



Presentación del curso y nota para profesores

FORMACIÓN DE PROFESORES DE YOGA
AYURVÉDICO

Pedro Arce Cifuentes

AIYA_INSTITUTO YOGA Y AYURVEDA | WWW.AIYAYURVEDA.COM

Presentación del curso



RECOMENDACIONES:

1. Mantendremos silencio durante el transcurso de las clases y se invita al recogimiento desde la entrada de la puerta del edificio.
2. La puntualidad es muy importante para el transcurso del curso, forma parte de la propia práctica el responsabilizarse del flujo de las clases y fluir en armonía con él.
3. La exigencia del curso en algunos momentos requiere de entusiasmo y vitalidad por parte de los alumnos.
4. Deja las pertenencias en el vestuario.
5. Es conveniente traer un cuaderno para tomar notas.

HORARIO Sabado	ACTIVIDADES
10:00-12:00	Práctica de yoga
12:00-12:15	Descanso
12:15-14:00	Clases técnicas (anatomía, filosofía, trabajos)
14:00-16:00	Descanso para comer
16:00-18:00	Clases técnicas (anatomía, filosofía, trabajos)
18:00-18:15	Descanso
18:15-20:00	Práctica de yoga

HORARIO Domingo	ACTIVIDADES
10:00-12:00	Práctica de yoga
12:00-12:15	Descanso
12:15-14:00	Clases técnicas (anatomía, filosofía, trabajos)



ORACIONES

1. Para la practica en grupo:

*Om Saha naavavatu, Saha nou bhunaktu, Saha viryam
karavaavahai, Tejasvinaavadheetamastu. Maa
vidvishaavahai,
Om shanti shanti shanti hi*

Significado: Permítenos protegernos entre nosotros. Que podamos disfrutar juntos. Permítenos trabajar y crecer juntos. Que nuestro estudio y práctica sean brillantes. Que no exista malos entendidos entre nosotros. Om, paz, paz paz.

2. Shanti Mantra. Oración de cierre para práctica de grupo:

*Sarve bhavantu sukinaha, sarve santu
niraamayaaha Sarve bhadraani pashyantu, maa
kashchid-dukha-bhaag-bhavet.
Om shanti shanti shanti hi*

Significado: concédenos que todos seamos felices, libranos de la discapacidad. Ayú-danos a buscar el bien para todos, y que podamos superar el sufrimiento y el dolor. Om, paz paz paz

3. Oración para la propia práctica:

*Asato maa sad-
gamaya Tamaso ma
jyotir-gamaya
Mrutyor-maa amrutam gamaya*

Significado: Llévame de la falsedad a la verdad. Guíame de la oscuridad a la luz. Acompáñame de la muerte a la inmortalidad.



Pedro Arce Cifuentes – Curso de Formación de Profesor de Yoga Ayurvédico

Notas para profesores



1. PASOS A SEGUIR.

- Significado del asana.
- Demostración silenciosa del asana.
- Precauciones que deben tenerse para la ejecución de la postura.
- Beneficios de la práctica de ese asana.
- Técnica paso a paso para la ejecución que debe ser explicada verbalmente.
- Errores más habituales.
- Variantes de las posturas.
- Práctica de grupo.

2. DIRECTRICES GENERALES.

- Enseñar desde el corazón no desde la cabeza.
- No focalizarse en un estudiante en particular sino en el grupo.
- Las correcciones es conveniente hacerlas para toda la clase verbalmente, aunque solo un alumno la esté cometiendo el error a corregir.
- Modular la voz para mantener la energía durante la clase.
- Mantener en mente que cada alumno es un regalo. Estar preparado para aprenderde los alumnos.
- Tratar a cada alumno sin distinción y con respeto.
- Intentar mantener el silencio antes de la clase, esto te ayuda a centrarte y mantenerte focalizado para transmitir. Evita charlas innecesarias.
- Practica antes de enseñar a los alumnos. Se recomienda la práctica regular por lo menos de 15 días para sentir como funciona y poder hablar de ella con cierta pro-piedad. Esto ayuda a que puedas transmitir a los alumnos de forma clara y precisa.
- Cuando trasmitas, permanece equilibrado, no te dejes desbordar por las emocionesde los estudiantes, pero a la vez estate sensible a ellos.
- Mantén tu práctica regular.
- Enseña siempre con intención pura.
- Trabaja cualidades como la honestidad, la moralidad, la ayuda desinteresada, la compasión y la dignidad.
- Practica para poder hacer buenas demostraciones y dar indicaciones claras.
- Enseña acorde a las necesidades de los alumnos.
- Como profesor es conveniente autogestionar miedo o inseguridades mientras se realizan los ajustes o las correcciones. Muestra decisión en vez de duda, pero no corras riesgos si dudas.
- Es muy positivo escuchar las críticas de los estudiantes regulares. Practica Svadhyaya. Pregúntate si fue tu explicación correcta, si los estudiantes entendieron tu trasmisión o si fuiste capaz de entender sus necesidades.



4. RESPECTO A LA POSTURA DEL PROFESOR.

- La conducta del profesor debe generar respeto e inspiración a los estudiantes de forma que los motivemos.
- Nunca estar perezoso, ni cruzar los brazos u otras posturas que denoten falta de interés.
- Debemos ser responsables y ayudar cuando es necesario. No debemos ser negligentes con aquellos que han depositado su confianza en nosotros.
- Mantener el contacto visual con los alumnos durante la transmisión.
- No hablar demasiado acerca de una asana pues se pierde la atención de los estudiantes.
- La práctica regular será decisiva a la hora de transmitir las asanas. Tu postura debe ser clara y segura para hacer las demostraciones.
- Si no somos capaces de desarrollar nuestra propia práctica no podremos transmitir a otros para que desarrollen la suya.

5. ACERCA DE LOS AJUSTES.

- Ser prudente cuando se realizan ajustes y se toca o conecta con un estudiante. Mantener pureza en la mente. Ajustar solo si no responden a las indicaciones verbales.
- Desarrollar flexibilidad requiere tiempo. La progresión es lenta.
- Trabajar con la mente de las personas. Durante la práctica estar atentos a las fluctuaciones en su estado de ánimo.
- No hacer ajustes a nadie hasta que lleve una o dos semanas de práctica.
- Los ajustes deben ser suaves.
- Hay gente que no le gusta que le toquen, pedir permiso antes de realizarlo.
- Para tocar debemos estar atentos, utilizar el dorso de la mano transmite menos energía que la palma y es menos invasivo.
- No tocar si no es necesario.

6. ACERCA DE LA DEMOSTRACIÓN DE LAS ASANAS.

- Una demostración visual es más efectiva que únicamente con palabras.
- Sincroniza tus palabras con tus gestos en la demostración.
- Da instrucciones claras para que se fijen en tu cuerpo al explicar la asana, más que en tu rostro.
- Sé exacto. Doblamos la pierna, es menos preciso que doblamos la pierna derecha.



7. ORGANIZACIÓN DE LA CLASE.

- Se debe dar la clase desde una posición en la que todos los alumnos puedan verte y tú ver a todos los alumnos.
- Aunar en lo posible grupos con problemática similar.
- Para posturas de pie, los alumnos más altos al final.
- Los alumnos deben estar alineados, esto crea una sensación de equilibrio. Y los errores pueden ser detectados rápidamente.
- Debemos ser puntuales tanto al empezar como al acabar.
- Los estudiantes nuevos quieren movilidad, después les llega la estabilidad.
- No debemos forzar a alumnos que sean muy rígidos, sino que repitan las posturas más importantes. No pedirles que adopten determinadas posturas hasta que no veamos que están preparados para hacerlas.



Pedro Arce Cifuentes – Curso de Formación de Profesor de Yoga Ayurvédico