

PAUTAS PARA SER UN BUEN PROFESOR DE YOGA

A veces damos por hecho cosas sin detenernos en los detalles, y son precisamente los detalles los que distinguen a un buen profesor de un profesor excelente. Con la idea de mejorar vuestra actitud este nuevo papel que estáis integrando no sólo a nivel profesional sino también a nivel personal, he seleccionado unas pautas para ayudarnos en este camino que es la formación hacia el profesorado de Yoga.

No hace falta que pongáis todas las pautas a funcionar a la vez, ir observando gradualmente, cuales son las que ya están afianzadas, y cuales las que aún no están integradas en las clases. Poco a poco todo ello irá tomando forma.

Ser profesor de yoga no es cuestión de una clase aislada, sino que este trabajo se integre en nuestra vida cotidiana. Ni que decir tiene que habrá alumnos que nos pregunten sobre las posturas, sobre pranayama, e incluso sobre la filosofía y tradición del yoga; por eso es muy importante que no dejéis de leer, de aprender y de descubrir, sin agobios, desde el corazón y el amor a este camino que habéis decidido emprender que es el Yoga.

PREPARACIÓN DE LAS SESIONES:

- Cada clase, cada grupo, son diferentes. Hay que preparar las sesiones antes de impartirlas teniendo en cuenta el perfil de los alumnos, y sin olvidar que quizás ese día aparezca un alumno nuevo. Ten preparadas por escrito o mentalmente las asanas y el orden, también las variantes o adaptaciones de esas mismas posturas de la clase Tipo”, para que en cualquier momento puedas utilizarlas en caso de necesidad.
- A la hora de preparar la sesión, selecciona una o dos posturas en las que quieras hacer hincapié ese día, lee más sobre ellas (objetivos físicos, mentales, energéticos, leyendas hindúes...) y esa información podrás utilizarla en clase.
- Recuerda que una clase debe tener asanas de inversión, flexión, extensión, torsión, inclinación lateral y equilibrio.
- Puedes practicar tu la sesión antes de impartir la clase (no necesariamente con los mismos tiempos), para encontrar las

diferentes sensaciones a la hora de entrar, mantener y salir de la postura. Apunta esas sensaciones y transmítelas en la clase: siente como..., observa... esto hace que empatices más con tus alumnos y ellos se sienten más seguros y guiados.

- Intenta no dar la misma información en cada clase, puedes ir aumentando progresivamente la información, hacer cada día hincapié en una cosa (sin olvidar las direcciones del asana). Por ejemplo; un día en Sarvangasana les hablas de la acción de la estimulación sobre la glándula tiroides y paratiroides, y al día siguiente te centras en el estiramiento cervical.

LA SALA DE TRABAJO:

- Debemos tener una sala organizada, “Satva”, limpia y orden.
- La sala debe tener la iluminación adecuada para cada momento. En los momentos de relax, la luz debe estar más tenue y durante la sesión más claridad.
- La distribución de los antideslizantes debe estar bien organizada y escrupulosamente cuidada, esto también ayuda a dar aspecto de limpieza.
- Puedes utilizar olores, quemador de aceite, incienso..., pero cuidado con el incienso durante la sesión, no es recomendable porque reseca la garganta y puede producir tos, y a ti como profesor que estás hablando quizás te reseque en exceso la garganta. Puedes ponerlo un rato antes de comenzar la clase y apagarlo al comenzar.
- Como anteriormente preparaste tu clase y las posibles adaptaciones que tendrás que trabajar, ten a mano el material que requerirás ese día para impartir la clase, así no perderemos tiempo ni se dejará la sensación de improvisación en los alumnos y nosotros mismos.
- Una vez terminada la sesión, enseña a los alumnos a recoger su material aunque luego tú les ayudes a colocarlo. Tratamos con respeto el material y lo cuidamos.
- Nos aseguramos de que el material está en buenas condiciones y de no ser así, se lo comunicamos al encargado del centro o si fuésemos nosotros mismos, nos encargamos de reemplazarlo por un material en buen estado.

- Si hay posibilidad, es importante ventilar la sala antes y después de la sesión, para depurar el aire y renovar las energías.
- La decoración de la sala puede jugar un papel importante en nuestras sensaciones y en las de los alumnos, pero eso no quiere decir que esté recargada de decoración, a veces la sencillez es más placentera que sobrecargar la sala.
- Trata la sala de trabajo como si fuera un templo sagrado, desde el respeto y el amor.

DURANTE LA SESIÓN:

- Intenta ser puntual con las sesiones y horarios impuestos, esto hace que el compromiso entre alumnos, clase y profesor se afiancen cada vez más.
- Da la bienvenida a todos los alumnos, y piensa que vienen a encontrar un momento de tranquilidad y paz, tu estado no puede ser agitado ni eufórico.
- Respira profundamente antes de comenzar, entra en calma en sintonía con la actividad, para transmitir calma.
- Intenta ceñirte a la clase que te habías preparado, pero no descartes hacer algún cambio porque quizás algún alumno lo necesite hoy.
- Si hubiese algún alumno nuevo debes hacerle las siguientes preguntas: ¿Cómo te llamas?, ¿Has practicado Hatha Yoga anteriormente?, ¿Tienes alguna lesión? Comunícale que esté relajado, que guiarás la clase en todo momento y si no entiende algo que se sienta libre a la hora de preguntarte, esa cercanía y sentir que está atendido le facilitará el disfrutar la práctica.
- Intenta aprender los nombres de los alumnos, dirígete a ellos con su nombre cuando les tengas que dar una indicación personal.
- Utiliza un vocabulario simple, que todos puedan entender.
- Sé claro y conciso en las explicaciones, a veces por querer decorar mucho una indicación, nos perdemos la esencia de lo que realmente importa.
- Modular la voz, enfatizar en los momentos más intensos con una voz más firme e incluso alta, bajar el volumen en momentos de relax... este trabajo enriquece la sesión. Trabaja tu voz.

- Debemos dejar que asienten la postura antes de realizar cualquier corrección, espera a que se coloquen antes de ir a corregirles.
- Busca en cada momento, una colocación en la clase, donde todos puedan verte si estás mostrando un asana o quieres que te miren durante alguna explicación.
- Muévete por la sala para ver qué está pasando, pero hazlo tranquilo, sin correr, y cuando creas conveniente, permanece en un lugar donde puedas verlos a todos.
- Tus manos en los bolsillos, detrás de la espalda... dan una sensación de desinterés. Aprende el arte de gesticular con tus manos o simplemente utilízalas para corregir.
- Velocidad de las instrucciones; intenta no correr en las instrucciones, tomate tu tiempo.
- El control de la clase es tuyo; busca un ritmo adecuado, eso no quiere decir que si algún día te apetece hacer Saludos al Sol más rápidos o más lentos de lo habitual para calentar lo hagas, pero siempre con un sentido.
- Tus correcciones tienen que tener un sentido, recuerda que las correcciones pueden ser tanto con la ayuda de la voz como físicas. Sea como sea, debemos saber dónde y cómo tocar. Consulta los apuntes de manera regular para ir perfeccionando la enseñanza. Las correcciones no son caricias ni empujes, firmeza y precisión son dos conceptos importantes para este punto. Pregunta al alumno si desea que le corrijas si es la primera vez que entra en tu clase. Pregunta a tus alumnos tanto si han entendido la corrección como si les ha sido útil.
- Respetar al alumno, cada uno es único y como tal debemos tratarles. El respeto es fundamental.

DESPUÉS DE LA CLASE:

- Quizás algún alumno tiene alguna pregunta, si no la sabes, no pasa nada (no tienes por qué saber todo). No inventes una respuesta, puedes decirle que lo consultarás para el próximo día intentar resolver las dudas.
- Deja la sala y el material recogido y ventila la sala.

- No tengas prisa por salir, despide a los alumnos y una vez que ha salido el último abandonas la sala.
- Hazte diferentes preguntas: ¿Dije lo que tenía pensado decir?, ¿Qué sensación tengo y por qué?, ¿Expliqué de manera clara y concisa?, ¿Utilizo el ABC?, ¿Se corresponde lo que digo con lo que corrijo?, ¿Hice las posturas básicas necesarias para que una sesión sea completa?, ¿En qué parte de la clase dudaron con las explicaciones?... Estas preguntas nos ayudan a seguir mejorando y a preparar las próximas sesiones.

A pesar de que habrá días buenos y otros no tan buenos, no puedes quedarte encerrado en esas sensaciones, debes valorarlas, observar con objetividad y seguir caminando sin juzgar ni juzgarte. Tienes las herramientas para hacer una muy buena clase, simplemente necesitas tiempo para ir construyendo este edificio.

Disfruta, siente como te sumerges en la clase como si fuera una meditación y mantén los pies en la tierra. Todos somos iguales, todos debemos aprender juntos.

*Om saha naavavatu, sahanau bhunaktu Saha viryam karavaavahai
Teyasvinaavadhitamastu Maa vidvishaavahai Om Shanti Shanti
Shanti*

Om que ello proteja a ambos, maestro y discípulo.

Que ello nos haga disfrutar de la felicidad de la liberación.

Que ambos nos esforcemos por descubrir el verdadero significado de las escrituras.

Que nuestro aprendizaje sea brillante y que nunca discutamos entre nosotros.

Om Paz Paz Paz.

Gayatri