

MANUAL ESTRATÉGICO

PARA PLANIFICAR TU
ENSEÑANZA DE YOGA

Susi Mas



MANUAL ESTRATÉGICO

PARA PLANIFICAR TU
ENSEÑANZA DE YOGA

Susi Mas



INSTITUTO DE YOGA

Primera edición: noviembre 2016

Susi Mas - Instituto de Yoga®

Yoguiemprendedor®

www.institutodeyoga.es

Copyright © Susi Mas - Instituto de Yoga 2016-2019

Todos los derechos reservados.

El Manual Estratégico está protegido por copyright, derechos de autor y otras leyes de propiedad intelectual.

Ninguna parte del Manual Estratégico puede ser reproducida o distribuida en cualquier forma, formato o en cualquier medio. Duplicar, compartir, subir o cargar este documento y/o la información que éste contiene en sitios de intercambio de archivos y documentos es considerado robo.



Bienvenido al Manual Estratégico

Ante todo quiero darte mi mas sincera enhorabuena por dar el paso de profesionalizar tu enseñanza e invertir en tu formación para convertirte en un excelente profesor de yoga.

Me gustaría pedirte un pelín de paciencia para contarte cómo y porqué nació el Manual Estratégico, la verdad es que cuando empecé a escribirlo no me imaginé que llegaría a recibir tantos elogios y mensajes de profesores de yoga a los que este método les había cambiado la vida.

Verás, el panorama en el que yo me formé y nací como profesora, pese a que no hace tanto tiempo (apenas 12 años), era bastante diferente al actual. No había tanta oferta de enseñanza y el yoga no tenía ni de lejos el alcance y la popularidad que tiene hoy día. Además, tampoco vivía en una gran ciudad como Madrid o Barcelona donde puede que la cosa cambiara un poco.

El caso es que, después de varios años de práctica, me inscribí en mi primera formación. Y durante ese curso de formación entré a trabajar en la recepción del centro de yoga donde yo practicaba a diario. Era un centro pequeño, precioso y iel único en Elche dedicado sólo al yoga!

Mientras me sumergía en aquella formación, ya empecé a vivir de cerca el trajín de un centro de yoga, a diseñar mis primeras secuencias, a guiar el Saludo al Sol, la relajación final, a dirigir mis primeras clases....todo ello supervisado por mi profesor que me acompañó durante aquellos años y me permitió validar desde mis primeros pasos todo lo que iba aprendiendo.

El resultado fue que, a diferencia de mis compañeros, yo no hice la formación y pasé varios años probando aquí y allá con un grupo de amigos, sino que desde el principio me enfrenté a un terreno profesional, mis alumnos eran alumnos veteranos. Tuve que superar grandes miedos desde el minuto cero pero eso forjó todo lo que vino después.

Estuve en ese centro 8 años, que pasó a ser mi casa y mi hogar.

Lo vi crecer, flaquear con la crisis, gestioné talleres, llevé los grupos, dí las clases, superamos conflictos, hicimos publicidad, vivimos la llegada de los grandes centros deportivos y sus precios low cost, ví cómo los alumnos se iban, y luego vi cómo volvían defraudados por el “yoga-fitness”...

Poco a poco el yoga creció, empezaron a llegar las formaciones, nuestros propios alumnos nos pedían recomendación para formarse, nos traían curriculums cada día. Percibí el crecimiento brutal de la oferta de enseñanza y supe que había que ponerse en marcha: la diferenciación era indispensable.

Durante esos años yo no tuve duda de que el centro de yoga era un negocio. Pero a mi alrededor los profesores de yoga no lo tenían tan claro.

Yo continúe invirtiendo en formaciones de yoga, pero también de marketing, comunicación, publicidad, productividad, mentalidad...porque ya no éramos el único centro de yoga en la ciudad y había llegado el momento de superarse.

Intuí que la enseñanza digital llegaría tarde o temprano y abrí la página web del centro (te aseguro que fue una de las primeras en español dedicada exclusivamente a la práctica de yoga). Tuve newsletter, grabé vídeos, hice entrevistas, lancé un curso...y aprendí a moverme en el terreno online como pez en el agua.

Y entonces el peor de los escenarios se hizo realidad.

Me separé y yo que llevaba 8 años dedicaba en cuerpo y alma a la enseñanza de yoga y a nuestro querido centro, tuve que dejarlo todo atrás y empezar de cero.

No soy de dramas sino más bien de remangarme y tirar adelante, pero te aseguro que aquello fue una crisis gorda. Mi familia y amigos me decían que volviera a encauzarme hacia mi Licenciatura en Historia del Arte pero yo no podía, mi alma gritaba sólo de pensar en dejar las clases de yoga.

Cuando uno llega a un punto similar la decisión que tomas te marca y toda tu energía se focaliza para que cumplas con ella.

Para mi no había más opciones. La transmisión del yoga ES mi dharma.

Y entonces el mejor de los escenarios se hizo realidad.

Mi crisis personal me mostró de manera descarnada que mi camino estaba relacionado con otros profesores y con la faceta digital de la enseñanza.

Mientras empezaba a moverme “sola” por salas, estudios y centros tuve la maravillosa oportunidad de poner a prueba todo lo que había aprendido sobre marketing, negocios y gestión.

Además, mientras concretaba mis primeras clases y salas empecé a trabajar sin descanso en algo que brotaba desde muy adentro: el Instituto de Yoga.

El panorama de la enseñanza ya había cambiado, éramos muchos profesores y yo, sin centro ni contactos, empecé a preguntarme por qué iban a elegirme a mí y no al profesor de la esquina que cobraba la mitad...

Valoración, profesionalidad, ética, planificación, productividad, negocio, pedagogía... a través del Instituto de Yoga empecé a compartir todo lo que había aprendido en este mundillo tan particular de la enseñanza hablando directamente a los profesores de yoga.

Porque si viví algo de primera mano es que a nosotros las generalidades y las pautas habituales de otros gremios no nos sirven.

Y una de las primeras cosas que hice fue transmitir cómo preparaba yo mis clases: cómo diseñaba las secuencias, por qué no dejaba mis clases a la improvisación, por qué usaba los nombres de las asanas en sánscrito, cómo planteaba los cursos... es decir nació la primera edición del Manual Estratégico.

El éxito del Manual me dió un respiro y me ayudó a validar mi camino y mi propósito.



Desde entonces el Manual ha vivido 3 actualizaciones porque la enseñanza de yoga sigue creciendo, demandando evolución y progreso y el Manual no se puede quedar atrás. Yo no me quedo atrás.

Tienes en tus manos la tercera de estas actualizaciones y mi gratitud y valoración por vivir comprometido con tu enseñanza de yoga.

Te he contado mi historia porque necesito que sepas de dónde vengo y que recuerdes de dónde vienes tú. Para que entiendas que la vocación es hermosa y brillante pero no significa que todo vaya a ser fácil: precisamente tu dharma pondrá frente a ti pruebas que te harán tambalear.

En la enseñanza de yoga inspirada y vocacional existe un delicado equilibrio entre el esfuerzo y la confianza.

Debes dar lo mejor de ti, centrarte en desplegar todo tu talento, todas tus fortalezas y luego, soltar, confiar en que será ese mismo dharma el que ajustará las piezas de tu vida para que tu materialices tu sueño: **transmitir con verdad, abundancia y éxito la enseñanza de yoga.**

Adelante, yo te acompaño.

Susi.

Cómo usar este manual

Empecemos. Lo primero a tener en cuenta es que esta guía está pensada para que tus cursos de yoga se organicen de septiembre a septiembre. Tras estos años de enseñanza te puedo asegurar que el calendario escolar marca mucho la asistencia a tus clases.

Planificar cursos de yoga es una tarea intensa y puede que al principio te resulte abrumadora, no obstante, te garantizo que un trabajo bien hecho te servirá para ir ampliando tu cantera de clases, tu archivo de recursos y te dará mayor seguridad, agilidad y ligereza con el tiempo. Además, si te pareces un poquito a mí disfrutarás enormemente de encontrar nuevas maneras de transmitir, de diseñar y de diseñar ;)

Por tanto, tómallo con calma y bloquea unas semanas para confeccionar tu curso al completo y ve trabajando tus clases con atención y cuidado.

Te recomiendo que imprimas y encuadernes el Manual a una sola cara y uses los márgenes y las hojas por detrás para darle vida, tomar notas, apuntes, manosearlo y recurrir a él cada vez que lo necesites.

Descarga las plantillas y disfruta iniciando y creando tu archivo profesional y tus primeras líneas pedagógicas.

Empiezas hoy pero imagina el valor incalculable que tendrá dentro de 5 años... brutal.

ACCESO AL GRUPO PRIVADO DE YOGA MENTORING PARA PROFESORES

Pincha en este enlace y súmate ya al grupo de yoga mentoring, preséntate y cuéntanos sobre ti. Recuerda que estaré disponible para tus dudas, aprovecha este espacio privado para comentarlas ;)



La actualidad de la enseñanza y tu vena emprendedora

Realmente nunca ha habido un mejor momento para emprender en yoga y vivir de la enseñanza.

Te diría que hoy día casi un 95% de la población accede en algún momento a la práctica de yoga, ya sea por recomendación o voluntad propia. La demanda de clases nunca ha sido tan elevada y eso nos conviene y nos motiva porque podemos dar alas a lo que nos apasiona: la enseñanza.

Pero de igual modo, la oferta también ha aumentado poderosamente.

Cada año nacen cientos de profesores de yoga y nos va resultando más complicado llenar las clases o estabilizar los ingresos que precisamos para sostener cómodamente nuestra vida.

Intuyo que no hay que temer a este proceso, ni entrar en competencias agresivas, simplemente cabe preguntarse qué puedes ofrecer tú al mundo del yoga y a tus futuros alumnos y eso pasa por hacer una necesaria reflexión sobre nosotros, nuestras capacidades y fortalezas.

Todos somos extraordinariamente distintos y entiendo que ése es el camino que debemos seguir.

Cada uno tenemos una manera de entender el Yoga que brota de toda nuestra experiencia vital. Si además somos lo suficientemente valientes para confiar en nuestras fortalezas y habilidades y permitimos que surja nuestra voz y nuestro modelo de enseñanza no habrá competencias porque llegarán los alumnos adecuados, los que vibren con nosotros y coincidan con nuestra visión.

Trabajar como profesores de yoga es, literalmente, hacer un master en crecimiento personal, así que ya que te pones, intenta crear un modelo de enseñanza alineado con tus valores, que te haga feliz y te de ingresos, ¡crea algo completamente a tu medida!

Eso es lo que vas a hacer con este Manual. Vas a empezar dedicando un tiempo a decidir conscientemente lo que te gusta y lo que no sobre la enseñanza. Te vas a mirar de frente y vas a poner sobre la mesa tus aptitudes, valores y fortalezas para dejar salir aquello en lo que eres diferente y extraordinario.

Porque la mayoría de las veces los profesores se lanzan a dar clases sin tener claro dónde quieren llegar o cómo quieren que sean sus clases. Se lanzan al mundo solamente con lo que otros les han enseñando y les han dicho que es lo correcto, sin llegar a plantearse qué quieren ellos y entonces llegan a mí y me comentan que sus clases no les llenan, que no están contentos, que no llegan a fin de mes...y cuando empezamos a tirar del hilo resulta que están dando clases que no están alineadas con ellos mismos, y la cosa no fluye.

Además, por si esto no es suficiente, ser profesor de yoga hoy día es convertirte pura y llanamente en emprendedor, tanto si tienes tu propio centro, como si vas de sala en sala, si te dedicas a retiros o al mundo online... tu eres tu propio jefe ¡sí! Eres un emprendedor nato y como tal necesitas innovar, crecer, soñar....¡y pasar a la acción!

Así que como ves, ser profesor de yoga es un trabajo a jornada completa y tu y yo vamos a esforzarnos para que la profesión de la enseñanza de yoga sea un trabajo digno, reconocido y de calidad.

Al principio vas a invertir mucho tiempo y no dudes de que el proceso inicial de completar este manual será intenso.

Por tanto, te aviso desde ya de que este Manual no está hecho para todo el mundo, sino que es un recurso para personas positivas, valientes y resolutivas que desean ser mejores profesores y generar cambio a su alrededor.

Recuerda que tienes permiso y es tu derecho ser feliz y vivir con abundancia de lo que quieras.

Así que sigamos adelante para que puedas crear a medida un modelo de enseñanza válido para ti y que cubra todas tus necesidades: tanto espirituales como físicas y económicas.

ADELANTE



EXPLORACIÓN

¿Que tipo de profesor quieres ser?

¿Que tipo de profesor quieres ser?

Doy por sentado que ya tienes tu formación de yoga hecha y reglada y que sientes verdadera pasión por esta vocación. Necesitarás de esa pasión y entrega porque te aseguro que trabajar como un buen profesional de la enseñanza de yoga no es sencillo, por muy de moda que esté.

Si quieres tomarte esto como un hobby o para tus horas sueltas está bien, siempre que lo hagas con responsabilidad (aunque no creo que en ese caso hayas invertido el dinero que vale este Manual) pero si quieres ganar un sueldo a través de la enseñanza tendrás que moverte, dedicar tiempo, correr riesgos, invertir algo de dinero, ofrecer mucho “knowhow” y puede que, en ocasiones, fracasar para volver a levantarte.

Lo cierto es que aunque tengas mucho talento para esto también necesitas habilidad, organización y un buen calendario, en este sentido el Manual y las Plantillas te darán un gran apoyo y soporte.

Por eso, dicho esto vamos a empezar sentando unas buenas bases. El primer paso que vamos a dar es definir exactamente cómo quieres que tu enseñanza de yoga se refleje al exterior.

Dedicar un tiempo a esta pregunta activará mentalmente conexiones neuronales con aquellas virtudes que te motivan y te inspiran. Este proceso te ayudará a empezar a definir qué es lo que tú quieres transmitir en tus clases.

De este modo, piensa en aquellos profesores y maestros que te han dejado huella a lo largo de tu práctica o formación. Son personas que, por su manera de moverse en clase, de mirar a un alumno, de realizar un ajuste o de dar una serie de instrucciones han llegado a conectar con tu interior de una manera especial. Rememora esos instantes o esas clases con ellos y piensa ¿qué cualidades tenían? ¿qué había en esas personas que te llamaba tanto la atención?

Tener referentes y/o modelos nos ayuda a definir qué es lo que nos gusta y a saber que es posible alcanzarlo y desarrollarlo con nuestra propia voz y personalidad.

Piensa en tres personas que te inspiren y escribe en los valores que representan para ti.

REFERENTE 1	REFERENTE 2	REFERENTE 3

Para mi es fundamental empaparme y nutrirme de cosas que me inspiren: películas, series, museos, libros, podcast, otros profesores de yoga... me maravillo de las miles de posibilidades en que la vida triunfa y se expresa.

Para mi son un chute de energía, me muestran nuevas maneras de pensar y de enfocar y me recuerdan que todos somos extraordinariamente perfectos y maravillosos y que si seguimos al corazón encontraremos una manera gratificante y plena de vivir nuestra vida.



***Sé agradecido, comparte tus referentes, déjate inspirar y sé inspirador para los demás. ¡seguro que será super interesante!
¡Promovamos una cadena de motivación y crecimiento!***

LO QUE NO QUIERES EN TU ENSEÑANZA DE YOGA

Del mismo modo que puedes tener referentes positivos siempre te encontrarás a personas con las que no coincidas en su manera de dirigir la enseñanza. Haz una crítica constructiva (sin entrar en juicios vacíos) y decide qué es lo que no quieres repetir o tener en tu enseñanza de yoga.

LO QUE NO QUIERES EN TU ENSEÑANZA DE YOGA

CÓMO SERÍAS A TODOS LOS NIVELES SI FUERAS EL MEJOR PROFESOR DE YOGA

Tras esta actividad dedica ahora unos minutos de exploración para definir exactamente qué tipo de valores consideras que debería tener tu modelo de profesor ideal y aplícatelo.

Por ejemplo:

- ✓ Tiene confianza en sí mismo: habla con claridad en clase, exponiendo los conceptos de manera instructiva y eficiente sus clases tienen la combinación perfecta entre instrucción y sensibilidad.
- ✓ Conoce la tradición escrita del yoga y sabe transmitirla con sencillez.
- ✓ Lleva una sadhana estable y domina determinadas asanas.
- ✓ Su actitud es cercana.
- ✓ Aplica los conocimientos del yoga con rigor.
- ✓ Tiene un punto de humor en sus clases.
- ✓ Sabe cuándo realizar un ajuste o una manipulación.
- ✓ Es respetado y obtiene reconocimiento por su buen hacer.
- ✓ Tiene una metodología propia de enseñanza.
- ✓ Ofrece conferencias.
- ✓ Forma a otros profesores, etc.

Visualízate de aquí a tres años y detalla exactamente cómo quieres verte y sentirte. Sé minucioso y detallista, no te dejes nada, todo lo que sea relevante tiene que estar presente:

- *Cómo es tu enseñanza.*
- *Cuales son tus ingresos.*
- *Dónde das clases.*
- *Cómo son tus alumnos.*
- *Cómo te sientes.*
- *Cómo es tu práctica personal.*



CÓMO QUIERES VERTE Y SENTIRTE DE AQUÍ A TRES AÑOS...

Ahora, en base a todo lo anteriormente descrito y teniendo en cuenta cómo deseas sentirte y a dónde quieres llegar, escoge los tres valores que consideras indispensables para tu enseñanza, tres valores que te definan a ti como profesor.

Sólo tres palabras y tenlas presentes durante la planificación de tus contenidos y cada una de tus clases.

1

2

3

Bien hecho.

Observa cómo tras estos ejercicios empiezas a tener una idea bastante clara de cómo quieres que sea tu enseñanza de yoga.

Todo el trabajo que hagas en esta primera parte del Manual es fundamental para extraer de tu mente la idea que tú tienes de cómo es para ti un buen profesional de la enseñanza.

Este proceso te ayuda a definir y filtrar decisiones pues todo lo que vendrá después y cada acción que tomes a partir de ahora tendrá como propósito final convertirte en ese profesor que acabas de describir con tanta claridad.

A través de todo el proceso de exploración, planificación y ejecución de tus clases favoreces el desarrollo de tu propia voz. Al principio será inevitable que tu enseñanza se parezca a la de aquellos que te han enseñado pero eso se diluye a medida que vas creciendo, experimentando y dejando fluir tu propia manera de sentir y compartir el yoga.

Permítete ser genuino y auténtico en tu enseñanza.



TU ARCHIVO PROFESIONAL

Tu archivo profesional

En este apartado vas a empezar a componer tu Archivo Profesional, un sistema de organización y clasificación para tu enseñanza.

Más allá de las clases que poco a poco vayas desarrollando conviene que, desde el principio, tu archivo cuente con algunos temas que son fundamentales en una clase de yoga y que irán apareciendo a lo largo de tus cursos de yoga.

No serán pocas las ocasiones en las que los alumnos te harán preguntas del estilo ¿qué es el *Om*?, ¿qué son los *mudras*? o que prepares una buena sesión de pranayama comenzando por explicar cómo funciona la respiración *ujjayi*.

Puede que seas una persona extrovertida y de fácil conversación a la que le sale de forma natural este tipo de explicaciones o puede que seas más introvertido y, aunque sepas responderte bien a ti mismo, te cueste más encontrar las palabras adecuadas para transmitirlo.

En cualquier caso te recomiendo que inviertas unos días en redactar cada uno de los siguientes conceptos, con rigor pero aplicando tus propias expresiones y palabras.

Recuerda que en este archivo vas a dar lo mejor de ti, explicando con sencillez y cercanía para que todo el mundo lo pueda comprender.

Además, piensa que no se trata de lanzar un discurso enciclopédico o de ponerte a leer directamente tu ejercicio en clase, sino más bien aclarar tus ideas y trabajarlas para que sean lo más accesible posible a los demás. De esta manera, cuando llegue el momento estarás mucho más preparado.

Del mismo modo, trabaja durante unos días para componer un archivo de secuencias básicas que cubran cualquier imprevisto que puedas tener durante tu enseñanza: una clase demostración de yoga, una secuencia sencilla a la que puedas recurrir cuando te lleguen cuatro alumnos nuevos sin aviso, una clase básica donde vayas integrando poco a poco explicaciones de pranayama, etc.



CÓMO CREAR TU ARCHIVO PROFESIONAL

Tu archivo profesional es tu bagaje y tu experiencia puesta por escrito, desarrollada y catalogada. Para poder manejar con agilidad tu propio archivo según vaya creciendo con los años te recomiendo iniciar un sistema organizado y clasificado similar al que yo utilizo. Escoge si prefieres hacerlo online u offline y empieza a segmentar.

Te dejo algunas opciones para clasificar tus apartados o carpetas:

- Fichas de asanas.
- Fichas de secuencias sueltas.
- Ciclos de secuencias (por ejemplo: un ciclo de 5 clases para explicar Ujjayi).
- Líneas pedagógicas.
- Registro de lesiones y enfermedades y cómo manejarlas en clase.
- Talleres.
- Ideas embrionarias para explorar.
- Recursos y herramientas.



*Tu archivo profesional de yoga es genuino y auténtico
Un material de valor incalculable que te ayudará a crecer y
mejorará exponencialmente con el tiempo.*

CONCEPTOS

Desarrolla cada uno de los siguientes conceptos y secuencias para iniciar tu archivo profesional de yoga.

- Archivo completo de Asanas: construcción paso a paso, beneficios y contraindicaciones (este contenido seguramente lo habrás completado en tu formación como profesor, sino...ponte las pilas)
- Qué es yoga.
- Qué es el Om - qué es un mantra.
- Qué son los mudras.
- Cómo funciona la respiración en yoga.
- Qué es y cómo se realiza ujjayi.
- Explicación pedagógica y paso a paso del Surya Namaskar.
- Quién fue Patanjali y sus ocho pasos.
- Ramas tradicionales del yoga.
- Explicación y demostración de los bandhas.

SECUENCIAS

- Meditación guiada paso a paso.
- Relajación de cuerpo completo.
- Relajación exprés.
- Secuencia guiada de pranayama.
- Clase distendida, diferente.
- Clase básica - nivel principiante con un punto de desafío.
- Secuencia especial dirigida a la relajación física y mental de tus alumnos.
- Secuencia para alargar, crear espacio y extender la columna.

¿QUE ES YOGA? Expresa con tus propias palabras qué es el yoga, dónde nace y cuales son sus beneficios.	QUE ES EL OM / QUE ES UN MANTRA Qué es el Om, concepto de energía, frecuencia y vibración.
¿QUE SON LOS MUDRAS? Qué son los mudras y cuál es su objetivo en clase. Pon algunos ejemplos y usa de vez en cuando mudras en tus asanas y meditaciones.	RESPIRACIÓN YOGUICA Habla a los alumnos de los beneficios de una respiración completa. Usa herramientas y ejercicios sencillos para que comprendan tus explicaciones.
¿QUE ES UJJAYI? Explica que es Ujjayi y el concepto de vinyasa. Demuestra cómo se realiza y guíales paso a paso. <i>(Desarrolla una secuencia explicativa con instrucciones claras para que tus alumnos practiquen ujjayi)</i>	PATANJALI Y SUS ASTHANGA YOGA Habla a los alumnos de los beneficios de una respiración completa. Usa herramientas y ejercicios sencillos para que comprendan tus explicaciones.
LOS BANDHAS Este es un concepto avanzado que debes desarrollar con cuidado y atención. Explícalos de manera sencilla y haz demostración de uddiyana bandha y jalandhara bandha.	RAICES DEL YOGA El yoga ofrece muchas herramientas para el crecimiento de cada uno de nosotros. Expón las cuatro ramas tradicionales del yoga: KARMA, BHAKTI, JÑANA y RAJA
MEDITACIÓN GUIADA Compón una meditación fácil de seguir que los conduzca de manera fluida a su interior.	RELAJACIÓN GUIADA Escribe una relajación guiada completa (25 minutos). Recuerda que una buena relajación va de lo tangible a lo intangible: cuerpo, percepciones, respiración, pensamiento, esencia.
RELAJACIÓN GUIADA EXPRES Hazte una lista de diferentes relajaciones que puedas llevar a cabo en 10 minutos para dejar a tus alumnos completamente tranquilos y serenos. - Guiada por el cuerpo - A través de la respiración, sensaciones, etc. - Con musica / sin musica - Con soportes, etc.	SECUENCIA GUIADA DE PRANAYAMA Establece paso a paso una secuencia guiada de pranayama para nivel principiante y medio: - Anuloma viloma - Nadhi sodhana - Kapalabathi
CLASE DISTENDIDA Y DIFERENTE Ten lista una secuencia para esos días en los que no puedes llevar a cabo lo que tenías previsto o cuando vas a sitios diferentes: una clase en la playa, una clase de “fin de curso”, un día que notas que el grupo está muy disperso: - Secuencia con ojos cerrados. - Secuencia con algunas asanas en parejas. - Ejercicio final de masaje-meditación, etc.	SECUENCIA BÁSICA DEMOSTRATIVA Imagina que tienes que hacer un clase demostrativa a un grupo nuevo. Compón una secuencia nivel principiante con un punto de desafío que tenga movimientos básicos, asanas representativas, una sencilla meditación (quizá en movimiento) y una buenísima relajación.



CREACIÓN DE SECUENCIAS

Estructura tu clase de yoga

Estructura tu clase de yoga

FUNDAMENTOS: DISEÑO, INTENSIDAD Y ESTRUCTURA

EL DISEÑO

Cuando me siento a diseñar una nueva clase de yoga quiero que el resultado sea eficaz, accesible y transformador para mis alumnos en el sentido de que deseo que sean capaces de experimentar de manera estructurada y progresiva una secuencia de yoga que les permita sentirse de manera plena....pero también deseo que mis secuencias sean elegantes y bellas.

Considero que la creatividad es un pilar fundamental del diseño de secuencias. No una creatividad desbordada que prime más la sorpresa que el sentido común sino una creatividad que fluya a través de los principios yóguicos del vinyasa krama.

Crear una secuencia bajo el principio del Vinyasa Krama significa que vas a secuenciar tu secuencia de yoga de manera inteligente y progresiva hacia un objetivo concreto (postura o concepto) por lo que el orden y la estructura de tu clase nunca es aleatorio.

La secuencia se va construyendo a través de posturas que se aproximan al objetivo o concepto escogido. Una clase que se origina bajo la perspectiva de Vinyasa Krama traza una estructura claramente definida que va ascendiendo progresivamente en intensidad e interiorización hasta el objetivo y desde ahí va descendiendo y compensando hasta llegar a savasana.

Teniendo en cuenta este precioso concepto y decidiendo conscientemente los objetivos a trabajar una práctica nunca será igual a la anterior.

Se abre por tanto un abanico extensísimo de posibilidades, pudiendo trabajar distintos aspectos posturales: asanas de equilibrio, extensiones, torsiones... organizando la secuencia con inteligencia, pero también con libertad...y creatividad.



La mejor manera de ser creativo en tu enseñanza es mantener viva tu práctica de yoga, aprender a fluir con tu cuerpo e ir respondiendo a sus necesidades.

***No siempre estaremos al 100% inspirados, pero variando un poco la famosa frase de Picasso:
Si llega la Creatividad que te pille practicando***

LA INTENSIDAD

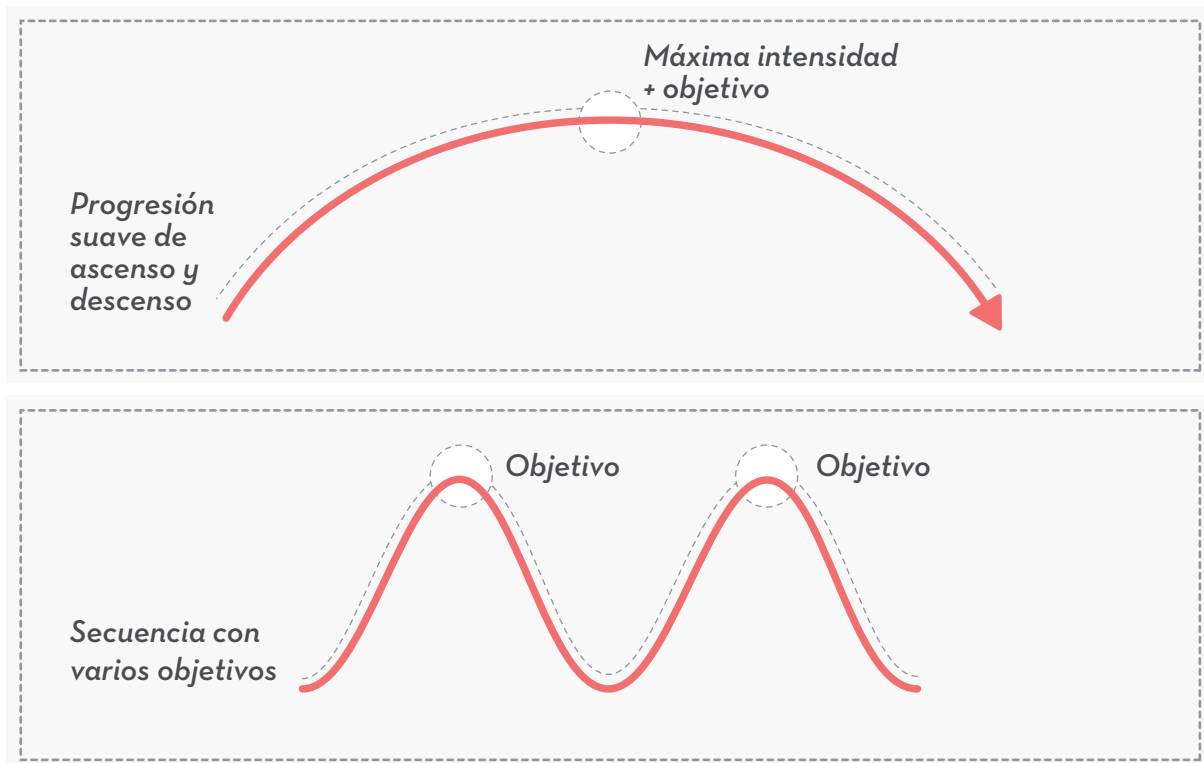
Además del diseño, al iniciar nuestra planificación tendremos en cuenta la intensidad de la sesión. La intensidad también debe responder al concepto del Vinyasa krama y debe estar equilibrada con el diseño y la estructura.

La intensidad de nuestra secuencia debe ser progresiva e inteligente para que los alumnos puedan ir de un punto a otro de la sesión con seguridad y eficacia.

El punto más alto de intensidad de tu secuencia, que puede ser físico o mental, debería ir unido al objetivo escogido para la sesión.

Imagínate que la secuencia en sí tiene una estructura de arco.





Por último, y antes de pasar a desintegrar la propia estructura de una secuencia de yoga te voy a dejar una plantilla de cómo yo organizo de manera general mis clases. Es una tabla básica que responde a patrones de sentido común que seguramente ya tendrás en cuenta de manera espontánea.

Lógicamente está sujeta a variantes y no siempre tengo que organizar una clase teniendo en cuenta toda la tabla, pero es una manera organizada y progresiva de ir completando el puzzle.

Silencio inicial	Extensiones
Vinyasas suaves	Flexiones
Vinyasas más exigentes	Ciclo abdominal
Suryas Namaskar	Inversiones
Asanas de pie	Savasana
Torsiones	Meditación / Pranayama

Por tanto, de manera resumida, a la hora de ponerte a componer tu secuencia de yoga piensa que debe tener una estructura organizada de “arco” con un objetivo claro (o varios) cuya intensidad y creatividad estén equilibrados bajo el concepto de Vinyasa Krama.

Creatividad + Intensidad + Estructura

Vinyasa Krama

Sin duda, una de las tareas más importantes para un profesor de yoga es la dedicación periódica a la planificación de sus clases.

Para mi es algo casi tan importante como la misma práctica personal, es una tarea que te permite crecer, encontrar tu propia voz, continuar perfeccionando tu metodología y mantenerte proactiva/o con respecto a tu formación.

El hecho de que se trate de una tarea tan digna y valiosa hace que no pueda ser tomada a la ligera. Es necesaria una planificación constante, una dedicación plena y una metodología clara que te ayude a organizarte y mantener tu enseñanza útil y viva.

Personalmente, a mi me resultó muy útil el uso de plantillas al comienzo de mis clases y me ayudó mucho a acortar la curva de aprendizaje inicial. De hecho, llevaba a mis clases mi secuencia preparada por si olvidaba algo.

Al principio, que no te dé reparo llevar tu “chuleta” a tus clases, lejos de parecer inexperto lo que dará a tus alumnos es la garantía y seguridad de que has pasado tiempo componiendo tu clase y que estás volcado en tu enseñanza. Con el tiempo, ya no necesitarás de este pequeño truco.

RECOMENDACIONES INICIALES

Antes de entrar en materia deberíamos tener en cuenta algunas recomendaciones.

Puede que te parezcan obvias pero en la situación actual que vivimos en la que el mundo del yoga se ha comercializado y extendido tanto considero vital dejar claros pequeños detalles que harán de ti un buen profesor implicado en su formación diferenciándote de modas y de ligerezas.

1. SE HONESTO Y PROFESIONAL

Con esto quiero decir que seas coherente con tu nivel de práctica y de formación, tanto si acabas de terminar tu primer año de instrucción, como si llevas siete cursos a tus espaldas.

La formación y la práctica personal van de la mano. Una no puede avanzar sin la otra.

Y luego se añade la práctica de la enseñanza.

Hay muchas personas formadas que no dan clase o imparten de manera muy esporádica. El ejercicio de dirigir tus clases de yoga lleva su propio camino de crecimiento y formación. No queda otra que ponerte delante de un grupo de alumnos y eso no siempre es fácil.

De modo que, tanto si acabas de terminar tu primer año de formación, como si llevas siete años de cursos pero nunca has dado clase, sé honesto con tus alumnos y coherente con tu nivel de enseñanza.

2. ENSEÑA LO QUE PRACTICAS, CONOCES Y DOMINAS

No te lles la manta a la cabeza y te pongas a dirigir porque hayas visto un tutorial muy bueno en youtube y creas que puedes dar las instrucciones sin problema.

Ser un carrete de instrucciones no es difícil, si te las aprendes de memoria cualquiera puede hacerlo.

En el yoga entra en juego la integración del asana en tu propia vivencia. TU EXPERIENCIA DE PRÁCTICA. Un buen profesor habla desde ahí, desde su propio conocimiento, por ello consigue empatizar con el alumno en su camino de construcción del asana y conducirlo sabia y respetuosamente.

3. LA IMPROVISACIÓN SIEMPRE ES UNA EXCEPCIÓN

Deja la improvisación a excepciones puntuales. Inicialmente te puede parecer que eres un buen profesor porque improvisas tus clases sin problema...pero no es el caso.

La improvisación puede ser algo beneficioso cuando lo haces de forma puntual y excepcional porque pone en marcha tus recursos internos y reta tu capacidad de reacción, pero no debe convertirse en la norma.

Al improvisar tu cerebro tenderá inevitablemente a repetir las mismas secuencias, ritmos e instrucciones con las que te sientes seguro. De este modo te conviertes en un instructor monótono y repetitivo y, lo más importante, frenas tu propia evolución y el aprendizaje de tus alumnos.



CREACION DE SECUENCIAS

Lo primero que tienes que decidir es a qué vas a dedicar la clase de yoga. Es decir en qué te vas a centrar, cuál va a ser tu objetivo. Ése va a ser el FOCO de tu secuencia.

Puedes establecer como OBJETIVO casi cualquier cosa, desde algo muy concreto como un asana o una sensación (practicar paschimotanasana o la conciencia del apoyo de las manos) hasta un objetivo mucho más amplio (mejorar la flexibilidad del grupo).

Una vez decidido tu objetivo deberás determinar el ENFOQUE con el que vas a trabajar.

El ENFOQUE es la perspectiva con la que vas a dirigir tu clase.

Puedes por ejemplo dar un enfoque pedagógico a tu clase con instrucciones claves para enseñar a tus alumnos los fundamentos de las asanas trabajadas. Puedes poner el enfoque en la respiración. O dar a tu secuencia un enfoque aeróbico y vigoroso planificando una secuencia intensa y depurativa.

Por tanto, lo primero que tienes que hacer es decidir tu objetivo principal y tu enfoque (tu manera de llegar a ese objetivo).

Una vez definidos estos dos puntos organizarás la sesión en torno a ellos.

Todas tus secuencias deben tener previstos estos detalles que están incluidos en la plantilla de diseño:

-  OBJETIVO Y ENFOQUE
-  TIEMPO
-  NIVEL
-  GRUPO
-  RITMO
-  ESTRUCTURA
-  MATERIAL
-  VARIANTES
-  MÚSICA - DETALLES

TIEMPO

Establece el tiempo total disponible.

NIVEL

Establece si el nivel de la sesión será principiante, intermedio o avanzado.

GRUPO

Aproximadamente cuántas personas habrá en la sesión. El número de personas debe estar en consonancia con el resto de factores. Es determinante puesto que tienes que estar disponible para todos tus alumnos y ser capaz de observarlos durante su práctica por si necesitan correcciones o variantes.

Si tienes un grupo muy grande muévete a través de secuencias básicas y sencillas ofreciendo variedad a través de los ENFOQUES y las variantes disponibles de las asanas.

Reserva los retos para grupos reducidos.

RITMO

Determina si el ritmo de tu clase será relajado, vigoroso, intenso, regular y pausado, dinámico, etc.

MATERIAL

Ten en cuenta el material que puedes necesitar durante la sesión. Sería recomendable indicar a tus alumnos que lo dejen preparado junto a su esterilla para no romper el ritmo de la sesión.

VARIANTES Y MODIFICACIONES

Proyecta posibles situaciones que se puedan dar durante la clase y ten preparadas variantes y modificaciones para las asanas principales de la secuencia.

MUSICA Y DETALLES

Yo no soy partidaria de realizar la secuencia con música de fondo, pero si me gusta proyectar alguna excepción concreta o pensar en el tipo de melodía que quiero ponerles durante la relajación.

Los detalles pueden ser varios, desde planificar un incienso concreto durante una meditación y guiarles a través del sentido del olfato, hasta tener velas preparadas para realizar una sesión de Tratak. Si has establecido el Vinyasa como ENFOQUE puedes leerles al final algún texto que te haya inspirado y que consideres que les ayude a comprender el significado profundo de este concepto.

Como ves planificar tus clases puede detallarse tanto como desees. Con esta manera de trabajar estas garantizando tu progreso y la evolución de tus alumnos.

ESTRUCTURA TU CLASE DE YOGA

Una vez definido tu objetivo y tu enfoque vamos a ver cuáles son las fases que debe atravesar tu secuencia de yoga para ser equilibrada y coherente.

-  SECUENCIA DE INICIO
-  SECUENCIA PREPARATORIA
-  OBJETIVO
-  SECUENCIA COMPENSATORIO
-  SECUENCIA DE CIERRE/FINAL
-  RELAJACIÓN

SECUENCIA DE INICIO

Consta de los primeros minutos de la clase donde vas a elegir cómo llevar a tus alumnos hacia la presencia y la atención para iniciar la secuencia.

A mi me gusta comenzar invitando a los alumnos a sentirse, a observar sin juicio la postura y la respiración espontánea. Desde ahí empiezo con sencillos vinyasas que sincronicen movimiento y respiración

-  Puedes comenzar de pie en tadasana con ojos cerrados y dirigir un “chequeo” general para que observen su cuerpo y como se sienten.
-  Puedes comenzar en balasana y que sientan su respiración en esta postura.
-  Puedes comenzar sentado brevemente con piernas cruzadas y que observen las zonas de contacto del cuerpo con el suelo y su base de apoyo.

SECUENCIA PREPARATORIA

En este tramo de la sesión diriges a tus alumnos poco a poco y subiendo la intensidad a los movimientos, secuencias, vinyasas y asanas que les conducen hasta el OBJETIVO elegido.

Normalmente empiezas con vinyasas simples que les ayuden a calentar y establecer cómodamente la respiración ujjayi.

-  Marjariasana
-  Marjariasana asimétrico
-  Chachanga bujangasana preparatorio
-  Puedes continuar con ciclos de Surya Namaskar o vinyasas más exigentes y a partir de ahí enlazar con asanas (completas o modificadas) que trabajen los puntos clave de tu objetivo.

Por ejemplo, si tu objetivo es Sethu bandhasana te preguntarás:

¿De qué manera se construye sethu bandhasana?

¿Qué es lo que necesito para llegar a este asana?

Sethu bandhasana es un asana de extensión de columna que conlleva apertura en el pecho, que se sostiene a través de la correcta activación de las piernas y la dirección del empuje de los pies y de la musculatura profunda de la columna y que requiere presencia en la alineación de pies, rodillas, caderas para proteger la zona lumbar.

Por tanto: utilizas movimientos, asanas y vinyasas que abran el espacio en el pecho y generen longitud en la columna. Les insistes en la alineación de los pies, rodillas y caderas. Colocas alguna torsión que relaje y oxigene la columna antes de la extensión. Trabajas alguna extensión preparatoria poniendo conciencia en la activación de las piernas y glúteos para proteger la zona lumbar.

OBJETIVO

Llegas a tu objetivo totalmente preparado y le destinas el tiempo que necesites y que hayas planificado para la postura.

SECUENCIA COMPENSATORIA

Tras haber cumplido el objetivo de tu sesión tu misión ahora es continuar con asanas y secuencias compensatorias que relajen cualquier exceso que haya podido darse durante la secuencia y llevar a tus alumnos gradualmente hacia la calma.



Normalmente esta parte de la clase se da sobre el suelo, a través de posturas sedentes, con la columna apoyada sobre la esterilla, o con asanas invertidas completas o modificadas.

Por ejemplo, tras sethu bandhasana podrías continuar con balasana, supta padangustasana (con cinturón) y alguna torsión suave con la columna en descarga (relajada sobre el suelo).

SECUENCIA DE CIERRE

Aquí estableces las condiciones con las que quieres cerrar tu sesión.

Yo te recomiendo terminar siempre con Savasana (dependiendo de la intensidad de la sesión dedicarle por lo menos 10 minutos). Si son muy principiantes prepara una relajación guiada para ayudarles a entrar en la relajación.

En la secuencia de cierre se incluye la transición suave hacia la normalidad. La clase no termina hasta que los alumnos regresen tranquilamente de Savasana y eso se ha de dirigir con mimo y máxima atención.

Todo ha de quedar reflejado en tu esquema de clase.

Inspiración.

El lado sutil de tus secuencias

Considero que en las buenas clases de yoga debe haber espacio para cultivar el espíritu y profundizar en el lado sutil de la enseñanza. Cada profesor termina desarrollando con el tiempo una manera propia y particular de transmitir el legado del yoga y conectar a los alumnos con su esencia y su verdad.

Puedes hacerlo de mil formas: con frases inspiradoras, desarrollando conceptos durante las clases, leyendo algún texto en un instante de relajación, citando a maestros...

Piensa que son semillas que dejas caer en el corazón de tus alumnos.

Aquí está el valor de la enseñanza de yoga.

No todas esas semillas brotarán con la misma rapidez, puede que no lleguen igual a todos tus alumnos, puede incluso que alguno decida no volver a tus clases...pero eso no es tu responsabilidad.

Tu escucha tu intuición, no tengas miedo de expresarte en clase, hazlo con respeto, con tacto y sí, con amor.

Sólo siembra y confía. Al fin y al cabo la práctica de yoga es un camino espiritual.



COMIENZA A PLANIFICAR

Comienza a planificar

Vamos a comenzar ahora a planificar de manera concreta un curso de yoga.

Primero te explicaré todos los conceptos para que los desarrolles a tu ritmo con las plantillas.

Recuerda que harás una planificación diferente para cada estilo de yoga y nivel. No es lo mismo planificar el curso de yoga prenatal o terapéutico que el general de hatha yoga ni tampoco será igual tu grupo de principiantes que avanzados.

EL OBJETIVO GENERAL DE TU CURSO

Para empezar vas a definir la palabra / concepto que va a predominar tu curso.

Un curso de yoga completo comprende todos los meses de septiembre a septiembre. Esta palabra será el faro principal que va a guiar tu elección de contenidos. Es la que vas a tener presente a la hora de concretar las áreas de la enseñanza, por ejemplo: alineación, percepción, integración, bases, básicos, agilidad, confianza, fuerza, vinyasa, respiración, etc.

Y aquí vamos a hacer un inciso.

Ten presente que este mapa que vamos a trazar te dará la orientación que necesitas para no andar dando tumbos e inventarte una clase cada día. **Este mapa te va a ayudar a convertirte en un profesor que fideliza y deja huella en sus alumnos, pero no es algo rígido o inamovible, eso no existe.**

Esta es la herramienta que tú utilizas para continuar creciendo como profesor de yoga pero los grupos varían, la gente cambia, te llegan principiantes todo el año, personas mayores, gente con molestias en rodillas, cervicales, lumbares, etc. hombres y mujeres con exceso de estrés...

Todos y cada uno de ellos, como tus alumnos, requieren tu atención y tu dedicación absoluta. Todos te demostrarán en clase el estado de su conciencia a través de su actitud y tú debes aprender a observar y adaptar la clase a su nivel y necesidad.

Este proceso de observación requiere ser aplicado en cada grupo y con cada alumno. A veces será más complicado y otras menos pero, desde luego, tener tu mapa y tu planificación listos te dará la seguridad y tranquilidad de saber en todo momento dónde estás y a dónde vas.

Este tipo de adaptaciones no son opcionales, son requisito indispensable de un buen profesional de yoga. Cada instrucción que des debe ir encaminada a la salud y evolución de cada uno de tus alumnos.

Por tanto, tienes que aprender mostrarte ágil y flexible, porque aunque tú tengas una planificación será inevitable que vayas haciendo pequeñas modificaciones para adaptarlas a tus alumnos, esa capacidad de adaptación a tus grupos y el paso del tiempo te hará crecer aún más y dará credibilidad y experiencia a tu bagaje como profesor.

LA CAPACIDAD DE OBSERVACIÓN

La capacidad de observación es algo que crece y mejora con el tiempo.

Como profesor de yoga necesitas “ver” a todos tus alumnos durante la clase, en el sentido de que debes percibir, sin perder el ritmo general, si están siguiendo tus instrucciones o no.

Al principio “observar” a 10 personas haciendo la misma asana y escoger a una de ellas para corregir el error o detener la clase para ofrecer una explicación general puede parecer complicado, pero con el tiempo, vamos desarrollando esa capacidad.

El “límite de visión” es, realmente, algo muy personal. De cualquier modo la regla que debes seguir es que todos tus alumnos forman parte de tu clase, y si alguno queda fuera de tu observación significa que está sólo. Eso no es bueno.

Por tanto, incluye en tu enseñanza la posibilidad de organizar grupos de nivel principiante o medio donde puedas derivar a la gente. Esto, sin duda, requiere de más trabajo por tu parte con guiones y secuencias específicos que te harán evolucionar como profesor.

Desarrollo y planificación

1. OBJETIVO ANUAL

Aquí es donde escoges tu palabra, el objetivo anual que desees desarrollar a través de cada clase que impartas durante el curso 2019-2020, por ejemplo.

Recuerda a lo largo de todas tus clases, grupos y secuencias que éste será tu faro, el objetivo final que mantendrá coherente tu planificación y tu enseñanza. Por tanto, a final de curso tus alumnos deben tener un conocimiento claro que se acerque al objetivo que te habías marcado.

Las posibilidades son amplias e infinitas y probablemente tus propuestas avancen y se refinen con el paso de tiempo.

Indaga en tu interior y descubre objetivos y propósitos que te ayuden a ti y a tus alumnos a mejorar en su práctica, a ganar salud y a promover valores que hagan de este mundo un lugar mejor. Sé fiel a la esencia del yoga y honra su enseñanza.

Posibilidades:

- Desarrollo y comprensión de una acción y movimiento consciente.
- Visión completa del yoga: 8 pasos de Patanjali.
- Introducción al cuerpo energético a través de los chakras.
- Energía, frecuencia y vibración.
- De la alineación corporal a la higiene mental: el cuerpo influye en la mente.
- Creando una práctica precisa.
- Aquí y ahora: desarrollo de herramientas para la presencia.

2. CONTENIDOS TRIMESTRALES

En este espacio vas a escoger 4 contenidos generales que corresponderán a los 4 trimestres del año. Es decir, cuatro áreas que muestren y expliquen tu objetivo anual (tendrás tres meses para desarrollar cada área).

Piensa que serán los cuatro pilares que sostengan tu objetivo anual.

Por ejemplo, del listado anterior vamos a escoger:

DESARROLLO Y COMPRENSIÓN DE UNA ACCIÓN Y MOVIMIENTO CONSCIENTE

Sus cuatro áreas de desarrollo serían:

1. Práctica correcta, precisa y alineada.
2. Conocimiento de la respiración *ujjayi* y sus frutos.
3. Desarrollo del *vinyasa* como unión entre acción (movimiento) + energía (respiración).
4. Actitud presente en la práctica. Integración de conceptos: alineación + respiración + energía = acción y movimiento consciente.

3. CONTENIDOS MENSUALES

En este espacio tendrás ocasión de desgarnar cada una de las cuatro áreas principales en otros subtemas que te ayuden a organizarte.

Aquí estarás planificando el contenido que vas a dar cada mes del año.

Como estamos organizando por trimestres tendrás tres meses para desarrollar cada una de las cuatro áreas. No obstante, si consideras que algún área necesita de más tiempo no dudes en reorganizar el contenido en base a tus necesidades.

Seguimos con el ejemplo:

1. Práctica correcta, precisa y alineada.
 1. Acondicionamiento óseo-muscular.
 2. Alineación interna (y externa) semillas de actitud).
 3. Concepto de *sthira sukham* (postura firme y confortable).
2. Conocimiento de la respiración *ujjayi* y sus frutos.
 1. Bases de la respiración *ujjayi*.
 2. Introducción al *vinyasa* (*Surya Namaskar*).
 3. La presencia a través de la respiración.

3. Desarrollo del vinyasa como unión entre acción (movimiento) + energía (respiración).
 1. Optimización del movimiento: la energía que nos mueve.
 2. *Surya Namaskar II* - avanzando en su práctica.
 3. *Vinyasa* avanzado.
4. Actitud presente en la práctica: integración de conceptos: alineación + respiración + energía = acción y movimiento consciente
 1. *Vinyasa* creativo y fluido.
 2. Aprendiendo a focalizar el pensamiento.
 3. Actitud presente: desarrollo de estado de flow

4. CONTENIDO SEMANAL

Aquí viene el trabajo de verdad porque en el Contenido Semanal es donde tienes que realizar el diseño de las clases que trabajen los contenidos trimestrales.

Piensa que puedes ir aprovechando las mismas clases pero subiendo el nivel para dar contenidos con algo de evolución.

Vamos a ver cómo quedaría un prototipo ;)



Contenido anual

OBJETIVO ANUAL

Desarrollo y comprensión de una acción y movimiento consciente.

CURSO

2019-2020

MODALIDAD

Principiantes

Contenido trimestral

1 TRIMESTRE

Práctica correcta, precisa y alineada

2 TRIMESTRE

Conocimiento de la respiración ujjayi y sus frutos

3 TRIMESTRE

Desarrollo del vinyasa como unión entre acción (movimiento) + energía (respiración)

4 TRIMESTRE

Actitud presente en la práctica: integración de conceptos: alineación + respiración + energía = acción y movimiento consciente

Contenido mensual

SEPTIEMBRE

Acondicionamiento óseo/muscular

DICIEMBRE

Bases de la respiración Ujjayi

MARZO

Optimización del movimiento: la energía que nos mueve

JUNIO

Vinyasa creativo y fluido

OCTUBRE

Alineación interna y externa (semillas de actitud)

ENERO

Introducción al Vinyasa (Surya Namaskar)

ABRIL

Surya Namaskar II avanzando en su práctica

JULIO

Aprendiendo a focalizar el pensamiento

NOVIEMBRE

Concepto de Sthira Sukhman, postura firme y confortable

FEBRERO

La presencia a través de la respiración

MAYO

Vinyasa avanzado

AGOSTO

Actitud presente, desarrollo del estado de flow



LÍNEA PEDAGÓGICA.

Desarrollo y planificación



La **#líneapedagógica** es un concepto que he creado y desarrollado a lo largo de mis años de enseñanza para definir el contenido que ofrezco en mis cursos de yoga.

Me siento orgullosa de que este concepto y esta manera de trabajar haya llegado tanto a las formaciones privadas como públicas (SERVEF) porque es indicio de que mi trabajo tiene un impacto real en la mejora de la calidad de la enseñanza de yoga.

Como ya conoces mi historia, de dónde vengo y cómo empecé, me siento libre de explicarte cómo nació este método.

Yo siempre he sido muy meticulosa. Me gusta la agilidad, la eficiencia y la concreción y para ello preciso de orden a mi alrededor. Aunque en mis primeros años no tenía este método tan desarrollado siempre he registrado y organizado mis secuencias.

Al dejar el centro de yoga donde llevaba 8 años trabajando me vi sola y recién llegada en un terreno altamente competitivo repleto de profesores de yoga buscando trabajo.

Gracias que tenía mis clases guardadas pude tirar de ellas durante unos meses sin improvisar lo más mínimo.

El hecho es que tener ese pequeño archivo de clases me permitió centrarme en otros temas más importantes ya que tuve que dedicar muchas más horas a la negociación, la búsqueda de oportunidades y administración y promoción de talleres que al propio diseño de clases.

Al no tener que estar pensando “qué iba a dar en la siguiente clase” pude observar mi alrededor y tomar decisiones conscientes: necesitaba diferenciarme, dejar salir mi talento y creer en que lo que yo hacía Sí era válido y nutritivo para mi entorno.

Me di cuenta (no sin cierta lucha interna) que la inclinación hacia el orden, el terreno digital y mis formaciones en comunicación y marketing eran parte de mi y de mis fortalezas como profesora de yoga.

Fíjate desde que cualidades aparentemente tan mundanas se ha sustentado y se gestiona el Instituto de Yoga, una enseñanza con propósito, rentable y con una proyección a largo plazo brutal. No hay nada de “extraordinario” en ser organizada y disfrutar de la comunicación y del entorno online. Lo único extraordinario es que lo he hecho mío, a mi manera, que nadie ha hecho las cosas igual que yo y ¿y sabes qué? funciona.

Percibí que a mi alrededor todos los profesores improvisaban sus clases regulares, que iban dando lo que se les ocurría y que sólo invertían en su propia práctica personal, no dedicaban tiempo ni dinero a crecer como docentes, a mejorar sus habilidades pedagógicas, su empatía, su presentación.

Y aquí vi clara mi diferenciación.

Yo sí planificaba mis clases, pero hasta ahora lo había hecho de manera espontánea.

Recuerdo perfectamente el día que llené el suelo del salón con todas mis secuencias sueltas. Haciendo pequeñas modificaciones las organicé y secuencié de manera coherente.

Tuve 6 meses de clases de una sentada y me dije *“Susi ¿Por qué no definir los meses que faltan?”*

Ahí nació la primera línea pedagógica.

Verás, las clases regulares de yoga deben leerse como un libro, deben tener un discurso, una base que de sustento, estructura mental y progresión a tus alumnos.

Es la manera en la que vas a poder honrar el legado del yoga, transformandote de alguien que da clases de yoga a alguien que enseña yoga. Y si te lo cuento e invierto mi energía en difundirlo es porque he experimentado directamente los beneficios de este método en mi enseñanza a lo largo de los años.

¿Sabes cuál es el resultado de trabajar con líneas pedagógicas?

Que creces como un campeón, pero no sólo tú sino también tus alumnos.

BENEFICIOS COMO PROFESOR:

- ✓ El primero es impagable: Descanso mental, ¿sabes qué contenido vas a explicar cada mes, cada semana!
- ✓ Gracias a esa planificación anticipada puedes liberar espacio para desarrollar otras áreas de tu enseñanza como la promoción: si sabes que el próximo mes toca desarrollar “dhristi” en clase puedes hablar de ello en tus redes y animar a posibles alumnos a que vengan a tus clases.
- ✓ Ese nivel de planificación es PRO, pocos profesores lo hacen y si además lo promueves los alumnos percibirán mucha profesionalidad por tu parte.
- ✓ Desarrollar tus líneas pedagógicas es adentrarte en un nuevo grado de estudio e indagación, te aseguro que tu evolución como profesor será impactante.
- ✓ Gracias a tu planificación podrás asumir imprevistos con calma y seguir mejorando tu “puesta en escena” y tus clases tomando nota de todos.
- ✓ La calidad de tu enseñanza atraerá alumnos entregados y comprometidos con su crecimiento y progresión por lo tanto: no te faltarán ingresos.



BENEFICIOS PARA TUS ALUMNOS:

- ✓ Acceso a una enseñanza de calidad, coherente, con sentido.
- ✓ Progresión en su práctica personal y su camino en el yoga.
- ✓ Confianza en ti como profesor, se convierten en alumnos “evangelizadores”, es decir, que te recomiendan a los cuatro vientos.

¿Ya estás convencido? ¡Pues al lío!

1. MARCA UN OBJETIVO ANUAL

Aquí es donde escoges una palabra (o una intención). El **objetivo anual** que desees desarrollar a través de cada clase que impartas durante el curso 2019-2020, por ejemplo.

Recuerda que a lo largo de todas tus clases, grupos y secuencias que éste será tu faro, el objetivo final que mantendrá coherente tu planificación y tu enseñanza. **Por tanto, a final de curso tus alumnos deben tener un conocimiento claro que se acerque al objetivo que te habías marcado.**

Las posibilidades son amplias e infinitas y probablemente tus propuestas avancen y se refinen con el paso de tiempo.

Indaga en tu interior y descubre objetivos y propósitos que te ayuden a ti y a tus alumnos a mejorar en su práctica, a ganar salud y a promover valores que hagan de este mundo un lugar mejor. Sé fiel a la esencia del yoga y honra su enseñanza.

Posibilidades:

- ◊ Desarrollo y comprensión de una acción y movimiento consciente.
- ◊ Visión completa del yoga: 8 pasos de Patanjali.
- ◊ Energía, frecuencia y vibración.
- ◊ De la alineación corporal a la higiene mental: el cuerpo influye en la mente
- ◊ Creando una práctica precisa.
- ◊ Aquí y ahora: desarrollo de herramientas para la presencia.
- ◊ Introducción al cuerpo energético a través de los chakras.

Contenido anual

OBJETIVO ANUAL

Desarrollo y comprensión de una acción y movimiento consciente.

CURSO

2019-2020

MODALIDAD

Principiantes

2. CONTENIDOS TRIMESTRALES

En este espacio vas a escoger 4 contenidos generales que corresponderán a los 4 trimestres del año. Es decir, cuatro áreas que muestren y expliquen tu objetivo anual (tendrás tres meses para desarrollar cada área).

Piensa que serán los cuatro pilares que sostengan tu objetivo anual.

Por ejemplo, del listado anterior vamos a escoger:

DESARROLLO Y COMPRENSIÓN DE UNA ACCION Y MOVIMIENTO CONSCIENTE

Sus cuatro áreas de desarrollo serían:

1. Práctica correcta, precisa y alineada.
2. Conocimiento de la respiración ujjayi y sus frutos.
3. Desarrollo del vinyasa como unión entre acción (movimiento) + energía (respiración).
4. Actitud presente en la práctica. Integración de conceptos:
alineación + respiración + energía = acción y movimiento consciente.

Contenido trimestral

1 TRIMESTRE	2 TRIMESTRE	3 TRIMESTRE	4 TRIMESTRE
Práctica correcta, precisa y alineada	Conocimiento de la respiración ujjayi y sus frutos	Desarrollo del vinyasa como unión entre acción (movimiento) + energía (respiración)	Actitud presente en la práctica: integración de conceptos: alineación + respiración + energía = acción y movimiento consciente

3. CONTENIDOS MENSUALES

En este espacio tendrás ocasión de desgarnar cada una de las cuatro áreas principales en otros subtemas que te ayuden a organizarte.

Aquí estarás planificando el contenido que vas a dar cada mes del año.

Como estamos organizando por trimestres tendrás tres meses para desarrollar cada una de las cuatro áreas. No obstante, si consideras que algún área necesita de más tiempo no dudes en reorganizar el contenido a tus necesidades.

Seguimos con el ejemplo:

1. Acondicionamiento óseo-muscular.
2. Alineación interna (y externa semillas de actitud).
3. Concepto de sthira sukham (postura firme y confortable).
4. Bases de la respiración ujjayi.
5. Introducción al vinyasa (Surya Namaskar).
6. La presencia a través de la respiración.
7. Optimización del movimiento: la energía que nos mueve.
8. Surya Namaskar II - avanzando en su práctica.
9. Vinyasa avanzado avanzado.
10. Vinyasa creativo y fluido.
11. Aprendiendo a focalizar el pensamiento.
12. Actitud presente: desarrollo de estado de flow.

Contenido mensual

SEPTIEMBRE Acondicionamiento óseo/muscular	DICIEMBRE Bases de la respiración Ujjayi	MARZO Optimización del movimiento: la energía que nos mueve	JUNIO Vinyasa creativo y fluido
OCTUBRE Alineación interna y externa (semillas de actitud)	ENERO Introducción al Vinyasa (Surya Namaskar)	ABRIL Surya Namaskar II avanzando en su práctica	JULIO Aprendiendo a focalizar el pensamiento
NOVIEMBRE Concepto de Sthira Sukham, postura firme y confortable	FEBRERO La presencia a través de la respiración	MAYO Vinyasa avanzado	AGOSTO Actitud presente, desarrollo del estado de flow

4. CONTENIDO SEMANAL

Aquí viene el trabajo de verdad porque en el Contenido Semanal es donde tienes que realizar el diseño de las clases que trabajen los contenidos trimestrales.

Piensa que puedes ir aprovechando las mismas clases pero subiendo el nivel para dar contenidos con algo de evolución.

CONSEJO PRO

Sé que planificar y crear secuencias para todo un año puede ser abrumador.

Con el tiempo este trabajo se vuelve más ligero porque trabajas sobre líneas pedagógicas ya hechas y validadas.

Mi consejo es el siguiente: deja establecido el contenido anual, trimestral y mensual.

Deja desarrollados los guiones y los elementos clave de cada mes, pero luego **TRABAJA POR TRIMESTRES.**

Es decir, una vez tengas la línea pedagogía definida y organizados los temas desarrolla las clases una a una por trimestres. De esta manera el trabajo será más llevadero.

No obstante no te duermas en los laureles, bloquea al menos dos semanas con antelación para desarrollar las clases del siguiente trimestre.

De esta manera pondrás en marcha una planificación inteligente, creativa y disponible para las oportunidades que vayan surgiendo.

Descarga y consulta el RECURSO Línea pedagógica para comprobar el desarrollo de este trabajo.



DISEÑO Y PLANIFICACIÓN DE TALLERES Y SEMINARIOS

Diseño y planificación de talleres y seminarios

Tarde o temprano en tu carrera como profesor de yoga te surge el deseo de organizar tus propios talleres de yoga.

Los talleres o seminarios son espacios de enseñanza que se ofrecen al margen de tus clases regulares y son la ocasión perfecta para aumentar tu bagaje, desarrollar con mayor atención temas que te interesen y ampliar tu círculo de influencia.

Los talleres pueden plantearse de cientos de maneras posibles, yo te hablaré desde mi conocimiento y experiencia pero recuerda que en este campo la creatividad focalizada es muy valiosa y no hay nada como seguir tu propia intuición en torno a lo que te apetece compartir y transmitir.

Seguro que tu mismo has acudido a decenas de talleres, sabes que dependiendo del material, el enfoque o la duración pueden ser:

Talleres, cursos, seminarios, intensivos, jornadas, master class, retiros, formaciones etc. o puedes ser mas creativo: inmersión en tal, obrador de asanas, profundización en tal...

Una vez tengas desarrollado el contenido de tu taller formará parte de tu Archivo Profesional y será un trabajo que podrás ofrecer a lo largo de tu enseñanza. Como siempre, tendrás que dedicar un esfuerzo previo para completar tu diseño y contenido pero luego lo tendrás listo para cuando surja la ocasión.

Diseño de tus talleres

Los primeros pasos a seguir en el diseño de tu taller o curso parten de responder a las siguientes preguntas:

1. OBJETIVO

La temática central de tu curso, desarrolla esa idea en la que has estado pensando y dale unas cuantas vueltas hasta que des con algo que te apetece y te gusta.

Luego tendrás que ir ajustando tus ideas ya que en realidad todos los aspectos de un taller tienen que estar integrados y ser coherentes, si te apetece hacer algo relacionado con la relajación pero quieres dedicarle tres horas lógicamente tu contenido tiene que distribuirse en ese lapso de tiempo.

Deseablemente tiene que ser un contenido que sea dinámico y ofrezca algo de teoría, práctica y espacio para preguntas. Cuanto más largo sea tu taller más dinámico deberá ser el contenido para que los estudiantes logren absorber la máxima información sin perder el interés.

Como te vengo recomendando desde el principio tus talleres deben ser respetuosos con tu nivel de formación. Procura moverte dentro de temas que te apetezcan y que domines para que puedas solventar cualquier situación que suceda en el tiempo del taller. De esta manera podrás ir aumentando gradualmente tu enseñanza y tus aptitudes.

2. A QUIÉN VA DIRIGIDO

Dedica un momento a definir quién sería el alumno o estudiante ideal para este taller.

- ☐ Principiantes
- ☐ Practicantes medios
- ☐ Avanzados
- ☐ Niños
- ☐ Embarazadas
- ☐ Post parto
- ☐ 3ª edad
- ☐ Personas con alto nivel de estrés
- ☐ Empleados de una multinacional
- ☐ Sesión de asistencia masiva con diferentes niveles y situaciones otros profesores de yoga y disciplinas similares, etc.

3. NÚMERO MÁXIMO DE ASISTENTES

¿A cuántas personas puedes acceder con calidad?

Este aspecto es fundamental y de nuevo tiene que ser coherente con el resto de parámetros, más allá de la capacidad de la sala o del centro tienes que ser consecuente con el número de personas a las que podrás atender con calidad.

4. DURACIÓN DE TU TALLER

Una master class de 2 horas y media. Una jornada de un día entero. Un seminario de fin de semana. Un intensivo de 6 horas. Un retiro de cinco días.... cuanto más duración tenga tu taller más dinámico y creativo debe ser el contenido.

5. MATERIAL EXTRA

Decide si vas a entregar material extra en tu taller. Este detalle te dará algo más de trabajo pero le otorgará más peso a tu taller y será un reclamo para los asistentes. Diseña un buen contenido, con una apariencia cuidada que apetezca guardar tras el taller.

A continuación te muestro diferentes opciones, valora los beneficios de cada una de ellas y haz tu elección

Material físico

Este tipo de contenido es directo y se entrega durante el taller. Suele gustar mucho a los estudiantes porque les entregas algo físico que refuerza lo que van a aprender y es como un pequeño regalo que se llevan a casa. El factor de la inmediatez.

Sobra decir que es importante que cuides la presentación, la apariencia debe de ser coherente con tu marca personal y tu branding. Piensa que los detalles importan y cuanto más cuides cada aspecto de tu presentación más huella dejarás en tus estudiantes.

Aprovecha el material extra para poner tus datos personales, de hecho, tus datos de contacto deben estar siempre presentes en todo lo que entregues, y si además el formato lo permite (por ejemplo entregas un pequeño manual o un dossier) dedica un espacio a dejarles un mensaje personal o una pequeña biografía.

Por ejemplo:

“Hola, soy Susi Mas, profesora de yoga especializada en dinámico y yoga prenatal, estoy muy agradecida de que hayas podido asistir a este taller y me gustaría compartir contigo los próximos talleres que voy a impartir.”

Puedes encontrarme en este correo electrónico, estaré encantada de responder a tus dudas sobre el taller.

Próximos talleres:

TALLER YOGA Y SUELO PÉLVICO para profesores de yoga
INICIACIÓN A UDDIYANA BANDHA y la técnica hipopresiva
SESIÓN DE YOGA ENFOCADA A DEPORTISTAS

Material virtual

El material virtual es una buenísima opción si mueves una parte de tu enseñanza a través del mundo online y de las redes sociales.

La idea es ofrecer a tus alumnos ese material extra a cambio de que te dejen tu correo electrónico o se suscriban a tu newsletter. Realmente con esta opción puedes entregarles lo que quieras, desde un dossier a un audio o un video. No tendrás el efecto inmediato de entregar un detalle físico en el taller pero obtendrás el mail de un estudiante interesado en tus cursos.

De esta manera conseguirás información súper valiosa: un contacto directo y personal para poder avisarles de próximos talleres, clases y oportunidades de práctica.

Posibilidades:

- Si te entregan el correo electrónico les mandas por mail un audio o un pdf.
- Si se suscriben manualmente a un enlace que les proporciones puedes dirigirlos a una página privada de tu web donde acceden a un video con información relacionada con el taller y descargarse un pdf.
- Si comparten una imagen del taller con un hashtag concreto en sus redes sociales les entregas una plantilla.

Personalmente, si tienes tiempo y ganas te sugiero que combines las dos opciones. Prepara un material distinguido y llamativo que puedas entregar de manera física pero añade la posibilidad de que accedan a material extra a través de su correo electrónico.

6. PRECIO

El precio de tus talleres debe sostenerse de manera ética sin faltar a tu trabajo y dedicación. Aplica los principios yóguicos de Yama y niyama y encuentra un precio que valore:

- El tiempo dedicado
- El conocimiento y la creatividad
- El coste del material que entregues
- La inversión que hagas en marketing (Facebook ads, Flyers, etc.)
- Ten en cuenta también el porcentaje que se quedará el centro

Lógicamente la tarifa de juntar todos estos factores ya daría un precio muy elevado. Si consideras que tu trabajo por hora rinde unos 30€ con que le hayas dedicado una semana a la creación del taller en una jornada de 6 horas te saldrían 900€.

Lo que te quiero decir es que no te inclines por precios LOW COST en tus cursos.



Tu trabajo es importante, no solo el hecho mismo de impartir el taller sino todo el trabajo previo y la investigación que has hecho para ofrecer un buen contenido.

Saca de todo esto una media realista teniendo en cuenta el número máximo de asistentes y que una vez hecho el primer trabajo para crear el contenido podrás ir repitiendo y perfeccionando el taller.

Planificación de tus talleres

La planificación es fundamental para el éxito del taller. Una buena difusión hoy día supone mover tu taller a través de un despliegue estratégico de tus redes sociales.

Ten en cuenta que cuanto más caro o largo sea tu taller más tiempo necesitarás para publicarlo, no será lo mismo difundir un retiro de 5 días por 470€ que un taller de 2 horas por 20€, lógico, ¿verdad?

El proceso de planificación que suelo utilizar es el siguiente: confirmo la fecha del taller y desde ahí voy contando semanas hacia atrás para ir cuadrando las acciones necesarias y convino tanto las publicaciones en redes con las opciones presenciales.

Vamos a suponer que quieres ofrecer una sesión intensiva de Yin Yoga y Relajación Guiada de tres horas por 30€.

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
Publicación relacionada en redes sobre los efectos beneficiosos de la relajación guiada.	ENTRADA DEL TALLER EN REDES comenta a tus alumnos en clase el taller		Entrada en redes sobre qué es el Yin Yoga	Enviar whatsapp o mail a tus contactos para informales del taller		
ENTRADA DEL TALLER EN REDES		Entrada comentando el contenido del taller y si habrá material extra		ENTRADA DEL TALLER EN REDES		
	Recuerda a tus alumnos el taller		ENTRADA DEL TALLER EN REDES	Recordatorio en redes	TALLER	

Quizá te parezca una promoción demasiado insistente pero no tengas miedo de parecer “pesado”. Piensa que estas haciendo una difusión en varias redes (web, mails, whatsapp, Facebook, etc.) y por tanto a ti te parece mucha repetición, sin embargo, por experiencia te aviso de que las personas no perciben eso. En varias ocasiones habiendo hecho varias semanas de promoción y una vez pasado el taller alguno me ha dicho:
“Vaya! pues no me he enterado!”

Así que lo dicho, planifica bien tu promoción y no temas insistir.

CENTROS AMIGOS (COLABORADORES)

Con el tiempo desarrollarás contactos con otras salas o centros que estarán dispuestos a ofrecer tus talleres. Es deseable que mantengas una buena relación con otros profesores y compañeros de formación, no solo por el aspecto de difusión sino porque siempre surgirán oportunidades de acudir a sus talleres, sus clases y de permanecer dentro de un círculo donde vives de manera plena la enseñanza del yoga.

Si quieres puedes empezar a ofrecerte a centros donde ya tengas algún contacto y donde te sientas cómodo o si lo deseas puedes empezar a mandar tus propuestas a otras salas que te gusten y te inspiren.

Presenta o envía un documento donde expliques detalladamente tu taller y todas las variables que haga falta.

******En la sección de plantillas tienes un checklist para que no te falte nada en la presentación de tus talleres.

EXTRAS - SUPERA EXPECTATIVAS

Si eres bueno impartiendo tus talleres lo serás aún si superas las expectativas de tus estudiantes. Piensa qué más puedes hacer por ellos, qué detalles podrías tener para que se vayan a casa con una sensación inmejorable...

- Un trato excelente durante las reservas del taller.
- Una bienvenida personal saludando y presentándote a todos.
- Un pequeño pisolabis antes de empezar o al terminar.
- Un té fresquito o caliente.
- El detalle de un bono descuento al próximo taller.
- Un bono descuento del 70% si traen a un amigo al próximo taller.
- El regalo de una asistencia gratuita a alguna de tus clases.

Sé creativo, y hazlo con amor.



PROCESO DE MEJORA

Igual que en tus secuencias mantienes un proceso de mejora constante hazlo también con tus talleres.

Una vez acabado tu sesión toma nota de los detalles que te apetece y puedes mejorar. Además, presta atención a los comentarios de los asistentes para tener en cuenta sus impresiones.

Te recomiendo que, de vez en cuando, entregues al final de tus talleres una ficha de valoración para que puedan escribir de manera anónima una reflexión sobre el curso.

Todas esas valoraciones te ayudarán a mejorar tus propuestas y te darán pistas de hacia dónde se inclinan las necesidades de tus alumnos. Mantener esa escucha activa hacia sus deseos te ayudará a seguir creando y llenando talleres.

Por último, te recomiendo que hagas fotos durante el taller o alguna de grupo al final del mismo.

Agradece y menciona que usarás esas imágenes para promover tus talleres en diferentes formatos. Respeta el deseo de aquellas personas que no quieran aparecer y recuerda que todos han de firmar la hoja de “protección de datos y cesión de derechos de imagen”.



CONSEJOS E INDICACIONES

MUÉVETE DENTRO DE TU PLANIFICACIÓN

Como te decía antes, un profesor de yoga tiene muchas variables en su enseñanza, tendrás alumnos principiantes todo el año, molestias, impedimentos, días en lo que los alumnos no captan tus instrucciones o tú no consigues explicar lo que te gustaría...todo eso hará que tengas la sensación de que no estas cumpliendo con tu programa (o que vaya muy lento).

Pese a tus sensaciones toma nota de todo aquello que suceda en tus clases y modifique tu planificación para ir ganando experiencia y rodaje.

Mantente fiel a tu planificación aprendiendo en el camino a ser flexible y creativo.

ORGANIZACIÓN DE LOS GRUPOS

La organización de los grupos puede tener muchas variables (incluyendo si tienes escuela propia o acudes a otros espacios). Utiliza tu sentido común y ten en cuenta tus años de experiencia.

Puede ocurrir que estés empezando con un sólo grupo. En este caso seguramente tendrás alumnos de un nivel básico/ medio, te recomiendo que empieces de cero con ellos asentando unas buenas bases. Es una ocasión fantástica para experimentar tu nuevo sistema de clases: observa cómo el grupo va recibiendo la planificación de tu curso, mejora indicaciones y contenidos, toma nota de modificaciones o variables, etc.

Si llega algún alumno totalmente principiante a este grupo debes desarrollar la habilidad de adaptarle la misma secuencia que al resto de alumnos con seguridad y garantía (capacidad de observación). Puedes bajar tus indicaciones de nivel y repasar conceptos con el resto de grupo.

En cuanto tengas ocasión te recomiendo dividir a tus alumnos en niveles (principiante - medio - avanzado). De igual modo distingue y diferencia los grupos de yoga prenatal o de yoga terapéutico.

Si, por otro lado, eres profesor de grandes superficies o centros de deporte te recomiendo moverte siempre dentro del ámbito del principiante.

EL PRINCIPIANTE MANDA

La organización de tus grupos es sumamente importante porque **el alumno principiante tendrá prioridad siempre.**

Imagínate que tienes un grupo de nivel medio y te llega una persona principiante. Sólo tienes este grupo así que lo incluyes en tus clases. El resto de tus alumnos ya tiene un buen nivel pero

esta persona es totalmente nueva de modo que comienzas tu clase y aunque bajas el ritmo no tiene suficiente técnica ni experiencia. Ocurren dos cosas:

1. Por un lado, tienes que prestar atención al alumno principiante porque es el que menos conocimiento tiene y puede tener alguna lesión bajo tu instrucción si no hace las cosas adecuadamente. Por tanto el ritmo y nivel del resto de tus alumnos tiene que adaptarse a esta persona.
2. Por otro, el resto de tus alumnos ven como su clase de yoga desciende de nivel porque hay una persona principiante. Esto puede venir bien en alguna ocasión esporádica para repasar conceptos pero no se puede dar de manera continua porque no sería justo para este grupo.

De aquí la importancia de insistir en la diferenciación de niveles.

YOGA PRENATAL

Es genial la noticia de que cada vez más embarazadas se animan con la práctica de yoga.

Si no has hecho una especialización en yoga prenatal te recomiendo encarecidamente que la hagas porque te garantizo que llegarán a tus clases.

Una embarazada requiere de sesiones especializadas de yoga, no de adaptaciones o variaciones de otras clases. Si te llega una embarazada a tus clases y no tienes formación específica dévala por favor a otro profesional.

En el caso de que tengas esta especialización sabrás que el ambiente que se crea en esos grupos específicos es muy concreto y especial. Tus alumnas embarazadas merecen esa experiencia así que espera hasta tener un grupo específico de prenatal donde puedas cuidar el ambiente, observar con toda tu atención a las mamás y dedicarte completamente a su práctica.

Observarás con el tiempo que este grupo da satisfacciones muy grandes y valiosas.

NOTA

Lo mismo se aplica a grupos concretos como: yoga terapéutico, yoga para la tercera edad, yoga niños, yoga postparto...

APRENDE A MEJORAR

Lo que hará de ti un buen profesor de yoga será esto precisamente, tu capacidad de continuar creciendo y mejorando.

Toma la buena costumbre de anotar cada situación que tengas en clase, las modificaciones o correcciones que has hecho y si han servido a tus alumnos, la utilización de una nueva instrucción que, de repente, han comprendido todos, etc.

UN BUEN PROFESOR SIEMPRE ES UN BUEN ALUMNO

Mantén tu sadhana (tu práctica personal) estable y constante.

Ser un buen profesional de la enseñanza de yoga significa cuidar y sostener estos dos aspectos: SADHANA + CLASES.

Ambos son básicamente práctica: la práctica contigo mismo y la práctica con tus alumnos.

Leer, estudiar, planificar...todo ello redondea tu experiencia pero no te dará la calidad y el conocimiento que te da la práctica.

Así que mantén tu sadhana personal, fórmate en distintos campos, acude a seminarios, a conferencias, prueba clases de yoga con distintos profesores locales, saborea otras modalidades de práctica, ve a un retiro, apúntate a una formación online con un maestro de la otra parte del mundo... crece y sigue practicando.

REUTILIZA TUS SECUENCIAS

Si tienes varios grupos de yoga repite las clases a todos ellos y anota en tu plantilla las variantes o modificaciones que has hecho.

El ir repitiendo una misma secuencia a diferentes grupos te dará mayor soltura didáctica y podrás observar los efectos de una misma clase en diferentes grupos.

Por otro lado, invierte tiempo en desarrollar una misma secuencia en un nivel más avanzado.

RECONOCE EL “LÍMITE DE TU ENSEÑANZA”

Aprende a decir NO.

Hoy día presentamos una variedad infinita de dolencias, limitaciones y enfermedades. No te faltarán opciones, pero debes reconocer si estás preparado para acogerla en tus grupos de alumnos.

Si los aceptas sin estar preparado seguramente este tipo de alumnos se conviertan en una fuente de tensión: tendrás que variar guiones, improvisar y te sentirás inseguro al hacerlo.

Lo cierto es que ya tienes suficiente trabajo con el resto de los grupos (observación, estudio, niveles, variantes, preparación guiones, etc.) como para andar preocupándote de una persona que queda lejos de tu capacidad.

Ten muy presente que no eres terapeuta, ni médico, ni psicólogo, ni farmacéutico. No estás capacitado para dar consejos o tratar determinadas cuestiones.

Deriva a otros profesionales aquellas personas que presentan un cuadro muy complicado ajeno a tu capacidad. Aún así, de manera personal, haz un listado de las personas o dolencias que has derivado y desarrolla algunas secuencias aplicadas con el objeto de seguir evolucionando y tener bajo control futuros imprevistos que puedan surgir.



El reconocimiento de tus límites te hará aún mejor profesional de la enseñanza del yoga.



ESTABILIDAD VS FLEXIBILIDAD

Enseñar yoga es un proceso de estudio continuo.

La enseñanza de yoga no tiene reglas absolutas y fijas.

Tiene principios estructurales y generales pero cada instrucción, guión, ajuste o secuencia variarán en función de tus alumnos y de ti mismo.

Cada día eres una persona distinta, cada año recibes nuevos aprendizajes, este es un proceso constante de estudio y de superación.



Ser profesor de yoga es apasionante y retador y exige un compromiso genuino contigo mismo que requiere estudio, observación y creatividad.

Imagínate que comienzas un nuevo curso con principiantes de yoga y sigues tu línea pedagógica. Diriges cuatro semanas pero a la quinta resulta que los alumnos no siguen tus indicaciones, se pierden y no integran tus explicaciones....¿qué ocurre?

Observa y pregúntate: **¿es falta de práctica (habilidad) o técnica (instrucciones)?**

Si es la primera deberás continuar con secuencias que repitan los elementos básicos de las posturas hasta que lo integren y superen.

Si es la segunda deberás reestructurar las instrucciones de tus clases puesto que este grupo de alumnos no es capaz de captar y entender tus indicaciones.

Las instrucciones que des en clase deben crear estructura en la mente de tus alumnos, deben guiarles y dirigirles. Si un alumno no comprende un concepto se busca la manera de expresarlo de otro modo, con otro ejemplo u otro símil.

Del mismo modo no te excedas en tus explicaciones, evita el demostrar cuánto sabes. Si ya han cogido lo que explicabas pasa al siguiente punto.

SÉ PUNTUAL Y AJUSTATE AL HORARIO

Supongo que no hará falta que te explique la importancia de respetar tu tiempo y el de los demás con la puntualidad tanto al empezar como al terminar la clase...

Por otro lado, al principio el tema del tiempo tiene mucho de percepción y puede que en tus primeras clase hagas una secuencia muy larga o muy corta.

Si ves que te has pasado con la clase y es demasiado larga (o has necesitado muchas explicaciones) empieza a reducir el ritmo de tus asanas y llévalos al suelo hacia posturas con la espalda en descarga para que que empiecen a bajar el ritmo física y mentalmente.

Cuida mucho el tiempo y el espacio de la relajación, que nunca acabe tu clase sin un savasana.



*Respetar y hacer sagrado el tiempo de relajación,
a menudo es lo que más necesitan tus alumnos.*

Por otro lado, si te has quedado corto con tu clase y tu secuencia es muy corta sal del paso echando mano de tu archivo profesional: haz una relajación guiada larga y completa y cuando llegues a casa toma nota en tu ficha de clase y mejora su duración.

PON PRECIOS DIGNOS A TUS CLASES

El tema del dinero y los precios siempre nos pone en alerta.

La mayoría de nosotros somos autónomos y emprendedores.

Dar proyección a nuestra enseñanza pasa por hacer un salto de mentalidad importante porque vivir de lo que sentimos que es nuestro Dharma es muy gratificante... pero también ha de ser rentable. Y para ello o estamos contratados o somos autónomos, responsables de nuestro modelo de enseñanza, de nuestro negocio de yoga.

Lo cierto es que aún hay mucha carga (negativa) en este tema aunque yo creo que es un sencillo ejemplo de PERCEPCIÓN.

Me explico: a través de mi trayectoria he podido observar cómo la apreciación del dinero, de lo que considero caro o no, ha ido mutando a medida que he ido profesionalizando mi enseñanza.

El hecho de que yo lleve años cultivando mi crecimiento como profesora, invirtiendo dinero en formaciones de prestigio y profesionalizando mi propia enseñanza ha ido refinando mi percepción del dinero y sobre todo relajando el juicio rápido sobre la valoración del trabajo de los demás.

Lo que consideraba “excesivo” hace 4 años hoy es algo no sólo asequible sino que lo considero justo. Me doy cuenta de que mis “resistencias” se han desdibujado cuando he comprendido en primera persona la gran responsabilidad, carga y energía puesta tras un trabajo comprometido y de calidad.

Sinceramente siento que algo realmente valioso y transformador no se puede sostener con precios low cost.

Una de las cualidades de mi “alumno ideal” es que decida trabajar conmigo por el valor de mi propuesta, mi implicación y la calidad de mi trabajo. Si uno quiere hacer un cambio real en su vida, en su enseñanza de yoga, tiene que estar comprometido y saber que va a requerir una inversión importante de tiempo, de energía y también de dinero. Todo lo demás son parches.

Por tanto, te invito a hacer una reflexión profunda sobre este tema y tus propios precios:

1. Mira este vídeo privado de youtube, es un directo que grabé en Instagram hablando con profesores de yoga sobre la percepción económica de la enseñanza de yoga. **VER VÍDEO**
2. Sé honesto con tu enseñanza y no subestimes tu trabajo.
3. Estudia los precios de tu zona y pon una tarifa igual o aproximada que respete tu trabajo y el de los demás.



SIGUE TRABAJANDO

Sigue trabajando

YA HAS TERMINADO EL MANUAL, ¡ENHORABUENA!

Espero que hayas llegado hasta aquí motivado y con ganas para completar todas las plantillas que te he preparado a continuación.

La verdad es que el verdadero trabajo empieza ahora, ya que una vez has aprendido el método del Manual, éste se convierte en una herramienta para toda la vida que irás adaptando y mejorando según tus necesidades y objetivos.

Recuerda poner mucha pasión y entrega para llegar a convertirte en un excelente profesional de la enseñanza del yoga.

Deseo que disfrutes enormemente de este hermoso camino y te permitas brillar y crecer con la abundancia y el derecho que mereces.

Por último, me permito apelar a tu gratitud y empatía para invitarte a que me ayudes a seguir trabajando en pro de una enseñanza de yoga de calidad:

- Puedes **dejarme un testimonio** (que compartiré en redes y en mi web) comentando cómo te ha ayudado este Manual.
- Puedes seguirme y mencionarme en Instagram como **@institutodeyoga** junto a alguna imagen tuya trabajando tus secuencias o con el Manual.
- Puedes usar el hashtag **#yoguiemprendedor** para que te localice y comparta.

Sé creativo, yo estaré ahí al otro lado para responder y compartir.

Y ahora sí, Disfruta tu enseñanza.

¡Seguimos #atopedepower!

*Un abrazo enorme,
Susi Mas*



INSTITUTO DE YOGA
SUSI MAS



Mándame un mail con tus impresiones sobre el manual

