más sencillas que podemos incluir en nuestra secuencia de Yoga en silla.

<b>MONTAÑA</b>  Encontrar nuestro centro	<b>ROTACIONES</b>  Rotar cuello y cabeza	<b>TORSIONES</b>  Rotación de columna	<b>ESTIRAR</b>  Estirar hombros, y costados
<b>ÁGUILA</b>  Atención a los hombros y espalda	<b>APERTURA PECHO</b>  Apertura del pecho, trabajamos ANAHATA	<b>GATO - VACA</b>  Mismo trabajo que Gato- Vaca, centramos atención respiración	
<b>RODILLA PECHO</b>  Atención a la espalda baja	<b>FLEXIÓN</b>  Atención a la espalda baja	<b>FLEXIÓN</b>  Atención a las piernas y espalda	<b>CADERAS</b>  Atención a las caderas
<b>MONTAÑA</b>  Encontrar nuestro centro Meditación final	<b>RELAJACIÓN</b>  Rejajación final SAVASANA		



## Principios yoga en silla

- Buscar el bienestar físico y mental
- Aprender a mejorar la respiración: constancia, observación, práctica
- Tomar consciencia del cuerpo

Nos focalizaremos en:

- **Asanas:** posturas siempre adaptadas, buscando el equilibrio, la flexibilidad y la firmeza.
- **Pranayamas:** aportar control de la respiración para encontrar la calma y la serenidad.
- Evitaremos pranayamas que nos agiten como kapalabhati o bhasrika. Sólo los practicaremos si conocemos bien al grupo. De lo contrario, propondremos brahmari, nadi shodhana, respiración yogui, sheetali o shikari, entre otras.
- **Meditación:** acompañaremos en la búsqueda de la concentración y propondremos meditaciones guiadas.
- **Mantras:** en función del grupo, cantaremos mantras juntos al inicio y/o final de la práctica. Incluso, podemos acompañar las sesiones con un hilo musical de mantras suaves.

En las clases de yoga adaptado en silla, añadiremos además éstos principios:

- Conocer bien a nuestros alumnos: saber sus nombres, su situación física y/o mental.
- Al inicio de la sesión, siempre preguntaremos por posibles lesiones, dolencias, etc., y las tendremos en cuenta para adaptar las posturas y aportar variaciones y alternativas.
- Animaremos a nuestros alumnos a que escuchen a su propio cuerpo, y así puedan trabajar dónde está su límite en cada postura.
- Procuraremos disponer de un buen conocimiento de la anatomía y fisiología del cuerpo para adaptar las posturas a las características de cada persona. Es importante trabajar el equilibrio entre los huesos y la tensión muscular.
- En todas las sesiones tendremos presente y en cuenta el “no dolor”. De ahí el preguntar a nuestros alumnos previamente, y al inicio de cada sesión, si sufren de alguna dolencia física (es posible que algunos alumnos lo compartan incluso antes de preguntar, o al entrar en una postura lo comenten en voz alta). Estar atentos, adaptar las posturas y proponer variaciones.
- La postura siempre debe ser cómoda, indolora y adecuada.
- Evitar mantener las posturas más complicadas o nuevas para los alumnos, por un tiempo demasiado largo. Recomendamos **3 respiraciones máximo**.
- En aquellas asanas más relajadas, podemos animar a nuestros alumnos a que mantengan la posición entre **5 y 7 respiraciones**
- Evitamos trabajar activamente la alineación
- Recomendamos repetir las indicaciones varias veces, asegurándonos de que todos los alumnos nos entienden y están integrados en la clase.
- Empezamos y terminamos las sesiones con pranayamas para ayudar a que la respiración consciente nos acompañe y siempre esté presente. Recomendamos incluir alguna cápsula durante la sesión, cerrar los ojos y llevar la atención plena en un ejercicio de respiración.



## Recomendaciones yoga en silla

- Dar espacio a compartir. Al inicio y/o al final de la práctica podemos dejar unos minutos para que nuestros alumnos se expresen. Podemos guiarlos y animarlos haciéndolo a través de juegos o actividades cortitas. Por ejemplo: hacer un círculo y de uno en uno, cada alumno debe decir a su compañero/a de la derecha un rasgo característico y positivo que sienta hacia él/ella. Quien lo recibe, da las gracias con consciencia. Otro ejemplo: de uno en uno, decir su nombre en voz alta, y una emoción con la que ha empezado la práctica y una con la que la termina.
- Animarlos a que practiquen respiraciones y algunas posturas durante el resto de la semana. Para ello, explicarles los beneficios de las técnicas de respiración que practicamos y cuándo pueden usarlas. También con las posturas, explicarles para qué son beneficiosas, y cuándo y dónde las pueden practicar.
- En las meditaciones, guiarles a través de imágenes tranquilas y sosegadas.
- Poner atención en el vocabulario, procurando utilizar siempre palabras inclusivas.
- Comprender que el vínculo y la conexión puede ser muy importante, para que nuestros alumnos confíen en nosotros y, de esta manera, podamos ayudarles a mejorar su aceptación, confianza, autoestima, relajación y bienestar mental, emocional y corporal.





## Secuencia yoga en silla calentamiento



Iniciamos la sesión con las palmas boca arriba o bien ubicadas en la barriga y el pecho para centrarnos y practicar algunas respiraciones conscientes. Seguidamente, podemos hacer algunos calentamientos como rotar muñecas, hombros o estirar el cuello. Posteriormente, añade alguna extensión para empezar a oxigenar la columna.



Extensión lateral: Inhala alargando brazos y columna y al exhalar llévalos hacia el lado izquierdo estirando el costado derecho. Repite del otro lado. (Puedes repetir este movimiento tres veces por cada lado) Apertura de pecho con abrazo. Inhala expandiendo el pecho al frente y al exhalar nos abrazamos. Podemos repetir estos movimientos hasta 5 veces.



## Secuencia yoga en silla sentados



Flexiona la rodilla y abrázala cerca del pecho mientras extiendes la columna. Puedes quedarte un mínimo de 5 respiraciones con cada pierna. Seguidamente, extiende la pierna y entrelaza dedos por debajo. Con cada respiración alterna pie en flex y en punta. Repite un mínimo de 3 veces por pierna.



Flexiona y eleva la rodilla derecha y sostenla con la mano derecha. Haz círculos hacia el exterior y círculos hacia el interior. Repítelo un mínimo de 5 veces y haz lo mismo con el lado izquierdo. Posteriormente realiza una apertura de caderas, si hay dolor de pelvis o psoas, abrir las rodillas hacia el exterior pero sin presionar con las manos. Puedes seguir con una modificación de Uktanāsana (5 respiraciones). Si el grupo es avanzado puedes levantar glúteos de la silla.





## Secuencia yoga en silla y torsiones



Gira el torso hacia la derecha. Con la mano derecha coge el respaldo y coloca la mano izquierda por el exterior de la rodilla derecha. Al inhalar alarga bien la columna, al exhalar torsiona desde la base de tu espalda (lumbares). Lleva la mirada sobre el hombro derecho. Vuelve al centro y repite hacia el otro lado. ( 5 respiraciones). Sigue con un cat cow modificado para neutralizar la columna.



Flexiona rodilla derecha y abrázala con las manos hacia tu pecho. Haz lo mismo del otro lado. Inhala y lleva los brazos hacia arriba y exhala baja los brazos hacia el suelo y el torso hacia los muslos. (Ésta sería una parte de la modificación del Saludo al sol en silla)



## Secuencia yoga en silla de pie



Coloca las yemas de los dedos sobre el respaldo. Eleva los talones quedándote de puntillas y baja. (Repítelo unas 5 veces como mínimo) Realiza la postura del árbol modificado, elevando e l talón y rotando el pie y la rodilla hacia el exterior. Continúa con un Guerrero I modificado con talón hacia arriba, quédate unas respiraciones y eleva los brazos si te sientes seguro/a.



Guerrero 2 modificado. Colócate de lateral a la silla, cogiéndote con la mano izquierda al respaldo. Da un paso con el pie derecho atrás y colócalo a 90 grados y el izquierdo mirando dirección a la silla. Eleva el brazo de atrás paralelo al suelo. Quédate unas 5 respiraciones y repite del otro lado. Parsvottanasana: sepárate 20-30cm de la silla. Coloca las yemas de los dedos sobre el respaldo. Lleva la pierna derecha hacia atrás y pelvis al frente. Inhala alargando los brazos y la columna, y al exhalar lleva poco a poco tu pecho hacia el respaldo de la silla. Con la columna bien alargada. Deshaz la postura y cambia de pierna. (5 respiraciones mínimo)





## Salud Mental y Terapia Ocupacional

Este apartado del manual trata sobre la terapia ocupacional, y en concreto, sobre las vivencias de Georgina y Sergio, quienes trabajan en una unidad de salud mental. Los usuarios viven y duermen ahí, **Yoga Sin Fronteras** ofrece clases semanales para ellos.

Los ingresos son para personas con **trastorno mental severo de larga evolución** que necesitan reeducación y rehabilitación en todas o casi todas las áreas del ser humano.

El mayor problema de las enfermedades mentales y la salud del paciente que las sufre es su invisibilidad en la sociedad, es decir, viven en un mundo que les juzga por el diagnóstico de su enfermedad y por los estereotipos e ideas erróneas que se asocian a este. Los estereotipos sociales son la principal barrera a la que están sometidas este tipo de enfermedades, lo que causa a los pacientes problemas a la hora de relacionarse con los demás, de formar y cuidar una familia y de llevar una vida corriente, repercutiendo así en su recuperación. La desconfianza y el rechazo son lo que debemos evitar con estos pacientes así, evitaremos crearles miedo por lo que los demás puedan decir y dejar que se expresen libremente.



Este tipo de enfermedades son mucho más comunes de lo que pensamos y es algo que podemos llegar a sufrir todos en cualquier momento de nuestra vida. 1 de cada 4 personas en el mundo sufrirá a lo largo de su vida algún problema de salud mental. La mayoría de enfermos mentales, por culpa de los tabús de la sociedad, tienden a negar los síntomas que padecen y les cuesta pedir ayuda.

Existe una gran variedad de trastornos mentales, cada uno de ellos se manifiesta de manera distinta, pero en general, todos se caracterizan por una combinación de alteraciones del pensamiento, la percepción, las emociones, la conducta y las relaciones sociales. Hoy en día, los casos de depresión y ansiedad son los diagnósticos más consultados de la última época:

- Más de 350 millones de personas en el mundo padecen depresión, convirtiéndola en la principal enfermedad mental de la sociedad.
- 60 millones sufren trastornos de bipolaridad
- 43 millones demencia
- 21 millones esquizofrenia u otros tipos de psicosis.

Pese a la gran cantidad de personas en el mundo que padecen trastornos mentales, los sistemas sociosanitarios no han logrado una forma de hacerles frente y de derribar los tabúes que ha creado la sociedad.



### Tipos de enfermedades mentales más comunes:

- **Esquizofrenia:** Se trata de una enfermedad grave, que afecta al 1% de la población. La característica principal es que la persona experimenta una grave distorsión entre sus pensamientos y emociones. Es frecuente que la persona oiga o vea cosas que no existen, se aisle de su entorno, descuide su aspecto, sus quehaceres o crea cosas que no son verdad.
- **Trastornos depresivos:** Son un grupo de trastornos mentales que se caracterizan por presentar un conjunto de síntomas entre los que destacan la tristeza, desesperanza, inhibición y la hipoactividad. El síndrome varía mucho de una persona a otra en función de sus causas, evolución y de la intensidad.
- **Trastorno bipolar:** Se caracteriza por combinar períodos de mucha exaltación (maníacos) con otros de total abatimiento (depresivos). La duración de cada fase es variable en cada persona y la persona con trastorno bipolar no pasa toda su vida de un período a otro, sino que hay fases en las que el estado de ánimo se va normalizando y los síntomas de la enfermedad desaparecen prácticamente por completo.
- **Trastornos de la personalidad:** Estos trastornos se caracterizan porque la persona presenta una forma de sentir y de comportarse que se aparta mucho de lo socialmente aceptado; puede mostrar inestabilidad o grandes dificultades para relacionarse. Hay muchos tipos, entre los que destacan: Paranoide: Desconfianza y sospechas de la gente. Esquizoide: Indiferencia por las relaciones sociales y baja expresión de las emociones. Esquizotípico: Aparecen malas relaciones interpersonales íntimas. Límite: La persona presenta inestabilidad en las relaciones y muestra una ira no apropiada e intensa ante acontecimientos leves.
- **Trastornos de ansiedad:** Predomina el miedo y la inseguridad de forma crónica. Pueden ser de tipo fóbicos donde la persona experimenta un miedo irracional y desproporcionado ante situaciones que normalmente no deben producir miedo, o bien de tipo obsesivo-compulsivo, donde los pensamientos son muy persistentes, de los que es consciente y reconoce como absurdos, pero que no puede evitar.
- **Otras enfermedades mentales** son los trastornos del sueño, trastornos sexuales, trastornos de la conducta alimentaria, trastornos cognoscitivos, etc.

### Causas de las enfermedades mentales:

Los trastornos mentales no son creados por el carácter de la persona. Existen varios factores riesgo:

- Genes o historia familiar.
- Lesión cerebral traumática
- Consumo de alcohol y otras drogas.
- Experiencias de vida: exposición a altos niveles de estrés, malas relaciones sociales o ser víctima de abusos.



La Terapia Ocupacional (T.O) es, según la definición de la Organización Mundial de la Salud (OMS), «el conjunto de técnicas, métodos y actuaciones que, a través de actividades aplicadas con fines terapéuticos, previene y mantiene la salud, favorece la restauración de la función, suple los déficit invalidantes y valora los supuestos comportamentales y su significación profunda para conseguir la mayor independencia y reinserción posible del individuo en todos sus aspectos: laboral, mental, físico y social».

Los profesionales que desarrollan esta profesión, están dotados de unos conocimientos socio-sanitarios englobados dentro del ámbito de la rehabilitación, los cuales permiten la intervención en tres ambitos: automantenimiento, productividad y ocio de la persona.

Según una de las teorías la **Terapia Ocupacional** la persona está conformada por:

- Persona: Físico, Mental y Psicosocial
- Ambiente: Lugar o Contexto
- Ocupación: Actividades diarias significativas de ocio o trabajo.

De éste modo se considera que una persona tiene un adecuado desempeño cuando las interacciones entre estos tres aspectos son fluidas.

**Ejemplo sinergia:** "Me gusta estudiar, mis capacidades cognitivas me lo permiten", "puedo acceder a la escuela (físicamente u online)", "desarrollo la actividad satisfactoriamente".

**Ejemplo de disfunción ocupacional:** "Me gustaría hacer un curso de inglés aunque me cuesta concentrarme", "No encuentro escuela que se adapte a mis necesidades", "No realizo la actividad o fracaso constantemente."

El terapeuta siempre usa la actividad, tarea u ocupación para rehabilitar. Así como el doctor usa técnicas farmacológicas o la psicología usa la psicoterapia, el Terapeuta Ocupacional usa la actividad. De éste modo ofrece herramientas para que el usuario pueda buscar, por ejemplo, una academia de inglés adaptada (en un club social o cívico) o incluso ofrecer herramientas de concentración. Si el problema es que uso silla de ruedas para desplazarme, el Terapeuta Ocupacional buscará un lugar accesible. Si el problema está en la adaptación social de la persona en la comunidad se centrará en la rehabilitación psicosocial.

El yoga es por lo tanto también una herramienta (ocupación) para llegar a lograr beneficios en la persona, adaptando si es necesario las características de la persona (motivación intereses), del entorno (accesible calor, escaleras), o de la tarea que en este caso es el yoga (adaptaremos la sesión al grupo).



¿Qué podemos esperar de los usuarios que sufren algún tipo de problema de salud mental? Ésta pregunta nunca tiene respuesta hasta que conoces al grupo. Cada usuario es diferente por sus vivencias, capacidades y evolución de la enfermedad. Lo que sí sabemos son las dificultades o síntomas debidos a la enfermedad, medicación o deterioro cognitivo. Nunca debemos presuponer que no pueden conseguir tal meta u objetivo. Como profesores de yoga evitaremos, de todos modos, marcar objetivos muy idílicos para evitar la frustración, tanto del usuario como del profesional o terapeuta ocupacional con el que trabajamos

### **Síntomas debidos a la enfermedad o medicación a tener en cuenta:**

- Falta de activación (apatía, sedentarismo, atrofias, deformidades, deterioro físico).
- Delirios (ideas o pensamientos) y alucinaciones (auditivas).
- En el caso de situación aguda de la enfermedad es muy difícil la participación.
- No suelen marcarse objetivos de introspección en estas etapas.
- Dificultad en la concentración que se traduce en tolerancia al tiempo de actividad.
- Desorganización (pensamiento, discurso y conducta).
- Intolerancia al esfuerzo (baja resistencia al ejercicio físico).
- Inquietud psicomotora.
- Impulsividad e impaciencia.
- Dificultad para la vinculación o el compromiso.
- Perseverancia (repetición de las demandas o de la conducta).

### **Aspectos positivos que harán que funcione la actividad y que favorezcan la vinculación:**

- Hacer una primera sesión para que puedan expresar sus inquietudes al respecto.
- Hacer que sientan parte del grupo y de funcionamiento.
- Fomentar el dinamismo y crear una buena experiencia (con música, graduar la intensidad).
- Ofrecer términos (valoran mucho al profesional que viene de fuera, les gusta aprender cosas).
- Hacerles sentir únicos, con atención individualizada.
- Trabajar la significación (lo que para ellos es importante, tiene valor o les gusta)
- Mantener el mismo horario o estructura de la clase les ayuda a preveer y les da sensación de seguridad.
- Realizar la actividad en silla o en un sitio cómodo para ellos.
- Ofrecerles material visual o físico (esterillas) les da motivación.
- Entorno climatizado (ojo con golpe de color).
- Realizar sesiones abiertas en las que puedan salir si lo necesitan, no forzar a comprometerse para todas las sesiones si no quieren.





## Yoga para niños

Los niños desarrollan su cuerpo gracias a las experiencias corporales que estimulan su cerebro. Cuando le pedimos a un niño que se esté quieto, le estamos pidiendo a su cerebro que deje de construir los sistemas de su cuerpo. En algunos entornos escolares se está actualmente enseñando yoga con un sentido productivo, desde un enfoque erróneo. El yoga para niños no debe utilizarse para conseguir que los niños estén quietos, calmados y sigan nuestras órdenes, sino para acompañarlos a regular su energía, al equilibrio. Todos los niños pueden sufrir presiones que bloqueen su aprendizaje, y estos son más patentes cuando se presentan en entornos desfavorecidos en los que ha existido:

- Entorno familiar y social inestable
- Traumas o situaciones dramáticas
- Falta de contacto con la naturaleza
- Uso excesivo de dispositivos electrónicos
- Falta de rutinas
- Estrés emocional mantenido.

### Beneficios

- Mejora fuerza y flexibilidad y elimina bloqueos
- Autoconfianza, mejor autoimagen y autoaceptación
- Desarrolla la fuerza emocional
- Facilita la disciplina y el control
- Potencia la creatividad
- Gestión de las emociones
- Equilibrio energético
- Mejora la atención y el aprendizaje
- Mejora las relaciones interpersonales



### La práctica según etapas de desarrollo

La práctica con niños puede iniciarse desde la etapa infantil (preescolar), aunque muchos maestros afirman que es alrededor de los 8 años cuando cobra mayor sentido y ésta se puede empezar a convertir en una *sadhana* (práctica personal disciplinada). Hasta los 7 años, el espacio prefrontal no está plenamente desarrollado, por lo que dirigirnos a los niños mirándolos directamente a los ojos suele ser difícil, mientras que buscar el contacto con ellos a través de las manos facilita la comunicación. Esto, además, dificulta las visualizaciones con los ojos cerrados, por lo que es algo a evitar en las prácticas a estas edades.



## Yoga para niños

El desarrollo prefrontal implica también el desarrollo de la consciencia y a la vez la pérdida de conexión con lo sensorial, y es uno de los motivos por los que es en este momento cuando la práctica de yoga se hace especialmente indicada, con el objetivo de mantener la conexión en la vida adulta. Si en la sesión se juntan diferentes rangos de edad, hay que favorecer los ejercicios y técnicas que correspondan a la edad inferior, para no avanzar etapas de desarrollo en los menores. Además de considerar las distintas etapas de desarrollo, es importante tener en cuenta que hay niños con dominancia de ciertos sentidos, lo que les llevará a estar más inclinados y favorables a ciertas prácticas según su inclinación sea:

- Táctil y cinestésica
- Visual
- Auditiva
- Gustativa y olfativa

Los adolescentes suelen sentirse avergonzados cuando las prácticas propuestas tienden a estar infantilizadas. Por ese motivo hay que ser especialmente cuidadoso con la elección de las mismas, permitiendo que cada uno puede encontrar su espacio de individualidad y evitando sentirse expuesto. En esta etapa, la práctica empieza a ser más introspectiva.

### Profesor de yoga inclusivo para niños y adolescentes


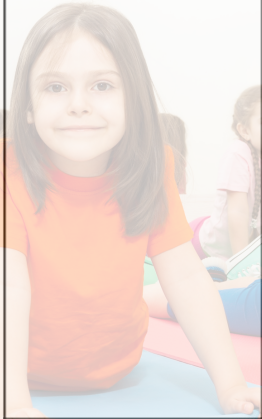

- Respetar los ritmos y preferencias del niño
- Se compromete con su acompañamiento
- Se muestra cercano y ofrece su confianza al niño
- Muestra que la equivocación no es imperfección, sino oportunidad de aprendizaje
- Enseña, desde la propia experiencia, prácticas que forman parte de su misma auto-práctica
- Tiene una actitud regida por los principios del yoga de Patanjali: yamas y niyamas

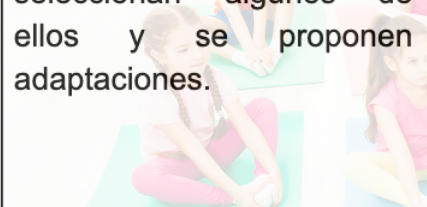

### Cuestiones prácticas en la sesión de yoga

En general, los niños tienen mayor facilidad para situarse en el aula en círculo, situando un objeto especial en el centro. Los adolescentes pueden adoptar una distribución a lo largo de la sala. Hay algunos aspectos especialmente importantes a considerar para construir una sesión. Los vemos en la siguiente tabla.



## Yoga para niños

<p><b>ASANA</b></p> <p>En general, si existe una dificultad para realizar una postura en concreto, se invita al niño a no realizarla, sino visualizarla. Esto facilita que su sistema nervioso trabaje de igual modo.</p> 	<p><u>Niños</u></p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Dinámicas (mandatorio hasta los 8 años).</li> <li>- Imitación de referentes del entorno o la naturaleza.</li> <li>- Secuencias siguiendo una historia, un hilo conductor.</li> <li>- Pelvis, zona sacro-lumbar y cadera no formadas: respetar el movimiento no dirigido del niño, no pedir largos mantenimientos ni forzar extensiones, flexiones o aperturas de caderas.</li> <li>- No buscar la postura perfecta, sino conectar con la experiencia. Corregir discretamente solo si hay riesgo para el niño.</li> </ul>
	<p><u>Adolescentes</u></p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Prácticas semejantes a las de un adulto.</li> <li>- Primeras indicaciones sencillas sobre alineación.</li> <li>- Mantenimiento progresivo y no prolongado.</li> </ul>

<p><b>PRANAYAMA</b></p> <p>Los pranayamas clásicos del yoga no son directamente propuestos en los menores, sino que se seleccionan algunos de ellos y se proponen adaptaciones.</p> 	<p><u>Niños</u></p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Sin retenciones.</li> <li>- Sin enseñar las fases de una respiración completa (los niños ya respiran bien), solo toma de consciencia.</li> </ul>
	<p><u>Adolescentes</u></p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>- A partir de 18 años, retenciones de forma muy progresiva siempre que ningún alumno sufra de ansiedad.</li> </ul>





## Secuencia sencilla yoga niños



El Gato-Vaca es una maravillosa forma de empezar a calentar el cuerpo con los más pequeños. Puedes incluso jugar a que hagan los sonidos mientras hacen los movimientos.



Las posturas de pie pueden servirnos para que empiecen a tomar consciencia de las dimensiones de su propio cuerpo y del espacio, mientras trabajan la lateralidad (foto 1) , la motricidad (2) y el equilibrio (3).



La postura de Balasana (1) nos puede servir para que disfruten de un momento de introspección. Para alargarla podemos hacerla con los brazos recogidos o estirados y jugar a que somos un caracol (2) un caracol que saca los cuernos (3).



Otras posturas que van ayudar a trabajar su sistema nervioso y que además les encantan son la postura de la cobra (1) de la estrella (2) o de la mariposa (3).



## Ejercicios

- 1) ¿Cuáles son las 8 ramas del yoga?
- 2) ¿Qué es el Karma Yoga? ¿Cómo lo podemos practicar? ¿Es necesario hacer un voluntariado?
- 3) ¿En qué se diferencia el Yoga inclusivo del resto?
- 4) ¿Es la diversidad funcional un término positivo o negativo?
- 5) ¿Cuántos tipos de discapacidad existen?
- 6) ¿Qué es el trauma? ¿Cómo se manifiesta? ¿Ponemos música en las clases de yoga sensible al trauma?
- 7) Diseña una secuencia de 20 min para liberar traumas.
- 8) Nombra algunas cualidades imprescindibles para ser buen profesor de Yoga Inclusivo.
- 9) ¿Cómo podemos preparar y adaptar nuestras clases? ¿Qué debemos observar? ¿Qué debemos utilizar?
- 10) Nombra los beneficios de practicar yoga según el colectivo vulnerable que elijas (niños, mayores, etc.)
- 11) ¿Qué tipo de asanas me ayudan a conciliar el sueño?
- 12) ¿En yoga inclusivo son más importantes los ajustes verbales o físicos?
- 13) ¿Qué tipo de pranayama recomendarías a una mujer con ansiedad?
- 14) ¿Qué ramas del yoga hay que tener en cuenta para meditar? Enumera algunas técnicas.
- 15) Nombra algunos beneficios de recitar o repetir mantras.
- 16) ¿Qué son los Koshas? ¿Cuántos tenemos?
- 17) ¿Qué son los Chakras? ¿Cuántos tenemos? Nombra algunas características de cada uno.
- 18) Diseña una secuencia de 20 min para trabajar el primer chakra.
- 19) Nombra algunos beneficios del Yoga Nidra.
- 20) Nombra alguna asana para el dolor de ciática
- 21) ¿Qué es el yoga restaurativo?
- 22) Diseña una secuencia de 30 minutos de yoga en silla
- 23) ¿Qué es la Terapia Ocupacional? ¿Puede tener alguna relación con el yoga? ¿Por qué puede ser beneficiosa para la salud mental?
- 24) ¿Aconsejamos las retenciones en las clases de yoga para niños?
- 25) Elige un colectivo y graba un vídeo en horizontal de 20- 40 minutos con una clase diseñada especialmente para ellos. La clase debe incluir (meditación y/o pranayama, calentamiento, secuencia y relajación final). Puedes incluir también otras técnicas que te gusten o consideres apropiadas como mantras, yoga nidra, o cualquier estilo que consideres que puede ayudarles. Recuerda que tu intuición es también una herramienta importante como profesor de yoga inclusivo.



**Nuestra misión:** Compartir la práctica del yoga con los colectivos más vulnerables y en riesgo de exclusión social. Creemos que los efectos del yoga son beneficiosos para todo el mundo y, por eso, queremos compartirlos con quienes más lo necesitan.

**Visión:** Aspiramos a ver un mundo sin injusticia social y sin diferencias, donde se respeten los derechos humanos de todas las personas, independientemente de su raza, su género, su religión, su condición social y sus capacidades.

**Unidad:** Yoga significa unión. Apostamos por reunir los esfuerzos y promover el trabajo en equipo así como la colaboración con otras organizaciones.

**Ahimsa (no violencia):** Motivados con nuestro objetivo, trabajamos con esperanza, entusiasmo, pasión, amor y buenas intenciones. Queremos compartir el buen rollo y el amor generado con la práctica del yoga con todo el mundo.

**Compromiso:** Nuestra labor se basa en hacer lo que creemos y decimos, siendo fieles al cumplimiento de nuestras intenciones. Por ello, trabajamos con constancia. Siempre pedimos que los voluntarios se comprometan con la causa un mínimo de 3 meses en el voluntariado local y tres semanas en el voluntariado internacional).

**Voluntarios:** Los profesores de yoga serán siempre voluntarios y darán clases de forma altruísta. Podrán ser sólo retribuidos cuando realicen su trabajo en centros privados y/o empresas de su ciudad.

Los profesores no deben usar las actividades humanitarias de Yoga Sin Fronteras para promover su carrera profesional y siempre deben respetar las leyes, las normas y las costumbres culturales de los países visitados y/o del centro con el que colaboran. Nunca impondrán su punto de vista político, ni intentarán de educar a los alumnos. El respeto será siempre el hilo conductor de las clases.

**Clases de yoga:** Las clases de yoga serán siempre adaptadas al centro colaborador y/o al colectivo con el que trabajamos. Serán de un estilo sencillo y enfocadas siempre a la parte física y mental, sin profundizar en prácticas espirituales o hinduistas más avanzadas.

**Patrocinios:** Con el objetivo de conseguir apoyo económico, Yoga Sin Fronteras permanece atenta a los valores éticos y al respeto de los derechos humanos de sus patrocinadores y sponsors.

