

Principios de crear secuencias

Una herramienta indispensable para los profesores de yoga, es la capacidad de diseñar clases para atender a las necesidades de los practicantes. Impartiendo clases y compartiendo nuestros conocimientos, es importante tomar en cuenta que vamos a encontrar cuerpos con patologías, mentes híper-estresadas o almas complejas. Es imprescindible ser receptivo a lo que surja y estar preparado para trabajar con todo tipo de practicantes.

Lo primero que hay que considerar cuando estés preparando una clase de yoga es, qué tipo de personas vendrán a acudir a esta clase. Si estás empezando en un nuevo centro, sería útil preguntar a la directora sobre los alumnos de la clase en cuestión. Si estás creando un nuevo grupo, sería de gran ayuda hablar con las personas que entran en la clase – otro beneficio añadido es transmitir una sensación de confianza en los alumnos; los alumnos se sentirán sostenidos y cuidados. Igualmente, es buena costumbre hacer que la gente con quien vas a trabajar rellene un cuestionario para conocer mejor las personas que acuden a tus clases, y para darles un servicio que se adapte a sus necesidades. Es importante saber por ejemplo: si padecen de patologías, si hacen algún tipo de actividad física, si hay posibilidad de embarazo, cuáles son sus objetivos, etc. En función de esta información, podrás desarrollar clases de alta calidad que haga que los participantes se beneficien del gran regalo que es la práctica de yoga.

En el estilo de Vinyasa se puede ajustar el nivel con facilidad de forma que lo hace accesible a todo tipo de perfiles. Aun así, es importante saber que los diferentes estilos de yoga cumplen diferentes funciones. Los estilos Power,

Rocket y Ashtanga por ejemplo, no son necesariamente accesibles para gran parte de la población. Sobre todo para principiantes con mucha tensión, un estilo más suave puede tener mayores efectos a nivel físico y mental. Aunque una persona tenga muchas ganas de hacer una clase muy dinámica, es posible que para su cuerpo y su mente, un estilo como Iyengar, Hatha, o Yin, sean más adecuados – por lo menos hasta que se vaya descargando la tensión excesiva que pueda tener. Igualmente, para una persona con mucha ansiedad o hiper-estresada, una clase más suave podría ser mucho más beneficioso – una clase muy dinámica, puede causar más ansiedad o peor aún, exponerle a la posibilidad de lesionarse si el practicante no esté preparado físicamente.

Volviendo al estilo de Vinyasa, hay multitudes de maneras en que se puede elaborar una clase de este estilo. Se puede crear una clase de Vinyasa muy suave con muchas pausas en *balasana* (postura del niño), y contando con posturas que son más accesibles. De otro modo, se puede crear una clase bastante intensa con varias secuencias creando mucho calor interno. La manera que secuenciamos las clases de yoga es parecido a contar una historia. Hay que considerar cual es el objetivo de nuestra clase; qué tema, cual enfoque espiritual o anatómico, o beneficio queremos tratar. Cada detalle es relevante cuando planeamos nuestras secuencias. Estamos creando una experiencia en la que el practicante vaya explorando diferentes niveles de su cuerpo físico y su consciencia. Por todo esto hay gran valor en aprender los principios para aprovechar la energía de la clase.

A continuación, veremos los efectos energéticos generales de las posturas de yoga, y algunas formas de secuenciar que se pueden aplicar para modificar los niveles de energía. Aprender a facilitar una experiencia calmante o bien, una

experiencia energética durante la clase será de gran ayuda para los que acuden a nuestras clases – particularmente cuando trabajamos con practicantes que sufren de patologías (por ejemplo de ansiedad o depresión), lesiones, o experimentan mucho estrés y tensión.



Tipos de Posturas

Para poder entender como secuenciar, es útil emplear las categorías de las posturas. Según la tradición de Iyengar estas son: **posturas de pie, inclinaciones hacia delante, extensiones hacia atrás, equilibrios de brazos, invertidas y torsiones**. Por supuesto, algunas de las posturas caen bajo más de una categoría: *Pinchamayurasana* (equilibrio en los antebrazos) es tanto una invertida como un equilibrio de brazos; *Parsvottanasana* (Postura de la pirámide) es tanto postura de pie como inclinación hacia delante. La mayoría de las posturas encajan perfectamente en una categoría, sin embargo, poseen aspectos de otras: *Virabhadrasana I* (Guerrero I) es una postura de pie, sin embargo la cintura escapular contiene elementos de una extensión hacia atrás. *Adho Mukha Svanasana* (Perro boca abajo) —una postura bien merecida de su

importancia—es muy especial en su forma de preparar el cuerpo para prácticamente cada tipo de postura; contiene elementos de cada categoría menos torsiones.

Es interesante comprobar que cuando cambiemos el orden de las posturas que normalmente practicamos/enseñamos se puede cambiar completamente el efecto que tengan a nivel energético. Esto es importante tomarlo en cuenta cuando planeamos una clase. Como ya se ha mencionado, hay muchas formas de plantear la organización de una clase de yoga. Sin embargo, lo más importante es determinar cuál es la intención. Una vez clara, se pueden examinar las posturas claves que van a ayudar a conseguir este objetivo y examinar el orden en el que secuenciarlas. Aquí se requiere un nivel de plasticidad importante, porque la forma en que se ordenan las posturas puede tener una gran influencia sobre las posturas que se empleen – es decir, tanto las posturas como la estructura de las secuencias tienen un efecto potente en la energía de los practicantes.

Los efectos energéticos de los tipos de posturas

Los efectos de ciertos tipos de posturas también se pueden categorizar. La comprensión de estos efectos es muy sutil y detallada; realmente es un tema aparte. Hay varios libros dedicados por entero a este asunto, mostrando la gran riqueza de profundizar en la práctica y la enseñanza de yoga. Se pueden también contemplar los efectos energéticos según tu *dosha* (tipo ayurvédico) y el libro de David Frawley titulado *Yoga for your Type: An Ayurvedic Approach to your Asana Practice* es un buen recurso para seguir investigando y profundizando. Para el propósito de empezar a explorar este terreno, aquí

exploraremos los efectos generales y las posturas se categorizarán así: **estimulantes, relajantes, y/o equilibrantes.**

Los efectos energéticos de posturas individuales

Las posturas que extienden la columna – o dirigen hacia las extensiones hacia atrás – generalmente son estimulantes, igual que las invertidas, las posturas de pie, y los equilibrios de manos. Las posturas que flexionan las caderas y la columna –o dirigen hacia las inclinaciones hacia delante – son generalmente relajantes. Las torsiones son equilibrantes.

Los efectos energéticos de aquellas pocas posturas que poseen los elementos de solo una categoría, son por tanto más fáciles de entender: *Urdhva Dhanurasana* (la rueda) es una extensión hacia atrás y por tanto su efecto es **estimulante**; *Paschimottanasana* (la pinza sentada) es una inclinación hacia delante, y es por tanto **relajante**. Existen pocas posturas que son tan fáciles de categorizar. De la gran variedad de posturas que podemos practicar, la mayoría poseen una combinación de aspectos de varios tipos de posturas. Cuando empiezas a examinar de forma más profunda, llega a ser evidente que muchas posturas que no se categorizan en las inclinaciones hacia delante contienen elementos de ellas. La mayoría de los equilibrios de brazos contienen elementos de otras posturas, sobre todo las inclinaciones hacia delante: *Tittibhasana* (postura de la luciérnaga) y *Bakasana* (cuervo), que se pueden atribuir a variaciones elevadas de *Kurmasana* (postura de la tortuga) y *Malasana* (postura de la guirnalda) respectivamente, combinan los efectos relajantes de aquellas posturas con los efectos estimulantes de los equilibrios de brazos. Existen solo algunas que son únicamente equilibrios que no

contienen ningún elemento de otro tipo de categoría: *Adho Mukha Vrksasana* (pino en las manos) y *Mayurasana* (Postura del pavo real) por ejemplo.

La combinación de efectos de más de una categoría será más evidente y relevante con las posturas de pie. *Virabhadrasana I* (Guerrero I) y *Ardha Chandrasana* (postura de la media luna) son ejemplos de posturas que son primariamente posturas de pie. La última tiene un elemento de una inclinación hacia delante en la pierna de sostén, pero sigue siendo una postura estimulante. *Virabhadrasana I* tiene un elemento de una extensión hacia atrás en la postura de pie, y por tanto es todavía más estimulante, mientras que *Parsvottanasana* (la pirámide) emplea una inclinación hacia delante completa por encima de la pierna delantera, lo que modera las cualidades estimulantes un poco. *Uttanasana* (la pinza de pie) es una inclinación hacia delante completamente por encima de ambas piernas, lo que llega a equilibrar los efectos relajantes con los estimulantes (de una postura de pie), no obstante, no llega a tener los efectos relajantes de *Paschimotthanasana* (la pinza sentada).

Una vez que hayas evaluado las sutilezas de las posturas particulares que quieres enseñar y hayas determinado los efectos energéticos que poseen, puedes empezar a construir secuencias que tienen o efectos estimulantes o relajantes, y con esta comprensión, cultivar el equilibrio deseado.



Generar un efecto energético en una secuencia

Para estimular la energía, se puede diseñar la práctica desde el comienzo hasta el final con posturas estimulantes, o con posturas relajantes en el medio de la secuencia. La primera serie Ashtanga Vinyasa aplica este diseño, empezando con los Surya Namaskar, seguido por las posturas de pie, seguido con una combinación de inclinaciones hacia delante y torsiones, y terminando con extensiones hacia atrás e invertidas. En este sistema, la función estimulante se lleva a cabo hasta las mismas invertidas. Posicionando *Salamba Sarvangasana* (la vela) antes de *Salamba Sirsasana* (pino en la cabeza) será más estimulante en este orden. Si posicionas *Sirsasana* primero, lo que siempre se hace en la tradición Iyengar, los efectos estimulantes serán menores.

Para crear un efecto que sea en su conjunto estimulante – lo que sería beneficioso si el profesor está intentando abordar niveles de baja energía crónica o depresión, por ejemplo – hay varias otras maneras de organizar la secuencia, aplicando el conocimiento general sobre los efectos de las categorías de posturas. Por ejemplo, con un practicante de nivel intermedio, la

práctica podría empezar (después del calentamiento) con inversiones—Adho Mukha Vrksasana seguida por Sarvangasana y después Sirsasana – y entonces pasar a equilibrios de manos combinado por varias torsiones, inclinaciones hacia delante, y posturas de pie de las cuales derivan de los equilibrios de manos y terminando con extensiones hacia detrás.

Generar un efecto calmante en una secuencia

Para manejar ansiedad o estrés, la secuencia de Vinyasa ideal empezaría con posturas estimulantes y luego continuaría sistemáticamente hacia las inclinaciones hacia delante más completas, y a diferencia de las secuencias estimulantes, no vacilaría entre las categorías de posturas ya que estos tipos de variaciones tiende a ser estimulante. Mantener las posturas más tiempo es también beneficioso, ya que mucho movimiento es estimulante. Una secuencia podría empezar con mantenerse más tiempo dentro de las posturas de pie como por ejemplo las *Virabhadrasana I-III*, y entonces seguir con posturas de pie con elementos de torsiones como *Parivrtta Parsvakonasana* (ángulo extendido girado) y *Parivrtta Trikonasana* (triángulo girado), seguido por *Parsvottanasana* y entonces *Uttanasana* antes de bajar al suelo. Para las posturas en el suelo se podría empezar con torsiones – quizás las *Marichyasanas* (la postura del lazo), *Ardha Matsyendrasana* (el señor de los peces), and *Bharadvajasana I* (la postura del sabio) – seguidas por inclinaciones hacia delante progresivamente más profundas. Para un efecto relajante más potente, haz uso de bloques o un bolster para apoyar la cabeza durante el último tercio de la clase.



Equilibrio en las secuencias

En la práctica – y en la enseñanza – de yoga para conseguir el equilibrio, es importante prestar atención a la vista global del contenido de las secuencias que diseñas y asegurar que contienen una variedad de posturas equilibradas y sensatas. Las opciones son ilimitadas. Las torsiones son en sí mismas posturas equilibrantes, y por tanto una práctica más larga con muchas torsiones tendrá un efecto equilibrado. Con estos conceptos básicos en la mente y una comprensión de las necesidades de tus practicantes – que cambian día a día y de mes a mes – puedes empezar a estructurar tus clases para crear la experiencia que quieras manifestar.