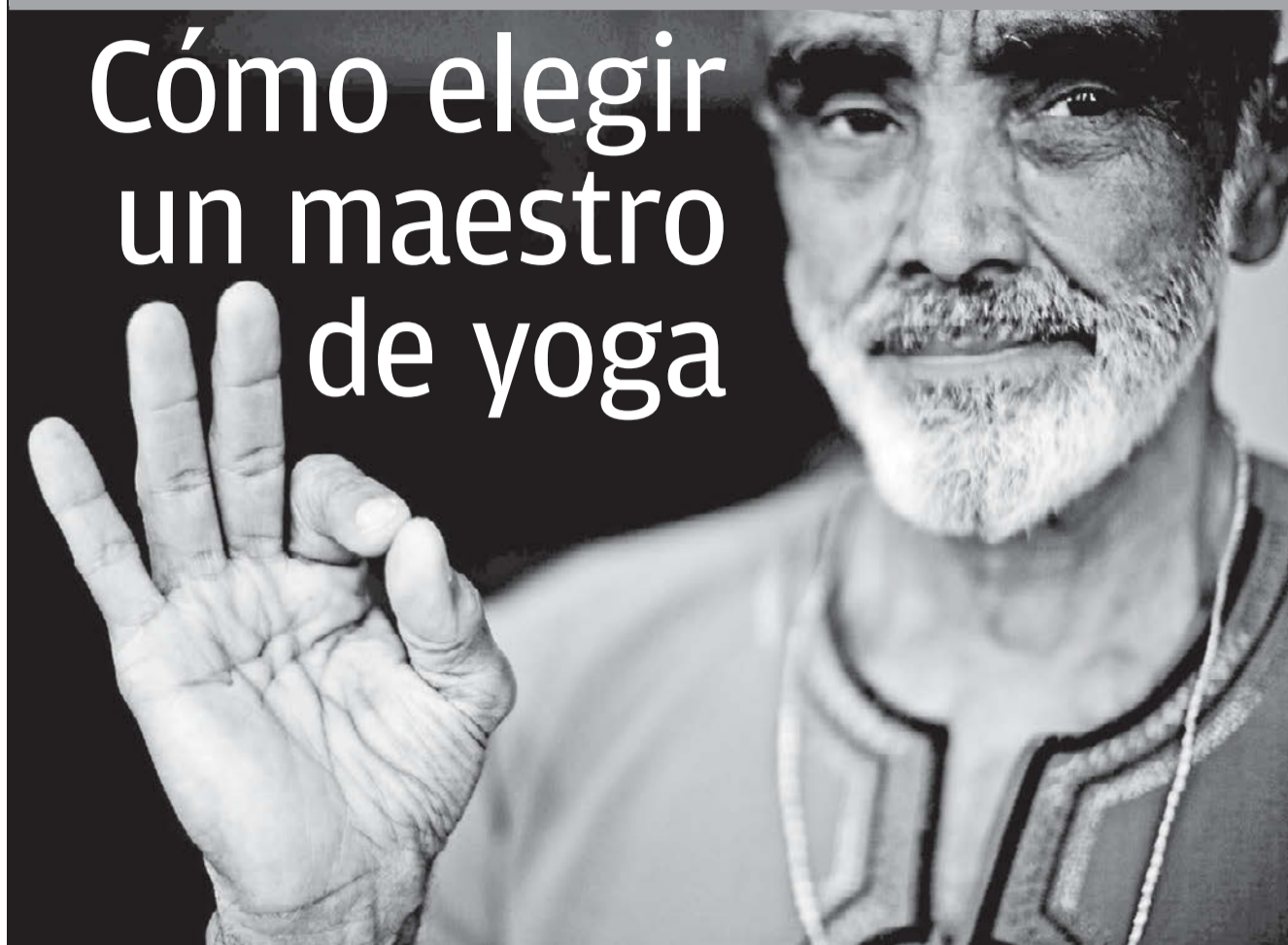


MENTE Y CUERPO SANOS

Por: Marién Estrada

Email: marien@caminoamarillo.net
Twitter: @caminoamarillo7



DÓNDE PRACTICAR

Mtra. Ann Moxey

Parinaama Yoga



annmoxey.com



annmoxworkshops@gmail.com

Mtro. Jai Hari Singh

Kundalini Yoga



yogasomostodos.org



yogasomostodos@gmail.com

Mtro. Javier Bautista

Sadahaka



facebook.com/javier.bautista
.31586?fref=ts



bautista6@hotmail.com



Las cualidades más importantes de un buen profesor de Yoga, según B.K.S. Iyengar:

- Que enseñe desde el corazón y no solamente desde el cerebro.
- Que esté capacitado para hacer una demostración de la postura.
- Que dedique tiempo a mostrar y explicar cada nueva postura antes de pedir a sus alumnos que la hagan.
- Que dedique tiempo a tomar nota de lo que los alumnos hacen.
- Que fortalezca el coraje y la potencia del alumno.
- Que tenga un conocimiento mínimo sobre anatomía humana.
- Que sepa los beneficios y los efectos de cada postura.

(Si es la primera vez que se va a practicar yoga, es recomendable acudir a un curso para principiantes en el que se pueden adquirir las bases para la correcta alineación de las asanas básicas).



Hace unos días una amiga fue de vacaciones a un hotel de playa y decidió iniciar una vida saludable yendo a la clase de yoga frente al mar. Así que puso su despertador y el 2 de enero a las 7 am ya estaba lista para iniciar su carrera de yoguini. Una hora después, tras presenciar un hermoso amanecer, la clase había terminado sin muchas dificultades, el problema fue al día siguiente cuando mi amiga amaneció con una dolorosa contractura en el hombro que requirió de relajantes musculares y analgésicos para curarla. Al parecer la maestra solo se había dedicado a dictar la clase y a hacer las posturas, sin poner atención a la correcta alineación de las asanas de sus pupilos fugaces.

Hay que recordar que aunque el yoga se ha convertido para muchos en una oferta más de fitness de la mayoría de los gimnasios, la mayor parte de las posturas implican posiciones corporales demandantes y fuera de lo habitual para la anatomía humana, por lo que hay que estar muy pendientes de su correcto armado para evitar lesiones.

El caso es que hoy en día casi cualquiera puede convertirse en instructor de yoga. Con solo 200 horas de entrenamiento, bastante alejadas de los antiguos 12 años que el discípulo pasaba con su maestro para poder empezar a enseñar, uno puede adquirir un flamante certificado de instructor de yoga pero eso, de ninguna manera, hace a un verdadero maestro.

La figura del Guru en la tradición yóguica es no solo importante, sino fundamental. El Guru Gita o el Canto acerca del Maestro en la estrofa 17, describe al Guru como el que disipa la oscuridad o ignorancia. Un verdadero

Además de una formación sólida con conocimientos de anatomía, del sistema energético, de las asanas y de su verdadera esencia espiritual, el instructor debe ser congruente con lo que enseña y lo que predica

Guru es un maestro divinamente iluminado que ha superado toda limitación y realizado su identidad con el espíritu omnipresente. Tal maestro está singularmente capacitado para guiar a otros en su viaje interior hacia la perfección.

En tiempos de espiritualidad al vapor, encontrar a un maestro que se acerque a lo que propone este texto sagrado sería una bendición resultado de muy buenas acciones realizadas en el pasado. Lo cierto es que si hay algunas características que cualquier instructor mortal tendría que cumplir para ser considerado un buen maestro yoga.

De entrada, aunque es necesario tener una formación como maestro que incluya conocimiento anatómico, de órganos, del sistema energético, de las asanas —sus beneficios y contraindicaciones— y de la verdadera esencia espiritual del yoga, tampoco

es garantía. Dicen mucho más por ejemplo, los años de experiencia del maestro dando clases.

Un buen maestro de yoga cuida y muestra su técnica adquirida durante su práctica personal, para después atender, corregir y ayudar en la correcta alineación de las posturas de los alumnos.

Un buen maestro de yoga promueve la compasión con sus alumnos y con él mismo, lo que evita extralimitaciones que causen dolor por ejemplo y puedan generar lastimaduras. Al mismo tiempo es humilde y sabe mostrar sus propias debilidades como oportunidades y sabe cómo transmitir la confianza que hace que el alumno se atreva a probar cosas nuevas, que salga de su zona de confort y supere sus limitaciones mentales.

Un buen maestro de yoga conoce y practica los ocho senderos del yoga, y no se limita a la ejecución física de las asanas.

Un buen maestro de Yoga debe cultivar la perseverancia en los estudiantes, construir su poder de voluntad y también impartir el conocimiento de dónde enfocar su atención y con cuánto esfuerzo.

Finalmente, aunque como dice el yogui Sri Dharma Mittra, todo es perfecto y cada alumno tiene el mentor que necesita, un buen maestro de yoga no tiene que ser un santo, pero sí debe tener congruencia con lo que predica para poder transmitir al menos, cierto nivel de conciencia que haga a los alumnos querer ser mejores seres humanos más allá del cuerpo y la mente. **LA**

(Con información de Métodos de enseñanza de yoga, Luz sobre el yoga y yogananda-srf.org)