

TALLER DE YOGA - 1 Semestre 2024 FAVET

Profesora a cargo: Evelyn Hidalgo - Instructora de Hatha Yoga Integral

Introducción a la Historia del Yoga

Para conocer la historia del Yoga, tenemos que remontarnos **hace unos 5.000 años en la Antigua India**, donde parte de este conocimiento milenario se relata en textos sagrados llamados Vedas. La práctica de Yoga en la India no era algo muy difundido. Era considerado una de las 6 filosofías o “darshanam” por lo cual era sólo materia de estudio de los sabios y eruditos, además de ser una disciplina sólo para hombres. La práctica con los años fue evolucionando, dejando de ser solo para algunos pocos, su llegada a Occidente a mediados del Siglo XIX y comienzos del XX provocaron su masificación, llegando a practicantes de todas las generaciones, brindando bienestar físico, emocional y mental a través de su conocimiento.

¿Qué es el Yoga?

Yoga es una disciplina de autoconocimiento. Su nombre viene del sánscrito “jug” que significa “unión”, es decir podemos definir Yoga como una práctica que unifica el cuerpo, la mente y el alma. El yoga entrega valiosos beneficios para la salud. Practicar de forma constante, nos otorgará conciencia corporal, entendimiento de herramientas que relajaran tu cuerpo y mente, nos permitirá prevenir posibles lesiones y mejorar nuestro estado de ánimo.

Sus principales componentes son los siguientes términos en sánscrito: Asana (Postura), Pranayama (Control de la Energía a través de la Respiración) y Dhyana (Meditación o Atención Plena).

¿Qué es el Hatha Yoga?

Hatha es un término en sánscrito que significa disciplina de fuerza, que busca el equilibrio de las polaridades que se hallan en nuestro interior. De hecho, *ha* significa sol y representa la energía más activa y *tha*, luna, que se vincula a la relajación y al descanso. Ambas energías simbolizan esta dualidad de equilibrio entre energía solar y energía lunar, de la acción y la relajación. Energía que identificamos y equilibramos en nosotros mismos.

El objetivo principal de una práctica de Hatha Yoga, es gestionar el control de nuestros pensamientos a través de la realización de una secuencia de mantención de asanas integrando la respiración consciente y herramientas tales como: el Pranayama, la Meditación y la Relajación Consciente, elementos que nos ayudarán a equilibrar nuestra energía.

TALLER DE YOGA - 1 Semestre 2024 FAVET

Profesora a cargo: Evelyn Hidalgo - Instructora de Hatha Yoga Integral

¿En qué consiste una práctica de Yoga?

La estructura de una clase de Yoga consiste en varias partes que definiremos en profundidad a continuación:

- **Integración:** Es el inicio de la práctica de Yoga, puedes decidir hacerlo en una postura de pie o sentado. En esta etapa se realiza una pequeña meditación con correcto vocabulario y tono de voz, integrando aspectos tales como: Inducción de la Conciencia Corporal (nombrar cada parte del cuerpo para relajar), la Respiración Consciente guiando correctamente cada una de sus fases (Inhalación y Exhalación) y la Observación Interna, señalando al practicante que conecte con su interior y revise cómo llegó a su práctica y cuáles son sus sensaciones antes de comenzar la clase. En esta etapa se le pide al practicante que fije un propósito alcanzable para su interiorización.
- **Movilidad Articular:** Antes de la realización de Asanas, debemos integrar la ejecución de movilidad articular, dependiendo del objetivo y la secuencia a desarrollar en la práctica de Yoga. Debes preparar las articulaciones que recibirán mayor exigencia durante la clase, puedes realizar un recorrido corporal desde la cabeza a los pies realizando estiramientos suaves integrando la respiración como guía del movimiento. Además en esta fase de la clase puedes decidir integrar algunas vueltas de la secuencia de Surya Namaskar o Saludo al Sol.
- **Secuencia de Asanas:** Según el objetivo de la práctica a realizar seleccionamos una secuencia lógica de Asanas o Posturas de Yoga. Cada una de ellas, deberá ser guiada con tono de voz clara señalando su nombre en sánscrito y traducción, su correcta ejecución y respiración, algunos de sus beneficios y posibles contraindicaciones.

A continuación te entrego un patrón con orden lógico para crear una secuencia:

1. Asanas de Integración o Meditación
 2. Asanas de Pie.
 3. Asanas con Extensiones o Aperturas de Pecho.
 4. Asanas con Flexiones.
 5. Asanas con Inversiones en Piso.
 6. Asanas en Torsiones en Piso.
 7. Asanas de Relajación, Descanso o Suelo.
- **Ejecución de Pranayama:** En esta etapa de la práctica debemos guiar la correcta ejecución de un ejercicio de Respiración Consciente o también denominado Pranayama según el objetivo que deseamos integrar en la clase (Activación o Relajación). Es preciso recordar y nombrar qué cuando respiramos también movilizamos la energía vital a nuestro cuerpo.

TALLER DE YOGA - 1 Semestre 2024 FAVET

Profesora a cargo: Evelyn Hidalgo - Instructora de Hatha Yoga Integral

- **Relajación Consciente:** Es la penúltima fase de la clase. En ella guiamos la correcta ejecución de Savasana o Postura Final, integrando una instrucción con voz tenue y clara, que invite a la relajación consciente del practicante al momento del descanso. Debes indicar al practicante, que vaya lentamente relajando su cuerpo a medida que vas nombrando cada una de sus partes o desde pies a cabeza. Dejarlo 5 minutos o largas respiraciones profundas. Escoge una música acorde al momento.
- **Meditación Final:** Es el cierre de la práctica de Yoga. En ella deberás guiar al practicante a qué nuevamente tome conciencia del momento presente. Regrese a una postura de integración o meditación sentado, invitándolo a que reconozca cómo se siente al finalizar su clase. Deberás integrar una guía de cierre de clase, dónde puedes mencionar aspectos tales como: Agradecimiento, Recordatorio del propósito inicial y Saludo de despedida en sánscrito Namasté o Canto de Mantra OM.

Lista de Asanas para crear Secuencia de Yoga

Asanas o Posturas de Pie	Asanas o Posturas de Flexión
Tadasana/ Suryasana/ Utanasana/Prasarita Padottanasana /Utkatasana/ Garudasana	Utanasana/Balasana/Paschimotanasana Prasarita Padottanasana/Janu Sirsasana
Asanas o Posturas de Extensión	Asanas o Posturas de Torsión
Suryasana/Bhujangasana/Setubhandha Sarvangasana/Matsyasana/Salabhasana	Jathara Parivarthasana/ Marichyasana.
Asanas o Posturas de Fuerza	Asanas o Posturas de Inversión
Malasana/ Utkatasana/ Uttitha Chaturanga Ashtangasana/ Dandasana	Adho Mukha Svanasana/ Sarvangasana
Asanas o Posturas de Equilibrio	Asanas o Posturas de Inclinación
Vrksasana/ Garudasana	Anantasana
Asanas de Integración o Meditación	Asanas o Posturas de Relajación
Sukhasana/ Varajsana	Tadasana / Apanasana / Marjariasana Savasana

Algunos Pranayamas Respiraciones Conscientes

Respiración Yóguica o Completa:

Es un tipo de pranayama relajante. Para ejecutarla debes incluir de forma sucesiva la Respiración Abdominal, Torácica y Clavicular. Permite una total ventilación de los pulmones eliminando todo el aire residual con la Exhalación y llenando al máximo los pulmones para captar todo el oxígeno y el prana con la Inhalación. Puedes incorporarla en la Integración de la clase, durante la realización de un Asana o al final de la clase para entrar en Relajación Consciente. Puedes realizarla sentado o tumbado en el piso.

Cómo realizarla: Pide al practicante que lleve una mano a su vientre y otra a su pecho, indicando que cada vez que inhale se concentre como su abdomen, costillas y pecho se expande y al exhalar se contrae suave, ocasionando la liberación de oxígeno por la nariz al exterior.

Beneficios: Brinda relajación, concentración, calma y tranquilidad. Amplia la capacidad pulmonar.

Bhastrika Pranayama o Respiración de Fuelle:

Es un tipo de pranayama activante o energizante. Para realizarlo, es necesario hacer previamente la Respiración Yóguica y dar énfasis en la Exhalación. Ideal ejecutarla al inicio de la clase. Nunca realizar este pranayama antes del descanso o antes de dormir.

Cómo realizarla: Pide al practicante inhalar y exhalar por la nariz de forma rítmica (respiración Yóguica), indicando que cada vez que inhale expanda su abdomen, costillas y pecho y al exhalar contraiga forzosamente el vientre, ocasionando la liberación del oxígeno por la nariz.

Beneficios: Oxigena la sangre y entrega energía vital. Favorece el sistema digestivo, encendiendo el fuego interno. No se recomienda embarazadas o primeros días menstruales.

Nadi Sodhana Pranayama o Respiración Alternada:

Es un tipo de pranayama purificante, equilibrante y relajante. Consiste en generar limpieza o purificación de los nadis o canales nasales. Puedes realizarla al inicio o antes del final de la práctica de Yoga. Para su ejecución debes utilizar un mudra o gesto con tu mano para sellar las fosas nasales de forma alternada.

Cómo realizarla: Pide al practicante que adopte una postura cómoda y utilice Nasagra Mudra en su entrecejo, procurando dejar dedo pulgar y anular para sellar o tapar alternadamente sus fosas nasales.

Beneficios: Equilibrio ambos hemisferios del cerebro. Disminuye ansiedad y estrés.

TALLER DE YOGA - 1 Semestre 2024 FAVET

Profesora a cargo: Evelyn Hidalgo - Instructora de Hatha Yoga Integral

A continuación realizaremos un Taller para realizar la planificación de una Clase Grupal de 40 min, utilizando las posturas adecuadas (escoger 5 Asanas) que se relacionen con un objetivo físico, agregar la integración y relajación que lo complementen. Está la preparación a nuestra próxima evaluación final.

OBJETIVO DE LA CLASE:

Integración:

Secuencia de Asanas:

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

Pranayama:

Relajación:

Meditación Final:

TALLER DE YOGA - 1 Semestre 2024 FAVET

Profesora a cargo: Evelyn Hidalgo - Instructora de Hatha Yoga Integral

EVALUACIÓN PRACTICA GRUPAL

Objetivo de la Evaluación: Que el grupo sea capaz de planificar y ejecutar una secuencia lógica con las etapas de una Clase Práctica de 40 min, siguiendo un objetivo físico. Integrando conceptos básicos revisados en clases; como clara instrucción, la respiración, fluidez y coherencia en la secuencia, contra posturas y variantes. De igual forma, se espera desarrollar la capacidad de organización y trabajo en equipo al ejecutar la práctica.

Integrantes del Grupo:

Etapas de la Clase:

Fecha:

Pauta de Evaluación	Logrado	No Logrado	Pje	Observaciones
INSTRUCCIONES DURANTE LA CLASE				
Presentación y Objetivo Clase				
Instrucciones claras y precisas				
Vocabulario y tono de voz				
Uso de Sánscrito				
SECUENCIA Y ETAPAS DE LA CLASE				
Integración				
Movilidad Articular				
Secuencia de Asanas				
Ejecución de Pranayamas o Respiración				
Relajación Consciente				
Meditación Final				
TRABAJO EN EQUIPO				
Organización				
Creatividad				
Motivación				
NOTA FINAL:				