

84 TEMAS PARA TUS CLASES DE YOGA

1. Exploración de familias de asanas
 1. Asanas de pie
 2. Asanas de torsión
 3. Asanas de extensión
 4. Asanas de flexión
 5. Asanas de inversión
 6. Asanas sobre los brazos
 7. Asanas de equilibrio
2. Exploración de la energía a través del cuerpo
3. Exploración en torno a los chakras (juntos o individualizados)
4. Exploración del sistema nervioso
5. Cultivar una virtud o cualidad: compasión, bondad, alegría, calma, felicidad, equidad, serenidad, gozo, etc.
6. Exploración de la quietud...incluso en movimiento
7. Exploración del movimiento...incluso en aparente quietud
8. Exploración de los sentidos a través de la secuencia (tacto, oído, gusto, olfato, vista)
9. Explorando el contacto: sesión por parejas, automasaje o masaje al compañero
10. Conciencia en el contacto del cuerpo con el suelo (pies y manos)
11. Usar inciensos o aromas a través de la práctica para despertar su sentido del olfato
12. Clase enfocada al oído: qué escuchas durante tu práctica
13. Clase con música escogida y preparada
14. Usar un asana de meditación o savasana para guiarles a través de los sonidos que escuchan por su oído derecho, luego el izquierdo, sonidos lejanos, etc
15. Exploración del cuerpo en el espacio (práctica con ojos cerrados)
16. Focalización en el suelo pélvico a través de la secuencia.
17. Focalización de dhristi a través de la secuencia (la mirada consciente)
18. Saludos al Sol y variantes

19. Profundizando en el Surya Namaskar A y B
20. Conociendo y explorando el Saludo a la Luna
21. Conociendo y explorando el Saludo al Maestro
22. Cambio de perspectiva: clase focalizada en la inversión y su influencia en nuestra manera de mirar el mundo
23. Exploración y conocimiento de los bandhas
24. Comprensión de Ujjayi como sostén de la práctica
25. Observación de la respiración a través de las diferentes familias de asanas
26. Observación de la respiración abdominal, torácica y clavicular
27. Retenciones respiratorias a través de la práctica: antara kumbhaka (pulmones llenos) - bhaya kumbhaka (pulmones vacíos)
28. Exploración de mudras para completar las asanas
29. Secuencia inspirada por la estación (primavera, otoño, invierno, verano) o por los solsticios o equinoccios.
30. Secuencia inspirada en los elementos de la vida (agua, aire, tierra, fuego, éter)
31. Conciencia en diferentes órganos del cuerpo y las asanas (hígado, riñones, útero, pulmones, etc.)
32. Experimentación del vinyasa en sí (clase con pocas instrucciones) sólo avanzados
33. Movimiento consciente y deliberado
34. Visualización guiada
35. El silencio interior: antar mouna
36. Sesión de yoga nidra
37. Sesión de yoga con silla
38. Sesión de yoga usando la pared como soporte
39. Sesión de yoga en parejas
40. Sesión intensa de asanas de pie, vinyasas y torsiones para crear efecto drenante y detox.
41. Clase con mantras
42. Introducción a la filosofía del yoga: yama y niyama en tu secuencia de yoga
43. Secuencia de yin yoga (asanas sedentes sostenidas)
44. Sesión de movilidad y apertura en la cintura pélvica
45. Sesión de movilidad y apertura en la cintura escapular
46. Secuencia enfocada a la relajación y movilidad de toda la espalda
47. Vuelta a los básicos: insistiendo en la alineación
48. Sesión enfocada a la distensión y elongación de los isquiotibiales
49. Sesión enfocada a la apertura del pecho

50. Secuencia de soltura y agilidad: saltos + vinyasas
51. Aprendiendo las asanas sedentes de meditación: sukhasana, siddhasana, ardhapadmasana y padmasana.
52. Desintegrando tadasana y su aplicación al resto de asanas
53. Sesión de pawanamuktasana (movimiento articular lento y consciente)
54. Introduciendo shankalpa en tu secuencia
55. Introducción a la meditación: el funcionamiento de la mente
56. Activando el core: navasana + vasistasana (y variantes)
57. Explorando savasana y la relajación consciente
58. Stira Shukam en tu secuencia de yoga (asana firme y confortable)
59. Exploración del concepto de *svadhyaya*: auto-estudio y auto-observación a través de la secuencia.
60. Anteversión y retroversión de la pelvis a través de las asanas
61. Perfeccionando: (inserta asana)
62. Flexibilidad mental/superación de hábitos: cambia tus tiempos de permanencia en las asanas, si normalmente estas 5 respiraciones mantén a tus alumnos durante 10 o 12.
63. El concepto de presente a través de tu sesión de yoga.
64. Meditación: Antar Mouna o el Silencio Interior
65. Secuencia para aliviar el dolor de espalda (lumbar, cervical o dorsal)
66. Secuencia creativa (una secuencia fluida dinamica que se salga de los patrones de movimiento que sueles realizar)
67. Secuencia enfocada a la lentitud y la “flotabilidad” sobre la esterilla
68. Exploración de la dualidad: tus fortalezas y debilidades en el asana
69. Secuencia desafiante e intensa
70. Profundizando en el OM
71. Descripción y foco en las 5 envolturas del ser (koshas)
72. Primer sutra del Samadhi Pada: अथ योगानुशासनम् – Atha yogānuśāsanam (aquí y ahora)
73. Segundo sutra del Sadhana Pada: तपः स्वाध्याय ईश्वरप्रणिधानानि → tapaḥ svādhyāya
tīśvarapraṇidhānāni kriyāyogaḥ (disciplina - autoestudio y reconocimiento y apreciación de Dios (o maestro))
74. Trabaja una posición en diferentes perspectivas (uttanasana - paschimotanasana - Urdhva Mukha Paschimottanasana)
75. Observación, apreciación y conciencia en las asanas asimétricas de mi lado derecho y mi lado izquierdo

76. Insistiendo en la calidad de la práctica: proponer a los alumnos que pongan toda su energía en que hagan la mejor clase de yoga de su vida.
77. Auto-observación: tu eres tu objeto de estudio
78. Superando tu zona de confort y tu rango de movimiento
79. Secuencias sobre los Asthanga Yoga de Patanjali (yama, niyama, asana, pranayama, pratihara, dharana, dhyana y samadhi).
80. Mejorando la concentración: práctica de tratak
81. Meditación de la inmovilidad: Kaya Sthairyam (firmeza corporal)
82. Pranayama: surya y chandra namaskar
83. Pranayama: anuloma viloma y nadhi sodhana
84. Pranayama: kapalabati, sus efectos y beneficios.

Este es un listado de propuestas para el diseño de tus clases de yoga. Cada propuesta debe ser desarrollada acuerdo a tu nivel de experiencia como profesor, tu nivel de práctica y experimentación sobre la propia propuesta y por supuesto el nivel general de tus alumnos.

Es tu responsabilidad que todos los diseños surgidos de este listado de propuestas sean beneficiosos para ti y tus alumnos.

Enseña con profesionalidad y responsabilidad