



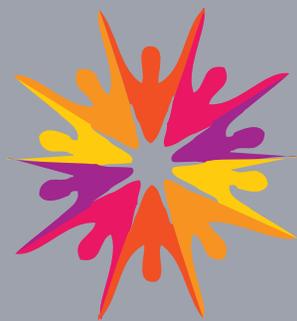
MANUAL DE ESTUDIO



YOGA INCLUSIVO

CONCEPTOS. HERRAMIENTAS. HABILIDADES.





YOGA INCLUSIVO

Yoga para todes

*El conocimiento se vuelve real sabiduría cuando lo experimentas con tu corazón y tu Ser.
El conocimiento se vuelve sabiduría cuando se vuelve una experiencia personal.*

Yogi Bhajan

Contenido

Yoga Inclusivo Costa Rica - 4

Yoga Inclusivo - 6

Diversidad Humana - 7

Deficiencia, Discapacidad, Diversidad Funcional - 8

Trauma - 16

Incluyendo las enseñanzas - 23

Enseñanza Inclusiva e Informada - 26

Abriendo Espacios Inclusivos - 27

Criterios del Yoga Sensible al Trauma - 29

Otras características - 30

Areas de trabajo - 31

Bases de la clase de Yoga Sensitivo - 33

Preparación - 39

Bibliografía - 41

Yoga Inclusivo Costa Rica

Misión

Aprender a ver la unidad en la variedad y reconocer la diversidad en las capacidades del ser humano eleva el interés de hacer de la práctica de Yoga, una práctica inclusiva.

Yoga Inclusivo Costa Rica ha investigado sobre los diferentes estilos de vida, de desarrollo personal y de evolución del ser, pero todo ese conocimiento hizo que desarrollara el compromiso con las personas que de alguna forma tienen dificultades para practicar sea por enfermedad o diversidad funcional.

El Yoga Inclusivo Costa Rica se enfoca en compartir los beneficios del Yoga con cualquier persona que actualmente no tenga acceso a estas prácticas, y con comunidades que han sido excluidas o desatendidas. Todas las personas, independientemente de sus capacidades, antecedentes, procesos y etapas de vida, merecen el acceso a las maravillosas enseñanzas del Yoga, que ofrecen el empoderamiento y la rehabilitación individual, el despertar espiritual y la reintegración social.

El Yoga Inclusivo es una oportunidad para ayudar a la inclusión social y afectiva, rehabilitación para todos los seres humanos, ya que todos tenemos el derecho de desarrollar todas nuestras capacidades sin limitar, excluir o discriminar. La intención no es simplemente la práctica física, sino lograr que el alumno se sienta cómodo, relajado y logre su propio equilibrio corporal de la manera que pueda. Lo demás vendrá con mucha práctica y observación. Hay muchas variantes y ajustes que se adaptan a cada caso en particular desde estar sentados en el suelo, en un block, en una silla, para lograr aquietar la mente y recibir los beneficios de la práctica en el cuerpo, mente y espíritu, así como el desarrollo de valores sociales y personales:

Valores sociales: Participación de todos, respeto por los demás, cooperación, relación social, amistad, pertenencia, competitividad, trabajo en equipo, expresar sentimientos, responsabilidad, convivencia sana, igualdad, compañerismo, comunicación positiva, tolerancia y empatía.

Valores personales: Desarrollo de habilidades, creatividad, diversión sana, retos, disciplina, conocimiento, cuidado personal y de salud, honestidad, perseverancia, control, realización y confianza.

Manifiesto

Me comprometo como profesor de Yoga Inclusivo a ver la divinidad en cada ser humano que conozca en mi proceso de vida.

Me comprometo a compartir todas las experiencias y enseñanzas adquiridas a través de la práctica del Yoga con quien desee recibirlas.

Me comprometo en hacer que la práctica de yoga sea accesible e inclusiva, independientemente de sus capacidades y de su proceso de vida.

Me comprometo a tratar a todos los seres humanos siguiendo los principios de la tolerancia, el respeto, la igualdad y la compasión.

Me comprometo a promover la rehabilitación, reintegración y la inclusión social para formar una mejor sociedad.

Me comprometo a continuar las enseñanzas de mis maestros con total respeto y compartiendo este maravilloso camino como una herramienta más para el beneficio de todos.

Visión

Llevar el Yoga inclusivo a las comunidades excluidas y marginadas.

- Aumentar la conciencia de los beneficios del Yoga.
- Ofrecer información y recursos al público en general.

Formar profesores en Yoga Inclusivo.

- Dar entrenamientos y talleres de Yoga Inclusivo.
- Crear una red y comunidad entre los profesores de Yoga Inclusivo.

Participar en redes internacionales de Yoga Inclusivo.

- Construir una red de representantes de Yoga Inclusivo.
- Conectar con organizaciones que admiten la inclusión, reintegración y rehabilitación.

Abogar por Yoga Inclusivo.

- Educar a la comunidad del Yoga dominante.
- Sensibilizar a la comunidad y a los medios de comunicación.



Yoga Inclusivo

Desde este enfoque, el Yoga resulta muy beneficioso para personas con Diversidad Funcional, ya que quizás es donde más evidente se hacen los límites externos y donde más necesario se hace el contacto con lo infinito y lo interno.

Cuando pensamos en Diversidad Funcional, nos viene a la cabeza, las limitaciones físicas y/o mentales, que sin duda hay que tener en cuenta para diseñar la práctica y desde ahí, abrir el espacio a lo ilimitado, que procede del contacto con el Ser. Se comienza incluyendo las habilidades para ir disolviendo los límites y de esta manera se incluye la totalidad del Ser.

Potencialidades y limitaciones para trascender ambas e ir más allá en busca de la experiencia del ser. Herramientas y técnicas, que permitan el desarrollo de la creatividad para poder enfrentar posturas y situaciones nuevas con mayor facilidad.

Se práctica con personas de referencia, sea padres, hermanos, familiares, profesores, otros terapeutas, para trabajar coordinados para ofrecer un trabajo en conjunto y cooperativo, donde el objetivo común sea la mejora en todos los aspectos del practicante.

La intención del Yoga Inclusivo juega un papel fundamental en el ámbito de la integración y la inclusión, ya que la práctica continua hace a la persona explorar y tomar consciencia de los propios límites. Esto hace que las diferencias se eliminen y se amplíe la comprensión hacia los demás, generando sentimientos de respeto y no juicio, que favorecen la integración. A nivel sutil se integra la sabiduría universal de la contracción (el cuerpo y lo denso, los límites) y la expansión (lo no limitado, la experiencia de ser, lo inmaterial), que aporta una manera distinta de estar en el mundo entendiendo que es más que un cuerpo – mente y se abre a su ser completo.

Por tanto, el Yoga supone una herramienta muy importante para favorecer la integración en colectivos con Diversidad Funcional, ya que nos permite en un grupo igualarnos al nivel del Ser.

El objetivo principal no es la alineación postural en una primera etapa, sino lograr que el alumno se sienta cómodo, relajado y logre su propio equilibrio corporal de la manera que pueda. Lo otro viene después de mucha práctica y observación. Esto es igual para cualquier persona que no necesariamente haya tenido algún problema de salud. El Yoga integra a todos. Hay muchas variantes de *asanas* que se adaptan a cada caso en particular desde sentado en una silla o tumbado en el piso en la postura de *savasana*. En todas las instancias, si logramos aquietar la mente podemos hacer Yoga y encontrar muchos beneficios para nuestro cuerpo-mente y espíritu.

Es muy importante lograr en el alumno una buena relajación previa y luego poder aplicarla entre posturas en la medida de sus posibilidades. La relajación es importante como la ejecución de las *asanas*. Ambas logran equilibrio físico y emocional y calman la mente. Lo que se debe tener en cuenta es que cada movimiento y postura debe realizarse sin esfuerzo y de una manera cómoda.

Diversidad Humana

Patología

Se refiere al concepto de: presenta como la rama de la medicina que se enfoca en las enfermedades del ser humano y, el otro, como el grupo de síntomas asociadas a una determinada dolencia.

La patología, dicen los expertos, se dedica a estudiar las enfermedades en su más amplia aceptación, como estados o procesos fuera de lo común que pueden surgir por motivos conocidos o desconocidos. Para demostrar la presencia de una enfermedad, se busca y se observa una lesión en sus niveles estructurales, se detecta la existencia de algún microorganismo (virus, bacteria, parásito u hongo) o se trabaja sobre la alteración de algún componente del organismo.

Patología social

Cualquier rasgo del comportamiento que no responda a los parámetros de normalidad dentro de un marco social es considerado una patología. Existe una serie de factores que acarrearán inestabilidad mental y emocional, entre los que encontramos la excesiva actividad laboral y la fatiga, la tensión nerviosa, el ruido propio de las ciudades, el rompimiento del modelo de familia tradicional y el consumo desmedido y no supervisado de fármacos.

Si entendemos el conjunto de normas y leyes de una sociedad como lo normal y aceptable, entonces una persona que vaya en su contra presenta la delincuencia como patología social: . Como la delincuencia no sólo representa un acto que no se rige por las reglas preestablecidas sino que también atenta contra la libertad de los ciudadanos, este tipo de comportamiento acarrea sanciones para asegurar la seguridad del pueblo.

Comorbilidad

La palabra comórbido se utiliza para describir enfermedades o trastornos secundarios o terciarios que existen en una persona, además de una enfermedad principal. Por ejemplo, la adicción a las drogas a menudo se dice que es comórbida de otras enfermedades mentales.

Uno de los tipos más comunes de comorbilidad es el que existe entre la adicción a drogas y otros trastornos mentales. En algunos usuarios, el uso de drogas revela síntomas latentes de enfermedades mentales como esquizofrenia, trastorno bipolar y depresión. Otros se vuelven adictos a las drogas, cuando comienzan a automedicarse para tratar de aliviar una enfermedad mental.

Deficiencia. Discapacidad. Diversidad Funcional.

El ser humano como todo ser vivo está todo integrado en su forma por un sistema dinámico, constituido por otros sistemas perfectamente coordinados: físico, químico, biológico, psicológico, social, cultural, ético, moral y espiritual. Todos en juntos e integrados forman nuestra personalidad, y la falta de integración o coordinación dan la posibilidad de crear procesos patológicos: orgánicos, psicológicos, sociales o varias juntas.

Por eso, querer llevar a un ser humano a su máximo desarrollo y madurez, es un proceso integral ambicioso e intenso. Lo importante es caminar en esa dirección, abriendo puertas e iluminando caminos, como propuesta general, un aventura de educación y de desarrollo pleno.

Todo desarrollo del ser humano, debe tener en cuenta, en su programación, las posibilidades de sí mismo y luego, los medios adecuados que faciliten, formenten y conviertan en realidad esa oportunidad de desarrollo.

El concepto de desarrollo debe ser entendido como el despliegue o desenvolvimiento, en los niveles de las estructuras físicas, químicas y biológicas, como también a las estructuras psíquicas, sociales, culturales, éticas como espirituales.

Deficiencia: Es toda pérdida o anomalía de una estructura o función psicológica, fisiológica o anatómica.

Discapacidad: Es toda restricción o ausencia (debida a una deficiencia) de la capacidad de realizar una actividad en la forma o dentro del margen que se considera normal para un ser humano.

Minusvalía: Es una situación desventajosa para una persona, consecuencia de una deficiencia o de una discapacidad, que limita o impide el desempeño de un rol que es normal en su caso (en función de su edad, sexo, y factores sociales y culturales).

Diversidad Funcional. Una persona con diversidad funcional funciona de manera diferente a la mayoría, teniendo en cuenta lo que entendemos por normalidad.

El término Diversidad Funcional propone una visión positiva de la discapacidad hablando de “diferentes capacidades”, no de deficiencias, limitaciones ni restricciones, y con éste término evitamos las diferenciaciones peyorativas como minusválido = menos válido.

El término Diversidad Funcional se ajusta a una realidad en la que una persona funciona de manera diferente o diversa de la mayoría de la sociedad que lo define como la diferencia de funcionamiento de una persona al realizar las tareas habituales (desplazarse, leer, agarrar, ir al baño, comunicarse, relacionarse, etc) de manera diferente a la mayoría de la población.

Monoplejía. Parálisis de una única extremidad, generalmente producida por daños en el nervio que inerva la zona en cuestión.

Paraplejía. Esta afectación debida a una lesión medular en la zona dorsal supone la parálisis o incapacidad de movimiento de la mitad inferior del cuerpo. Afecta básicamente a piernas y pies. El sujeto pierde la capacidad de caminar. Puede o no afectar a la capacidad de respuesta sexual.

Tetraplejía. Alteración debida a una lesión medular cervical cuya repercusión se observa en la pérdida total de la capacidad de movimiento de las extremidades inferiores y en la pérdida total o parcial de la capacidad de movimiento de los miembros superiores.

Hemiplejía. Se trata de una alteración o lesión en el sistema nervioso que produce la parálisis de la parte opuesta o contralateral a la dañada. Suele deberse a accidentes cerebrovasculares o traumatismos craneoencefálicos.

Espina bífida. Se trata de un tipo de malformación congénita en que el tubo neuronal y la columna vertebral no se cierran por completo durante la formación del feto, produciéndose daños en los nervios y la médula que pueden impedir o dificultar el movimiento de la persona.

Distrofia Muscular. El grupo de trastornos englobados dentro de la distrofia muscular provocan la presencia de un tono muscular débil que va perdiendo tejido con el tiempo, haciendo difícil el movimiento y provocando una discapacidad. Se trata de uno de los tipos de discapacidad física más frecuentes.

Parálisis Cerebral. La parálisis cerebral es una condición médica crónica debida a problemas durante el desarrollo cerebral del feto o niño, que produce graves efectos en la motricidad. Estos efectos pueden ir desde dificultades y lentitud de movimiento, rigidez, agitación, convulsiones o incluso una parálisis completa de la musculatura voluntaria.

Amputación. La pérdida de extremidades o de partes del cuerpo pueden provocar una discapacidad física al limitar el funcionamiento habitual de la persona.

Síndrome de Fragilidad. Es un síndrome clínico-biológico caracterizado por una disminución de la resistencia y de las reservas fisiológicas del adulto mayor ante situaciones estresantes, a consecuencia del acumulativo desgaste de los sistemas fisiológicos, causando mayor riesgo de sufrir efectos adversos para la salud como: caídas, discapacidad, hospitalización, institucionalización y muerte.

Enfermedades Cardiovasculares y Cerebrovasculares. Son un conjunto de trastornos del corazón y de los vasos sanguíneos.

Enfermedades Respiratorias. Son enfermedades crónicas que comprometen al pulmón y/o a las vías respiratorias. Dentro de ellas se encuentra el asma, la enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC), la rinitis alérgica, las enfermedades pulmonares de origen laboral y la hipertensión pulmonar.

Discapacidad:

Es la condición bajo la cual algunas personas presentan alguna deficiencia física, mental, intelectual o sensorial, que afectan su desarrollo para interactuar y participar en la sociedad. La discapacidad no tienen que estar relacionada a una enfermedad, ya que puede ser causada por un accidente.

Discapacidad Física:

Se entiende por discapacidad física a aquella situación o estado en que se da una s que impide o dificulta en gran medida que la persona pueda moverse con libertad y de un modo en el que tenga funcionalidad. Este tipo de discapacidad afecta al aparato locomotor, especialmente visible en el caso de las extremidades si bien puede afectar de manera que la musculatura esquelética no pueda ser movida de manera voluntaria, como otras áreas, tales como el lenguaje o manipulación de objetos.

Las limitaciones presentes en las personas con discapacidad física hacen pues que tengan realmente complicado llevar una vida normal a menos que gocen de determinadas ayudas externas. Estas limitaciones pueden ser permanentes o temporales, según sea tratada la deficiencia que las provoca o se otorguen las suficientes ayudas como para que no haya una reducción de la funcionalidad.

Sin embargo, para algunas personas esto resulta mucho más complicado debido a la existencia de alguna deficiencia. Algunas de ellas presentan una configuración física o psíquica diferente de lo habitual, estando una parte de ellos afectada o no funcionando en el mismo grado que el que es habitual en el propio individuo o en relación con el resto. Existen diversas causas: congénitas, hereditarias, cromosómicas, accidentes o enfermedades degenerativas, neuromusculares, infecciosas o matebólicas, entre muchas. También podremos encontrar una variedad de consecuencias funcionales: el grado en que ha afectado y/o las áreas que han sido afectados.

Existen una gran variedad de motivos por los que una persona puede tener una discapacidad física. Sin embargo, por norma general podemos considerar que las deficiencias que provocan la discapacidad suelen deberse a un problema o daño o bien en los músculos o bien en el sistema nervioso (sea a nivel de los nervios que inervan las zonas en cuestión, en la médula espinal o en algún punto de la corteza motora).

Algunas de las causas de estas lesiones se pueden encontrar en el padecimiento de enfermedades como la esclerosis múltiple, tumores, infecciones o inflamaciones de los tejidos musculares o nerviosos o traumatismos de diferentes tipos. También provocan casos de discapacidad física algunas malformaciones congénitas, como la espina bífida.

Tipos según su causa

Motrices con o sin afectación cerebral.

Debidas a enfermedad.

Mixtas.

Tipos según la zona afectada.

Discapacidad motriz de las extremidades inferiores.

Discapacidad motriz de las extremidades superiores, tronco, cuello y cara.

Otras discapacidades motrices.

Algunos de los principales tipos de discapacidad física.

Discapacidad psíquica:

No se debe confundir con la mental. Esta discapacidad afecta la comunicación o las habilidades sociales, el comportamiento adaptivo: esquizofrenia, depresión o bipolaridad, pero no la inteligencia.

Hay una gran variedad de trastornos, cada uno de ellos con manifestaciones diferentes. Se caracterizan por una combinación de alteraciones del pensamiento, la percepción, las emociones, la conducta y las relaciones con los demás.

Depresión. Trastorno en que la persona presenta tristeza, pérdida de interés y de la capacidad de disfrutar, sentimientos de culpa o baja autoestima, trastornos de sueño o de apetito, cansancio y falta de concentración. De igual manera puede presentar síntomas físicos sin causas aparentes.

Trastorno Afectivo Bipolar. Se caracterizan por los estados maniacos y depresivos separados en periodos de estado ánimo normal. Durante estos periodos de manía, se presenta un estado exaltado o irritable, hiperactividad, verborrea, autoestima elevada y de disminución del sueño.

Esquifrenia y otras psicosis. Trastornos graves caracterizados por anomalías del pensamiento, la percepción, las emociones, el lenguaje, la percepción del yo y de la conducta. Algunos trastornos suelen ir acompañados de alucinaciones, como oír, ver o percibir algo que no existe y delirios, ideas persistentes que no se ajustan a la realidad.

Demencia. Trastorno de naturaleza crónica y progresiva caracterizada por el deterioro de la capacidad de procesar los pensamientos, más allá del envejecimiento. Afecta la memoria, el pensamiento, la orientación, la comprensión, la capacidad de aprendizaje, el lenguaje y el juicio. Este deterioro suele ir acompañado por la pérdida de control emocional, el comportamiento social y la motivación.

Alzheimer. Es la forma más común de demencia entre las personas mayores. Primero afecta las partes del cerebro que controlan el pensamiento, la memoria y el lenguaje. Con el tiempo, los síntomas del Alzheimer empeoran. Las personas pueden no reconocer a sus familiares. Pueden tener dificultades para hablar, leer o escribir. Pueden olvidar cómo cepillarse los dientes o peinarse el cabello. Más adelante, pueden volverse ansiosos o agresivos o deambular lejos de su casa. Finalmente, necesitan cuidados totales. Esto puede ser muy estresante para los familiares que deben encargarse de sus cuidados.

Parkinson. Es un tipo de trastorno del movimiento. Ocurre cuando las células nerviosas no producen suficiente cantidad de una sustancia química importante en el cerebro conocida como dopamina. Los síntomas comienzan lentamente, en un lado del cuerpo y luego afectan ambos lados. Algunos son: temblor en las manos, los brazos, las piernas, la mandíbula y la cara, rigidez en los brazos, las piernas y el tronco, lentitud de los movimientos, problemas de equilibrio y coordinación. A medida que los síntomas empeoran, pueden tener dificultades para caminar o hacer labores simples, como depresión, trastornos del sueño o dificultades para masticar, tragar o hablar.

Trastornos de Desarrollo. Es la discapacidad intelectual y los trastornos generalizados del desarrollo. Estos trastornos suelen aparecer en la infancia y continúan hasta la edad adulta, causando un retraso en la maduración del sistema nervioso central. Este trastorno se manifiesta a través de la afectación de diversas áreas de desarrollo, como habilidades cognitivas y las facultades de adaptarse a las exigencias del ritmo diario de la vida.

Discapacidad Sensorial:

La Discapacidad Sensorial corresponde a las personas con deficiencias visuales y auditivas, quienes presentan problemas en la comunicación y el lenguaje.

Discapacidad Sensorial es la pérdida o atenuación de una o más funciones sensoriales humanas: la auditiva, visual o ambas. Su presencia no afecta de ninguna manera en el potencial muscular y funcional del pequeño, sino su vida social. Las discapacidades sensoriales a menudo afectan más allá de la capacidad de comunicación, también a la autoimagen de la persona y a su desempeño en la vida cotidiana. Esta nomenclatura se refiere a tres tipos de discapacidad:

Ceguera o hipovisión.

Sordera o pérdida auditiva.

Sordoceguera: coexistencia de ambas discapacidades visuales y auditivas.

Discapacidad Visual. La discapacidad visual es la carencia, deficiencia o disminución de la visión. Para muchas personas la palabra ciego significa carencia total de la visión, sin embargo la discapacidad visual se divide en ceguera total o amaurosis, ceguera legal.

Discapacidad Auditiva. La discapacidad auditiva es la carencia, disminución o deficiencia de la capacidad auditiva, existen tres tipos de discapacidad auditiva: pérdida auditiva conductiva, pérdida auditiva sensorial y pérdida auditiva mixta.

Discapacidad Intelectual o Mental:

Se refiere a limitaciones importantes en el funcionamiento intelectual de la persona, que hace que tenga una inteligencia inferior a la media. Si se mantienen los apoyos personalizados y apropiados durante un largo periodo de tiempo, el funcionamiento en la vida de la persona con discapacidad intelectual generalmente mejorará.

Síndrome de Down. Es una alteración genética que se produce por la presencia de un cromosoma extra (el cromosoma es la estructura que contiene el ADN) o una parte de él. El efecto que la presencia de esta alteración produce en cada persona es muy variable. Una persona con síndrome de Down tendrá algún grado de discapacidad intelectual y mostrará algunas características típicas de este síndrome. Sin embargo, tienen una gran capacidad de aprendizaje y se transforman en niños muy capaces.

Déficit de Atención e Hiperactividad

El Yoga es una terapia para ayudar a niños y adolescentes a desarrollar su capacidad de autocontrol, a manejar la sintomatología del trastorno, a gestionar y controlar la frustración, a mejorar y entrenar la socialización, usando procedimientos conductuales, de autocontrol, autoinstrucciones, pensamientos reflexivos, modificación de conductas destructivas y estar relajados.

La clase debe incluir control en lo que el estudiante muestre algún problema cognitivo, emocional o de comportamiento. Enfocándonos en el entrenamiento en autoinstrucciones, organización y planificación de la conducta en función de objetivos y metas, autoregulación emocional, entrenamiento en habilidades y estrategias internas, guiar el talento y las habilidades. Haciendo de una clase de yoga una terapia de modificación de conducta donde eliminamos las disruptivas y la formación y aparición de las positivas, a través de normas y límites.

Síndrome de Down

El Síndrome de Down es una condición genética resultante de aparición de un cromosoma más en el par 21, provocando diferentes trastornos tanto físicos como psíquicos, que se podrían agrupar de manera general en braquicefalia, anomalías cardíacas, problemas respiratorios y digestivos, visuales, hipotonía muscular, y en algunos casos, también puede resultar con retraso motor y/o mental.

En la mayoría de los casos, las personas afectadas con el Síndrome de Down pueden desarrollar sus habilidades y capacidades hasta llegar a tener una vida normalizada. En este caso el yoga puede ayudar mucho, ya que desarrolla un trabajo integral que incluye lo físico, lo cognitivo-emocional, así como el respeto hacia el Ser.

Niños y Adultos con Necesidades Especiales

Dentro del trabajo práctico es necesario seguir un protocolo de evaluación de diferentes aspectos, físicos, emocionales y familiares, pues en caso de la diversidad funcional es muy importante incluir el sistema (la familia y los profesionales) al que pertenece el niño o la niña.

Una vez evaluado el tono muscular y la movilidad, y los aspectos cognitivos y relacionales, es interesante, aunque no obligatorio, ubicar al alumno en alguna de las fases siguientes, en las cuales se trabaja el desarrollo de los cinco movimientos básicos de la columna según las posibilidades de cada niño o niña.

En los ancianos se realizan prácticas restaurativas, equilibradas y de mucha concentración porque tenderán a ser como niños, hablarán en las clases y tenderán a desconcentrarse, y al no poner atención pueden lesionarse.

En los niños debe ser creativo, dinámico y divertido, la tendencia al juego es la base. Así se mantendrán atentos, con ansias de la clase y de la relación. En el caso de que algún niño padezca de alguna enfermedad la actitud debe ser la misma en la práctica, enfocándonos en su salud, verlos, sentirlos y pensarlos como ser sanos que cada día mejora su estado de bienestar integral.

No Videntes

Pueden estar integrados a una clase de *Yoga* convencional, asistidos permanentemente como en una clase de *Yoga* de una persona que ve, indicándoles como deben hacer las posturas y el espacio donde se van a desplazar para la ejecución de *Asanas*. En una primera etapa la asistencia es más individualizada hasta que la persona adquiere familiaridad con las mismas.

El que es ciego de nacimiento tiene una percepción distinta de las cosas y las ve desde otro ángulo cosa que no inhibe su capacidad corporal, respiratoria y por ende la práctica de cualquier técnica de meditación. Puede entonar *Mantras*, y hacer todas las técnicas de *Yoga: Pranayamas, Mudras, Bandas, Yoga Nidra* y *Nada Yoga*.

En todos los casos para integrarlos a una clase convencional se requiere realizar algunas clases personalizadas, para entrar más en contacto con la persona, sus necesidades y preocupaciones para facilitar el acceso a un trabajo profundo de integración con los demás.

El sentido más importante para la práctica del *Yoga* es el equilibrio. La percepción visual no es la principal fuente de información para un practicante de ciego, sino la percepción táctil y kinestésica. Gracias a las percepciones táctiles que recibe a través del tacto con el profesor conocerá su posición e intenciones por lo que el principiante necesitará un instructor que le guíe con su palabra y acompañamiento.

Las instrucciones verbales deben ser claras y breves. El espacio debe ser una superficie lisa, plana, uniforme, sin ningún tipo de obstáculo o situación que puede representar un peligro. En todo momento deben tener la sensación de seguridad y estabilidad para conseguir el máximo de relajación.

Sordos

Es posible comunicarse con el mundo sin el lenguaje oral. No oyen, pero ven. La visión es el sentido más importante para la vida de un sordo. El cuerpo habla por sí mismo y la palabra es sólo un medio que a veces obstaculiza la comunicación. El lenguaje del cuerpo es el que delata cómo estamos, cómo nos sentimos; la expresión de la cara misma puede decir muchas cosas que las palabras no pueden.

En una clase de *Yoga* no se necesita específicamente de la palabra para indicar las posturas, nos ven, marcamos y corregimos. También existe otro idioma que es el lenguaje de señas sirve para poder conocer a la comunidad sorda, hay que conocer la cultura del que se quiere incluir y poder acceder más fácilmente a las necesidades y preocupaciones del alumno para lograr una mayor fluidez en el acceso a este camino espiritual del *Yoga*.

El sordo puede recitar *Mantras* mentalmente y sentir la vibración. También puede meditar solo y con cuencos tibetanos porque es capaz de percibir también las vibraciones. Los sordos no oyen nuestra realidad pero oyen la de ellos y en ellos pueden lograr un camino interior más directo que el nuestro. Puede realizar *Pranayamas*, todas las técnicas de respiración. El *Bramari Pranayama* es indicado también para aquellos que pueden emitir sonido y su efecto es tan bueno como para el oyente. También el *Nada Yoga*, que es el cultivo del sonido interno.

Adicciones

La adicción es una enfermedad crónica y recurrente del cerebro que se caracteriza por la búsqueda y el consumo compulsivo de drogas, a pesar de sus consecuencias nocivas. Se considera una enfermedad del cerebro porque las drogas modifican este órgano: su estructura y funcionamiento se ven afectados. Estos cambios en el cerebro pueden ser de larga duración, y pueden conducir a comportamientos peligrosos que se observan en las personas que abusan del consumo de drogas.

La adicción es un problema multidimensional y como tal debe ser abordado a través de un marco teórico y práctico que involucre diversos niveles: cuerpo, mente, emociones, y espíritu. El tratamiento es a menudo un desafío a largo plazo y requiere de más de un método terapéutico para lograr resultados.

El perfil físico puede presentar deterioro por situación de calle, desnutrición, problemas gastrointestinales, pérdida de cuidado personal. A nivel psicológico presentan una gran gama, entre ellos: pérdida de sentido de vida, de dignidad, baja autoestima, estigmatización o marginación, falta de vínculos o vínculos no sanos, carencias, duelos no resueltos, abusos, falta de conciencia de la enfermedad, trastornos asociados al consumo, mal manejo de emociones o conflictos, sistema familiar disfuncional.

En el caso de las personas que abusan de sustancias tóxicas y han desarrollado un cuadro de dependencia, el yoga y la meditación son una herramienta terapéutica valiosa para mejorar la tolerancia del estrés, disminución de la ansiedad, baja de la impulsividad y una mejor disposición para la introspección.

A medida que el paciente avanza en su práctica de Yoga, coherentemente va aumentando su sensibilidad, su sensación de bienestar, su autocontrol y autovaloración, cultivándose el deseo natural de cuidarse y mantenerse bien.

Penitenciarios

Más allá de la clase de la Yoga, los beneficios son conductuales, regulación emocional e impacto de futuro. Creando la unión y el compañerismo que se genera entre quienes asisten a las clases, y los beneficios que trae no solo para el cuerpo y la mente.

La salud física y el bienestar corporal, mental y espiritual, como puede ser el hecho de que el yoga favorece la relajación y la tranquilidad mental. El yoga les proporciona paz y tranquilidad, ayuda con la relajación y recuperación interior para afrontar con mayor tranquilidad la situación que están viviendo.

La práctica del Yoga también facilita una mayor capacidad reflexiva lo que hace que, en cierta manera, se disminuya la impulsividad o se perciba que hay un mayor control sobre la agresividad. Les proporciona mecanismos concretos de regulación emocional que los internos utilizan a la hora de relacionarse en su entorno más inmediato. El Yoga la capacidad de darles otra mirada sobre el mundo y sobre los demás, les ha hecho más tolerantes o que se relacionan con más compasión hacia los demás. Se produce así una comprensión de la importancia de mantener una relación serena con uno mismo y con los demás como mecanismo para alcanzar el bienestar psicológico y personal.

Trauma

Comprender el Trauma

El trauma afecta a todo el organismo humano, cuerpo, mente y cerebro. El trauma es cualquier experiencia angustiante o perturbadora que abruma nuestra capacidad de hacer frente. Se precipita por eventos que amenazan o alteran la vida. Abruma cualquiera o todos los recursos emocionales, cognitivos y físicos del individuo.

Se caracteriza por una pérdida de control o incapacidad para resolver el evento. Incluso cuando el evento termina, la experiencia del trauma puede continuar, produciendo un estado mental alterado que negativamente afecta el pensamiento, el comportamiento y el bienestar psicológico y fisiológico.

La experiencia puede ser mortal o alterar la vida. Cuando visualizamos eventos traumáticos, pensamos en accidentes, desastres naturales, crímenes, cirugías, muertes y otros eventos violentos, o respuestas a experiencias crónicas o repetitivas como abuso infantil, negligencia, combate, violencia callejera, campos de concentración, violencia doméstica y privación duradera. También puede incluir traumas secundarios e indirectos.

La experiencia continúa cuando termina el evento. El trauma no es solo un evento que tuvo lugar en algún momento del pasado. También es la huella dejada por esa experiencia en la mente, el cerebro y el cuerpo. Esta impresión tiene consecuencias continuas. **Para la persona que vive con trauma, la experiencia del trauma siempre está presente.**

Cómo sucede el Trauma ?

Cuando una persona experimenta un trauma, el cuerpo responde automáticamente con la reacción de lucha, huida o congelación. Esta respuesta está conectada al sistema nervioso para protegernos del daño y avanzar hacia la seguridad.

Si el cuerpo absorbe el trauma y el trauma no se procesa, los sobrevivientes pueden experimentar hiperactivación, hipervigilancia, entumecimiento, disociación y dificultad con sus emociones.

Lucha o huye o se congela o adula. Se desencadena una respuesta de lucha cuando una persona de repente responde agresivamente a algo amenazante. Una respuesta de huir se activa cuando una persona responde a una amenaza. Una respuesta de congelación cuando una persona, al darse cuenta de que la resistencia es inútil, se da por vencida, se entumece en disociación o colapsa como si aceptara la inevitabilidad de ser herido. Una respuesta de adulación es cuando una persona responde a una amenaza tratando de ser agradable o útil para apaciguar y prevenir a un atacante.

Impacto fisiológico del Trauma.

Mayor tendencia a disregular. Vivir en un estado de trauma aumenta la tendencia del individuo a desregularse. Su umbral para el estrés ha disminuido y su sistema nervioso está operando a un nivel cercano a sus límites de tolerancia. El cuerpo mental está fuera de balance, y las entradas aparentemente neutrales pueden conducir a la disregulación.

Disminución de la capacidad cognitiva. En respuesta al peligro externo, el procesamiento emocional pasa de la corteza frontal, responsable de la atención enfocada, la motivación y el seguimiento de los objetivos, a la corteza posterior, que es responsable de la vigilancia. Las emociones intensas y las enfermedades relacionadas con el estrés a menudo van acompañadas de quejas cognitivas como deterioro memoria, disminución de la concentración y dificultad para pensar de manera coherente.

Enfermedades físicas y lesiones. En estados crónicos de alta excitación, los niveles elevados de cortisol pueden dañar el sistema inmune, contribuir a la formación de úlceras y causar daño a los tejidos corporales en las vísceras y el sistema cardiovascular. La alta excitación emocional también puede desencadenar síntomas físicos de ansiedad y pánico, como tensión muscular, palpitaciones cardíacas, aumento de la presión arterial y dificultad para respirar, la desregulación autónoma de los pulmones y la función intestinal puede desempeñar un papel en afecciones como el asma y el síndrome del intestino irritable.

Deterioro de la comunicación. El área de Broca es la parte del cerebro responsable de la comunicación. Sin un funcionamiento no podemos poner nuestros pensamientos y sentimientos en palabras. El área de Broca se desconecta cuando se producen flashbacks.

Interocepción deteriorada. La interocepción es una capacidad de atención que se centra en nuestra capacidad de sentir la actividad de nuestro ser interior, la cual se ve comprometida por el trauma, es decir, la actividad contenida dentro de nuestra piel.

Impacto Psicológico del Trauma.

Sentirse inseguro. La persona está inmovilizada por el miedo, se siente atrapada, siente que la elección se ha eliminado y que la situación no tiene fin.

Resistiendo el estado del trauma. La persona experimenta enojo y agresión, puede desarrollar adicciones a sustancias, podría ser propenso a las adicciones conductuales, se involucra en comportamientos autodestructivos, tiene dificultades para regular las emociones y el impulso, y puede recrear patrones abusivos en las relaciones actuales.

Sintiéndose aislado. La persona experimenta entumecimiento emocional, episodios de disociación, se siente impotente, experimenta vergüenza y culpa, y desconfía otros.

Etapas de la Recuperación del Trauma.

La recuperación comienza en el momento en que termina el evento traumático. La respuesta natural del organismo humano a cualquier lesión es curarse a sí mismo. En caso de trauma, esta recuperación puede detenerse. Nuestro papel principal es apoyar las terapias para ayudar al individuo a reiniciar el proceso de recuperación estableciendo condiciones para que tenga lugar la curación.

Establecer las condiciones implica ayudarlos a encontrar una perspectiva, capacitándolos con conceptos y herramientas que pueden usar para avanzar en su recuperación y ayudándolos a fomentar la actitud y el compromiso para hacerlo.

Etapa 1. Seguridad y estabilización. Superación de la desregulación implica comprender lo que está sucediendo y encontrar seguridad y estabilidad.

Entender. Las personas son educadas para comprender los efectos del trauma y reconocer sus síntomas comunes. Se familiarizan y comprenden el significado de sensaciones corporales abrumadoras, emociones intrusivas y patrones de pensamiento distorsionados.

Encontrando seguridad. Las personas establecen un sentido de seguridad corporal y pueden abstenerse de autolesiones y establecer un ambiente seguro. Esto podría incluir una situación de vida segura, relaciones no abusivas, ingresos regulares y otros apoyos adecuados.

Encontrando estabilidad. Las personas encuentran estabilidad emocional. Tienen la capacidad de calmar el cuerpo, regular los impulsos, calmar y controlar los síntomas postraumáticos provocados por eventos mundanos. El objetivo de esta etapa es crear una vida segura y estable en el aquí y ahora. Esto establece las condiciones para facilitar el recuerdo seguro del trauma sin revivirlo. El yoga es particularmente útil durante esta etapa, ya que puede enseñar a las personas las habilidades de autorregulación que necesitan para encontrar seguridad y estabilidad en el momento presente.

Etapa 2: Llegar a un acuerdo con los recuerdos traumáticos. El objetivo es superar el miedo a los recuerdos traumáticos para que puedan integrarse, es aceptar el pasado traumático. El individuo acepta que puede no ser la misma persona como resultado del trauma. Se hace un esfuerzo para garantizar que las personas no se “atasquen” en la evitación o se sientan abrumadas por los recuerdos y los recuerdos. Una parte integral de la práctica del yoga es la aceptación. Fomentar la capacidad de aceptación es esencial para aceptar la memoria traumática.

Etapa 3: Reconexión, integración y seguir adelante. En esta etapa, el trabajo comienza con la disminución de la vergüenza y la alienación, el desarrollo de una mayor capacidad para un apego saludable y el establecimiento de objetivos personales y profesionales que reflejan la creación de significado postraumático. Superar los temores de la vida normal, el desafío saludable, el cambio y la intimidad se convierten en el foco. A medida que la vida se vuelve a consolidar en torno a un presente saludable y un yo curado, el trauma se siente más lejos. Se convierte en parte de una comprensión integrada de uno mismo y ya no es un enfoque diario. Una vez más, el yoga puede ayudar al individuo durante esta etapa de recuperación al proporcionar un lugar seguro para practicar la conexión con el mundo externo.

Tipos de Traumas

El **trauma agudo o shock** resulta de un solo incidente. Un evento inesperado que te terroriza muy rápido que el sistema nervioso no puede asimilar, detonando un sentimiento intenso de miedo, desprotección y pérdida de control.

El **trauma complejo** es la exposición a eventos traumáticos múltiples y variados, de manera prolongada, repetitiva y acumulativa, a menudo de naturaleza invasiva e interpersonal.

El **trauma del desarrollo** es un término utilizado para describir el trauma infantil como el abuso crónico, la negligencia u otra adversidad severa en sus propios hogares.

El **trauma sistémico** se refiere a las características contextuales de los entornos e instituciones que dan lugar al trauma, lo mantienen e impactan las respuestas postraumáticas.

El Trauma Indirecto. El trauma es contagioso. Son los efectos negativos de preocuparse y preocuparse por los demás. Es la transformación acumulativa que resulta del compromiso empático con cualquier persona que experimente un trauma.

Cualquier persona en el papel de voluntario podría quedar traumatizado. En consecuencia, deben tener una buena comprensión del trauma indirecto y estrategias de autocuidado, y deben ser capaces de reconocer factores e indicadores de riesgo.

Factores de riesgo de trauma indirecto. Los posibles factores que pueden contribuir al inicio del trauma indirecto pueden agruparse para incluir aspectos de la situación laboral, aspectos del ayudante y contexto sociocultural.

Aspectos de la situación laboral. Estos pueden incluir dinámicas relacionales entre el profesor y el estudiante, la exposición a experiencias horribles que revelan y discuten quienes viven a través del trauma, la interacción entre historias, por un lado, y las demandas de confidencialidad del trabajo por el otro, y la cantidad total de trabajo o exposición al trauma.

Aspectos del profesor. Estos pueden incluir: historia personal, estilo de afrontamiento, estresores de la vida actual y estilo de apego.

Contexto sociocultural. Estos pueden incluir realidades sociales como el racismo, el sexismo, la pobreza y la injusticia, que a menudo son elementos de trauma, experiencias traumáticas de los estudiantes y entornos de recuperación.

Indicadores de trauma indirecto. Es recomendable monitorearse a sí mismo en busca de signos de que pueda estar experimentando una traumatización indirecta. Los indicadores potenciales incluyen: entumecimiento emocional, retraimiento social, pesadillas relacionadas con el trabajo, sentimientos de desesperación y desesperanza, pérdida de un sentido de espiritualidad, desarrollo de una visión más negativa del mundo, un sentido reducido de respeto, sin tiempo ni energía para usted, sintiendo que no puede hablar sobre el trabajo, una sensación de desconexión, una mayor sensación de peligro, mayor temor por la seguridad, sensación de cinismo o pesimismo, sfatiga, mayores problemas con los límites, dificultades para hacer decisiones, menor productividad, menor motivación, menor sentido de competencia y dificultades para confiar en los demás.

Autocuidado. El autocuidado comienza con la autoconciencia. Los profesores deben estar conscientes del momento presente y del hecho de que son una parte responsable en una relación de trauma. Aceptar lo inevitable de algún grado de trauma indirecto puede ser útil, al igual que aceptar limitaciones personales y profesionales. Es esencial participar de manera auténtica mientras se mantiene el bienestar y las necesidades del individuo. Escuchar con respeto, una mente y un corazón abierto, y comprometerse empáticamente mientras respetan los límites. Esto significa dejar que la persona sepa a través de palabras y acciones que nos preocupamos profundamente por lo que experimentado y su lucha por recuperarse.

Se recomienda mantener un fuerte base de apoyo y participar en actividades que promuevan la renovación espiritual. Es especialmente importante recordar que el esfuerzo personal hacia el autocuidado es tan importante para los que están cuidando como lo es para ellos mismos.



Capemcol (Centro de Atención para Personas con Enfermedades Mentales en Conflictos con la Ley).

Principales Síntomas de Trauma

Los cuatro grupos principales de síntomas de trauma son: alteraciones negativas en la cognición y el estado de ánimo, evitación, intrusión y excitación y reactividad.

Las **alteraciones negativas en la cognición** y el **estado de ánimo** se refieren a síntomas que incluyen culpa persistente y distorsionada de uno mismo u otros, un estado emocional negativo persistente, percepciones de ineficacia o daño permanente, sentimientos de culpa, responsabilidad y vergüenza, la sensación de que nadie entiende y los esfuerzos para minimizar.

La **evitación** puede ser el más preocupante de todos los síntomas de trauma, porque a menudo evita que las víctimas de trauma se comprometan para sanar.

A menudo dramático e intensamente aterrador para la víctima del trauma, la intrusión, los recuerdos y revivir es de alguna manera peor que el trauma en sí. Un evento traumático tiene un principio y un final. Pero para las personas que experimentan un trauma, un flashback puede ocurrir en cualquier momento, ya sea que estén despiertos o dormidos. No hay forma de saber cuándo volverá a suceder o cuánto durará.

La **hiperactivación** y la **hiperreactividad** es un estado de aumento de la tensión psicológica y fisiológica marcada por los efectos como tolerancia reducida al dolor, ansiedad, exageración de las respuestas de sobresalto, insomnio, fatiga y acentuación de los rasgos de personalidad. También pueden estar presentes alteraciones en la excitación y la reactividad, incluido el comportamiento temerario o destructivo.

Otros síntomas

Físico: dolor crónico de pecho o espalda, tensión muscular, dolores de cabeza, náuseas, hiperactivación (frecuencia cardíaca y pulso más rápidos, respiración rápida), recuerdos retrospectivos, pesadillas, ataques de pánico, hipersensibilidad a la luz, el sonido, el olfato, el tacto o el gusto, sentirse fatigado o agotado. .

Emocional: emociones recurrentes, intensas, impredecibles e irracionales, cambios de humor dramáticos, mal humor o irritabilidad, sentimientos incontrolables de miedo, terror o ira mucho después de que el evento traumático haya terminado, sentimientos profundos de impotencia y desesperanza, desesperación, depresión o entumecimiento, interrupción de El sentido habitual de seguridad y previsibilidad, pérdida de poder y confianza.

Mental: confusión, desorientación y poca capacidad de atención, incapacidad para aprender y concentrarse, creencias paranoicas y pensamientos obsesivos o negativos, tendencia a volverse más radical, más polarizado e intolerante a las diferencias, pérdida de la capacidad de razonar y ser razonable, pérdida de interés. en la familia, el trabajo, las pasiones y el interés, volverse cínico y desencantado, culparse a sí mismo o proyectar pensamientos violentos sobre los demás.

Comportamiento: incapacidad para funcionar, aislarse y apartarse de los propios recursos, actuar de manera impulsiva y comportamientos riesgosos, adicciones, relaciones interpersonales tensas, perfeccionistas u obsesivos compulsivos y sensación de control.

Social: sentirse impotente y aislado en el orden social, volviendo la ira, la ira y el odio contra la sociedad, la desconfianza o el odio hacia la sociedad.

Espiritual: sentirse desesperado y sin sentido, perder el sentido de humanidad, sentimientos de insuficiencia, de vergüenza en relación con la vida y con Dios, incredulidad o rechazo, de orgullo fuera de lugar que resultan en insensibilidad y falta de compasión.

A nivel familiar: relaciones tensas y discordia familiar, violencia doméstica, abuso conyugal e infantil, separación familiar, separación y divorcio.

A nivel colectivo: polarización extrema de creencias y emociones contra grupos enteros o naciones, distorsión, intolerancia creciente a las diferencias religiosas, culturales, étnicas, etc.

Síntomas de trauma en adolescentes y niños mayores: Desconectar y enterrar sus sentimientos, vergüenza por sus malos sentimientos, falta de respuesta emocional, depresión y aburrimiento, evitación de otros niños, aislamiento, retirado de la conexión social, o participando en actividades de aislamiento, abuso de drogas y alcohol, comportamiento agresivo o violento, no cooperativo, promiscuidad, acoso sexual, participar en pandillas, fracaso académico, propensión a accidentes, comportamiento automutilante y comportamientos riesgosos.



Yoga para personas migrantes o refugiadas.

Incluyendo las enseñanzas

Nuestra naturaleza esencial es la fuente de la alegría y la felicidad y es nuestro trabajo recordar que está ahí, solo que nos distraemos y nos identificamos con pensamientos que limitan al cuerpo, la mente y los sentidos.

El Yoga nos muestra un camino distinto, en lugar de buscar hacia afuera nos propone ir hacia dentro, a buscar la alegría y la felicidad que añoramos, dirigiendo toda nuestra atención hacia el interior, a nuestra conciencia y de esta forma el Yoga nos empodera y el empoderamiento a través de la práctica es la meta del Yoga.

Con este pensamiento, con esta perspectiva totalmente positiva, de seres espirituales, nos damos cuenta que no estamos limitados por el cuerpo y la mente. Este cambio nos permite ver que somos la fuente de paz y de alegría y que tenemos todo lo que necesitamos.

Con esta perspectiva podemos ver los desafíos de nuestro estudiantes como oportunidades para la comprensión más profunda y la exploración de las capacidades humanas, dando a los estudiantes las herramientas para conectarse con su verdadera esencia y que a su vez, les permite sanarse a si mismos.

Filosofía del Yoga

Nuestra practica nos puede ayudar a responder de una forma que nos permita estar en calma y paz. El Yoga nos puede ayudar a alcanzar y recuperar la paz, a través del empoderamiento personal dandonos medios necesarios para reconocer que lo que buscamos esta dentro en nosotros.

Para introducir o iniciar una clase con estas enseñanzas, puedes tomar en cuenta la siguientes recomendaciones y conversar sobre el tema con tus alumnos antes y después de la clase.

1. Lectura de los Yoga Sutras, Bhagavad Gita, u otros textos sagrados.
2. Comparte un poema espiritual.
3. Integra en clase la Filosofía del Yoga: ejemplo "Ahimsa" la no violencia.
4. Motiva a los estudiantes, como tarea poner en practica las enseñanzas en su vida.
5. Iniciar un espacio de lectura y estudio.
6. Se el ejemplo de la enseñanzas para tus alumnos.

La práctica continua es la clase para experimentar los beneficios del Yoga y la meditación. Cuidar y cultivar la paz es la mejor forma de prepararnos para servir a otros.

1. Crea un espacio sagrado para la práctica.
2. Crea una atmósfera sattvica en tu alrededor.
3. Sirve de forma desinteresada.
4. Piensa positivamente.

Asanas: acercamiento sensitivo al Trauma

Cada postura de Yoga puede ser un viaje introspectivo que conduce a un lugar en el fondo donde sentimos que “Solo por este momento, todo está bien; absolutamente nada tiene que cambiar “. Nuestro cuerpo ha logrado un equilibrio perfecto entre esfuerzo y relajación. Nuestra mente está quieta y enraizada en el momento presente, intensamente consciente de todo lo que estamos experimentando en cada instante. Encontramos nuestra esencia interior, y nos volvemos completamente contentos, completamente en paz.

Simplificar. Dar pequeños pasos en el camino de la recuperación del trauma. Este mismo principio es muy importante cuando se sigue el camino del Yoga. Al dividir la pose en una serie de pequeños pasos, es más accesible para aquellos que pueden estar muy desconectados de sus cuerpos físicos.

Explorar. Muévase conscientemente en la pose, permitiendo que la sensación sea su guía y con curiosidad. A pesar de que la alineación es importante, la sensación lo es más. Cuando haya alcanzado el punto donde la sensación es desafiante, pero no dolorosa, es hora de detenerse. Respeta la sabiduría interna del cuerpo y nunca empujes a un lugar donde la sensación se convierta en dolor. Encuentre sus límites personales, empujelos suavemente hacia afuera, pero nunca los atraviese. Busque experiencia interna en lugar de apariencia externa.

Experimentar. Observe la naturaleza de la sensación física que se ha producido. Podría ser la sensación de movimiento, de estiramiento, o de músculos trabajando. Quizás sea la sensación de descanso. Ajuste cuidadosamente su posición y observe cualquier cambio en la sensación. Encuentre un lugar que se sienta bien, donde pueda sentir el equilibrio entre el esfuerzo y la relajación. Conéctese con la respiración y úsala para mantener el equilibrio. Tenga en cuenta que cuando observa la respiración, la sensación física se vuelve menos relevante, más manejable. Considere que el momento presente dura exactamente una respiración. Note la quietud de su mente, el ausencia de pensamiento. Observe la experiencia objetivamente y la ve como realmente es. Recuerde, si en algún momento su experiencia comienza a sentirse insegura, puede regresar al lugar donde la seguridad está presente.

Aceptar. Vive tu experiencia sin ideales preconcebidos sobre cómo debes verte o cómo debes sentirte. Cultive una actitud de aceptación. Percibir sin juzgar y aceptar con compasión. Sé quien eres ahora, no quién crees que deberías ser.

Adaptando

¿Cómo podemos hacer que la práctica de Yoga que enseñamos sea accesible a todos los estudiantes, especialmente como hay diferentes niveles de práctica en la misma clase?

Necesitamos estar capacitados con las habilidades, conocimientos y técnicas para lograr que todos los practicantes estén seguros y cómodos en nuestros espacios.

El verdadero desafío para los profesores es entender el propósito, el beneficio y la estructura de la postura o grupos de posturas y encontrar formas de ofrecer variaciones, adaptaciones o acercamientos a los posturas finales donde puedan recibir los beneficios de la postura y el acercamiento con un enfoque de adentro hacia afuera.

Fragmentar. Es útil iniciar por considerar los beneficios de la postura y entender por qué la ponemos en práctica de la manera en que lo hacemos. De esta forma, podemos lograr fragmentarla para ofrecer las partes de la postura que le sean accesibles.

Apoyar al estudiante en la experiencia de los elementos que puede acceder, dejando de lado aquellos que no le sean accesibles, para que puede vivenciar la esencial de la postura.

Accesorios. Los apoyos pueden elevar el piso, conectar partes del cuerpo, agregar o aliviar la presión, mejorar el equilibrio, fortalecer la estructura de la postura, y más.

Los apoyos y los accesorios pueden también cambiar o corregir la relación entre las diferentes partes de cuerpo, pueden ofrecer una sensación de estabilidad que permite al cuerpo liberar y dejar ir.

Gravedad. Otra manera de adaptar una postura es cambiar la orientación del cuerpo en el espacio, cambiar la forma en la que la gravedad afecta al cuerpo.

Movimiento. Entrar y salir de manera dinámica de la postura puede hacerla más accesible. A través de la respiración, hacemos la práctica dinámica en lugar de sostener de manera estática el cuerpo.

Visualización. Es una manera de aplicar la experiencia interior de las posturas. La visualización es una práctica muy sutil y eficaz. Podemos experimentar los efectos en la mente y a nivel energético.

Enseñanza Inclusiva e Informada

Enseñar yoga es uno de los mayores servicios que se pueden dar, es un privilegio divino y una de las ocupaciones más valiosas que se puede tener. Con ese pensamiento, es como el instructor de yoga puede ayudar a los practicantes a encontrar más inspiración por la vida, reencontrarse con su bondad innata, llenarse de poder y revitalizar su salud física, mental y espiritual.

La esencia de un instructor se basa en 3 cualidades interpersonales: **corazón suave, mente aguda y cuerpo vibrante**. Desarrollando la sensibilidad, el respeto y amabilidad hacia los demás; aprendiendo a expresarse bien, siendo creativo e innovador en sus clases, y siendo inspirador, entusiasta y positivo en su acción. También es de importancia la experiencia y el conocimiento técnico, para guiar al estudiante a un lugar seguro y de transformación, reconociendo que cada practicante es único física, emocional y mentalmente.

El instructor debe evocar todas sus cualidades internas, habilidades y experiencia para conectarse energéticamente con el estudiante y crear constantemente nuevas maneras de motivar, inspirar y educar a cada estudiante a desarrollar su potencial interno.

El yoga es un estilo de vida integral, el cual incluye principios tradicionales y universales, por lo que se pueden encontrar adecuados para cualquier época, lugar, clase social y circunstancia.

Los principios que se considera, que deben regir el comportamiento de los instructores se encuentran en la primera rama del *Ashtanga Yoga*, llamado los *Yamas*:

- No hacer daño (*Ahimsa*).
- Decir la verdad (*Satya*).
- No robar (*Asteya*).
- Disciplina (*Bramahcarya*).
- No acumular bienes (*Aparigraha*).

En la actualidad es apropiado que los nuevos profesores de *Yoga* se esfuercen por conducir sus vidas en concordancia con estos principios que se proponen. Teniendo la gran responsabilidad ante los estudiantes de demostrar claramente con su comportamiento.

Para ser un instructor de *Yoga* equilibrado e integral es de importancia tener una base sólida en:

- **Filosofía del Yoga: base y contexto para enseñar.**
- **Ciencia del Yoga: alineamiento de asanas, biomecánica, modificaciones y uso de props, respiración y secuenciación.**
- **Arte del Yoga: técnicas y habilidades didácticas.**
- **Ejecución de Asanas: actitud, atención, equilibrio de la acción, fuerza, resistencia, flexibilidad, alineamiento, conocimiento y comprensión de las Asanas.** Siendo la actitud lo más importante que otras categorías de ejecución.

Creando espacios inclusivos e informados

La inclusión es la palabra clave para el Yoga. Es crear un espacio seguro y acogedor, donde es abierto para todos: accesible, adaptado, incluyente y diverso. Un espacio para la celebración de la diversidad humana, donde se todos se sientan cómodos en clase, respetando sus necesidades y capacidades.

Todos están bienvenidos a practicar.
Todo el mundo es invitado a participar.
Las variaciones y las adaptaciones se dan en muchos niveles.
Enfoque positivo ante las capacidades de cada uno.
Todos reciben la misma atención, apoyo y aplauso.
El alineamiento y el ajuste es opcional.
El comunicación es positiva, respetuosa y sensible.
El enfoque están en la conexión con la paz interior.
El objetivo es potenciar al individuo y la inclusión.
Accesible para todos.
Esforzarnos en alcanzar comunidades en riesgo y marginadas.
El servicio y el amor incondicional es lo primordial.

Recibimiento e individualización

Lo más importante, antes de iniciar un grupo o un clase de Yoga Inclusivo es necesario un acercamiento verbal o a través de un formulario escrito con preguntas detalladas, para poder estructurar correctamente la clase, así se tendrá la información necesaria acerca de cada persona para mantenerlos seguros en la práctica y atendiendo la necesidades individuales.

Dar una clase integrada tiene la ventaja de atender las necesidades de cada estudiante, mostrando las distintas variantes de una postura para que sea practicada simultáneamente sin excluir. Es importante si el grupo es grande, considerar asistentes si no puedes asumir la seguridad de todo el grupo.

Seguimiento y establecimiento de la práctica

Es muy valioso inculcar en los estudiantes la responsabilidad de su práctica y que lo hagan parte importante de su vida.

Comparte sobre tu experiencia en el Yoga.
Habla de la importancia y los beneficios de la constancia.
Ofrece consejos para iniciar la practica en casa.
Deja tareas.
Da seguimiento a los estudiantes y a las tareas.

Iniciando

Como profesores de Yoga, tenemos el potencial de tocar positivamente la vida de muchos, y al mismo tiempo, de causar daño. Sin una capacitación o formación adecuada, puede ser intimidante recibir a estudiantes con discapacidad, por eso es valioso continuar ampliando el espacio para llevar a más personas el poder del Yoga.

Desafortunadamente, no todos tienen el acceso, la posibilidad o son bienvenidos a unirse a una comunidad de Yoga. Muchos espacios no son accesibles para personas con discapacidades y enfermedades crónicas, y otros no se sienten aceptados, ya sea por color, contextura, clase social, apariencia o preferencia sexual.

Incluyendo

El objetivo primordial es ver la misma esencia divina en cada estudiante, independientemente de su proceso de vida, aspecto o habilidades, es ver la unidad en la gran diversidad humana, es ver la misma conciencia en todos y en todo.

En las clases inclusivas esto significa enseñar variaciones, modificaciones, adaptaciones de una postura al mismo tiempo, lo cual es el aspecto esencial de la apertura de clases para todos, ofreciéndoles la misma atención.

Centrando

El inicio de la clase puede ser el momento más importante. Es el momento en que podemos hacer que los estudiantes se desconecten de las actividades diarias, emociones, pensamientos, para ubicarlos en el presente, que es el único instante en que podemos experimentar la paz y la felicidad.

Es importante para realizar una práctica más accesible, considerar el contexto social cultural de los estudiantes y conocer que es el motivante para ellos. Esto quiere decir, no utilizar cantos, sanscrito, aromas, en dado caso, tomar el tiempo para explicar adecuadamente el significado o la razón de compartir eso en clase.

Verificando. Es la oportunidad para que los practicantes aumenten su conciencia, conocimiento y entendimiento del cuerpo, en su espacio externo e interno.

Respirando. Observar el movimiento de la respiración o experimentar la sensación de la inhalación y la exhalación, esto ayuda eficazmente para silenciar la mente.

Canticos. Es una invocación del maestro interior. Cantar es una forma de pranayama que permite ampliar y profundizar la respiración.

Exploración. Mediante la conexión con las sensaciones en el cuerpo, podemos mover nuestra conciencia lejos de las distracciones y enfocarnos en el presente.

Criterios del Yoga Sensible al Trauma

La recuperación del trauma y lo que el Yoga tiene para ofrecer, enfatice un enfoque de abajo hacia arriba, sea consistente con las etapas aceptadas de recuperación del trauma, en las necesidades, sea adaptativo versus prescriptivo, mantenga un enfoque físico, emplee estilos y poses apropiados, y otorgue especial importancia a la respiración.

Énfasis de abajo hacia arriba. Debido a la naturaleza misma de la condición del trauma, debe enfatizar un enfoque de abajo hacia abajo, con base somática, especialmente en las primeras etapas de recuperación. Aborde primero el trabajo corporal y luego, gradualmente, emoción, percepción y cognición.

Consistencia con las etapas de recuperación. Ya sea que se ofrezca en un estudio o en un entorno clínico, la práctica debería funcionar dentro de los límites y ser consistente con las tres etapas de recuperación del trauma. Debe ser seguro y de apoyo, debe promover la autoaceptación y debe fomentar la conexión.

Basado en las necesidades. Debe diseñarse y enseñarse en función de las necesidades de las personas que viven un trauma, y no debe administrarse con la intención de promover o defender ningún estilo o tipo específico de Yoga, o cualquier otro derivado del yoga somático o consciente. Este criterio también implica que el tipo de yoga ofrecido sea lo más accesible posible.

Adaptativo versus prescriptivo. La diversidad de condiciones y necesidades en las clases privadas o generales, no son siempre las mismas. Bajo estas condiciones, no es realista pensar que podemos prescribir un tipo específico de yoga para una situación dada. Debe ser flexible como para cambiar sus métodos de enseñanza según este tipo de entorno de trabajo.

Enfoque físico. Si bien el trauma puede originarse en la mente, a menudo descansa en el cuerpo. La mayoría de la literatura enfatiza mantener la práctica lo más física posible y evitar enfocarse en sensaciones menos tangibles como las asociadas con el cuerpo energético. Si bien un sentido de conexión es esencial en recuperarse de un trauma y la espiritualidad puede ayudar a este respecto, cómo se aborda es más importante que qué tipo de espiritualidad es.

Estilos y Asanas apropiadas. Hay posturas específicas y secuencias que pueden ser más apropiadas para liberar el trauma y otras no. Una de las primeras cosas que queremos hacer en una clase es establecer un sentido de seguridad y apoyo, iniciar con una práctica en silla sería lo ideal. Cuanto más simple es el yoga, mejor es. Las posturas no son tan importantes como la forma en que las hacemos. Moverse con la intención de crear y experimentar sensación (o no sensación) debería ser el propósito de cada postura. El cuerpo tiene una capacidad tremenda para curarse a sí mismo. En el caso de un trauma, el yoga desbloquea este poder y proporciona el medio para unificarnos. A medida que ocurre el proceso de unificación, encontramos espacio para explorar, redescubrir conexiones e la recuperación.

El Poder de la respiración. La respiración es una herramienta poderosa para trabajar con el trauma. No solo es la ruta más rápida hacia el momento presente, es una de las formas más efectivas de autorregularse, de devolver la mente-cuerpo a la homeostasis. La respiración es una de las pocas funciones corporales bajo control consciente y autónomo. Es un factor importante en la regulación y en la reforma de las conexiones entre la mente y el cuerpo.

Otras características

Empoderamiento. Una de las razones por las que el Yoga es tan eficaz para abordar el trauma es que restablece la sensación de que tenemos control sobre nuestros propios cuerpos, fomentando este sentido de empoderamiento en cada participante. Por lo tanto, el yoga debe ser posible para todos, y cada autodescubrimiento realizado debe ser aceptado con una sensación de logro y alegría.

Simple. Para ser posible, el Yoga debe ser simple. Cuando presentamos conceptos y principios yóguicos por primera vez, debemos hacerlo a un nivel simple y usar un lenguaje que sea familiar y cómodo para aquellos con quienes estamos hablando.

Exploratorio. Para algunos, la experiencia del trauma ha sido tan extrema que se sienten desconectados de su cuerpo físico. Han perdido la capacidad de sentir o conceptualizar la presencia de su ser físico. Esto significa que el yoga que practicamos necesita fomentar la autoexploración de la manera más positiva posible, con un espíritu de descubrimiento que recomienda acercarse a los límites personales.

Lento. Es el viaje, no el destino, lo que importa. Es importante permitir a los participantes apreciar plenamente su experiencia que terminar cualquier secuencia que haya planeado.

Promueve la alineación funcional. Fomentar el equilibrio entre dos fuerzas opuestas. Descubrir qué fuerzas o sensaciones están presentes dentro y luego movernos a un lugar de equilibrio entre los dos. Si bien una buena alineación nos ayuda a practicar una pose de forma segura,

Equilibrado. Alineación cuando las fuerzas opuestas están en perfecto equilibrio. Este lugar de equilibrio perfecto es también un lugar de completa quietud, un lugar donde no estamos atraídos en una dirección u otra. El equilibrio que quizás desee considerar incluyen aquellos entre el pensamiento intelectual y el sentimiento intuitivo, la sensación y la respiración fuertes, y el esfuerzo y la facilidad.

Intelecto e intuición. Necesitamos pensar para pasar a una postura. Sin embargo, una vez que estamos allí, podemos cambiar nuestra conciencia más hacia sentir la postura.

Fuerte sensación y respiración. Hacer que la sensación sea notable es de lo que se trata esta práctica. No solo fomenta la introcepción, sino que al hacerlo, también estresamos suavemente el cuerpo y luego lo regulamos a un lugar de calma y permanencia. Necesitamos encontrar el punto de equilibrio donde la sensación es fuerte pero soportable, donde se siente beneficiosa, donde estamos ampliando nuestros límites en lugar de cruzarlos.

Esfuerzo y facilidad. Una vez que estamos en la postura, podemos dar a conocer dónde nos está afectando. Podemos experimentar lo que hemos creado. Podemos notar dónde está trabajando el cuerpo para mantener la sensación beneficiosa, y preguntar cualquier parte que no sea involucrado en mantener esa sensación de liberación o estar más a gusto.

Adaptativo y único. Nuestro propósito guiarlos a encontrar su camino en la práctica. Debemos considerar que algunas posturas pueden no sentirse seguras y estar preparados para ofrecer una experiencia alternativa. Esto podría ser encontrar una manera de hacer que la pose se sienta más segura, ofreciendo una pose alternativa que aborde la misma región del cuerpo o asegurándose de que las personas se sientan cómodas sin hacer la pose.

Area de trabajo para Yoga Sensible al Trauma.

En lugar de dar un sistema específico para dar una clase o un enfoque preciso, se sugiere en su lugar un marco general que pueda usarse y sea relevante para las personas a las que se pretende trabajar, un marco que facilita un enfoque adaptativo: intención, principios guía, elementos centrales, técnicas apropiadas y un proceso repetible.

Intención. Para hacer cualquier cosa, necesitamos intención. Necesitamos algún concepto de cómo nos gustaría que fueran las cosas en algún momento. Para la persona que vive un trauma, la intención última es pasar de un estado mental turbulento a uno pacífico, de un estado de disociación a uno de conexión. Cuando estamos trabajando con alguien que está luchando por encontrar su camino, es beneficioso para ayudarlos a ver los objetivos como intenciones, para “moverse en una dirección” que eventualmente conducirá a un mayor sentido de aceptación, gratitud, compromiso o empoderamiento. Por lo tanto, en aras de fomentar la recuperación, es importante tener intención. En un entorno clínico, podríamos establecer esto en función de un objetivo del tratamiento. En un salón de clases, podríamos pedirles a nuestros estudiantes que expresen la intención por sí mismos.

Principios guía. Los principios son pautas importantes que pueden ayudarnos a dirigir nuestro enfoque y mantenerlo. Podemos revisarlos de vez en cuando para asegurarnos de ser fieles a nuestra intención. Con esto en mente, reconocer la importancia de seguridad, apoyo, adaptativo a las necesidades y enfocado en el cuerpo.

Seguro y solidario. Un entorno seguro y de apoyo. Honra el poder de que el cliente tiene la opción y el derecho de controlar su propio cuerpo. La elección, el control y la previsibilidad son esenciales para el establecimiento de la seguridad.

Necesidades adaptativas. La prioridad son las necesidades de la persona que vive con trauma. Es adaptativo, no prescriptivo. Si bien emplea técnicas de varios estilos y sistemas de yoga, no necesita adherirse a un enfoque específico.

Centrado en el cuerpo. Con un enfoque de abajo hacia arriba (somático). Se centra en la conciencia del cuerpo y la sensación basada en la respiración. Emplea estilos y poses apropiados.

Elementos centrales. La **respiración** con la intención de fomentar la conciencia del momento presente y el **movimiento** con la intención de crear y experimentar sensaciones basadas en el cuerpo, como las sensaciones físicas que resultan al alargar o contraer músculos, ritmo, equilibrio y quietud; y **conciencia** con la intención de encontrar conexión, donde la conciencia resulta de la atención concentrada en algo que está sucediendo en el momento presente, como la respiración o la sensación que resulta del movimiento.

Técnicas. Los elementos centrales son las herramientas que usamos para ajustar la mente-cuerpo, y las técnicas son la forma en que usamos las herramientas. Un ejemplo de una técnica relacionada con la respiración podría ser la respiración nasal alternativa. Cada pose de yoga es una técnica separada para acceder y crear conciencia en diferentes partes del cuerpo. Prácticas como Yoga Nidra y escáneres corporales son excelentes para fomentar la conciencia.

El proceso es la práctica. Define los pasos básicos para mover a alguien que vive con trauma de un estado de desregulación a uno de homeostasis, de la desconexión a la unidad. Funciona al proporcionar un método repetible para establecer y mantener la conciencia de la experiencia del momento presente. El concepto de conciencia es central. El proceso de cuatro pasos basado en las tres etapas de recuperación del trauma: enraizar, autorregulación, aceptación y reconectar.

Enraizar. Técnicas y prácticas que nos ayudan a enraizarnos en el tiempo y el espacio actuales. La intención es alentar el movimiento desde un lugar de desregulación para aterrizar en el momento presente. Una vez allí, el enfoque de la práctica es moverse a un espacio, donde reside el testigo silencioso, o la conciencia pura y sin distracciones.

Autorregulación. Habiendo encontrado el momento presente, la autorregulación nos ayuda a permanecer allí. Implica practicar técnicas que fomentan la capacidad de establecer y mantener la conciencia observando el movimiento mental y regular la sensación del momento presente. Ser capaz de autorregularse implica la capacidad de tomar libremente decisiones coherentes.

Aceptación. Nos enfocamos en ayudar a construir y fortalecer las habilidades que conducen a la capacidad de aceptación. Empleamos técnicas y prácticas que fomentan la proactividad, la ecuanimidad y la comprensión de que si bien lo que somos es el resultado de nuestra experiencia de vida, quienes somos es el resultado de cómo pensamos y actuamos en el momento presente.

Reconexión. Habiendo establecido un sentido de aceptación, y un sentido de satisfacción, con quién y qué somos, hemos establecido las condiciones para restablecer conexiones internas y externas. Esto a menudo se logra mejor en un entorno grupal con ejercicios y técnicas para centrarse en la sensación física y la respiración. Con la capacidad de autorregularse, se puede practicar la aceptación de la experiencia del momento presente. La aceptación de la experiencia del momento presente hace que sea posible “despegarse” de la memoria del trauma y avanzar en la recuperación para reconectarnos con la experiencia de la vida a medida que se desarrolla.



Yoga en el encuentro de Personas con Amputación

Bases de la clase de Yoga Sensitivo al Trauma

Intención. Tómese un momento para conectarse con usted y su propósito para mantener espacio para sus estudiantes. El enseñar con compasión y cuidado es una curación tremenda. Sea firme y amoroso, justo y comunicativo, además de ser auténtico. Esta es la esencia de este trabajo, enseñar a otros cómo autorregularse, en permanecer presente, centrado, centrado, amoroso y fuerte dentro de si mismo.

Reconocer a cada participante. Esto se puede hacer de forma visual, verbal o física. Cuando los participantes se sientan vistos por el maestro, se sentirán más seguros en el grupo.

Unir al grupo fomenta la comunidad y la mente grupal. También te conecta a ti, el maestro, con el grupo. Unirse puede ser tan simple como decir algo como “Sé que es tarde y todos ustedes pueden sentirse cansados” o “Puedo ver que muchos de ustedes están llenos de energía hoy”. Puede averiguar si tienen alguna limitación física, y puede comenzar a hacerse una idea de su nivel de energía general.

Considere la posibilidad de que tengan dudas sobre el Yoga: que es una religión o solo para personas blancas o flexibles. Converse sobre los beneficios físicos del Yoga. Una buena pregunta para el grupo: ¿cuántos de ustedes tienen dolor de espalda, dolores de cabeza, dolor de estómago o insomnio? Explique que el yoga puede ayudar con estos síntomas físicos. Comparta los beneficios psicológicos del yoga. Pregúntele al grupo: ¿Cuántos de ustedes a veces sienten que su mente está corriendo o dando vueltas en círculos y no pueden calmarse? ¿Cuántos de ustedes quisieran aprender a tener más control de sus pensamientos y emociones? ¿Alguna vez te has sentido abrumado por la vida?

Motivar al grupo a hacer yoga. Haga que la práctica sea relevante para el lugar donde se encuentran ese día. Hacer una revisión al comienzo de la clase le permite saber lo que está sucediendo y luego usarlo para inspirar al grupo a practicar.

Elegir un estilo de yoga. Hay innumerables estilos de Yoga, y cada uno de ellos tiene algo que ofrecer. En términos generales, queremos elegir un estilo de Yoga que coincide con el nivel de energía y las capacidades físicas de aquellos con quienes estamos trabajando.

Adaptando la secuencia. Una vez que haya determinado un estilo de Yoga adecuado. Analice mentalmente la secuencia deseada y suelte, modifique o brinde opciones para posturas que pueden parecer inseguras desde una perspectiva emocional o física.

Reglas de juego. Establecer reglas básicas es vital para crear un espacio seguro con límites claros, especialmente en grupos más jóvenes donde el comportamiento puede ser un problema. Puede elegir crear sus propias reglas básicas y compartirlas con el grupo, o puede hacer que el grupo lo ayude a crear un conjunto de reglas básicas o “pacto grupal”. Algunas reglas básicas a considerar son:

- * Nos respetamos los unos a los otros: usted obtiene respeto al darlo
- * Habla cuando lo llames; no interrumpa a alguien que tiene el piso, escuche.
- * No toque a nadie a menos que tenga su consentimiento explícito.
- * Viste con modestia.
- * Auto-responsabilidad: el yoga puede provocar emociones.
- * Asumir la responsabilidad de lo que te trae; no juzgues ni antagonices a los demás.

Ajustes. Es especialmente importante tener en cuenta la implicación del tacto en un grupo de personas que luchan con un trauma, ya que pueden sexualizar cualquier toque, sentir vergüenza por disfrutarlo o sentirse amenazados e inseguros al ser tocados. Si la instalación en la que está trabajando no permite el tacto, o si no está seguro de que ese toque sería útil para sus estudiantes, no toque. No es una parte necesaria de la enseñanza de una clase efectiva. Sin embargo, muchos estudiantes pueden beneficiarse al experimentar un contacto seguro y apropiado. Si va a ofrecer contacto físico, le recomendamos que trabaje con un individuo o grupo por un tiempo considerable para desarrollar relaciones y confianza antes de introducir cualquier ajuste. Es importante introducir y demostrar los ajustes de Yoga antes de hacerlos. Hágalos saber que siempre se les preguntará primero si está bien tocarlos y que en algunos días pueden aceptar tocar y en otros no.

Ropa. Para hacer Yoga, los estudiantes deben usar ropa cómoda que les permita moverse y estirarse. Si algunos participantes no tienen la ropa adecuada, concéntrese en posturas que no requieran ropa flexible.

Medio ambiente. Lo mejor que pueda, hágalo hermoso y manténgalo inspirador. Si no es posible una habitación separada, sugerimos crear un área particular para la práctica de Yoga y establecer una forma consistente de transición a la clase de yoga. Asegúrese de tener suficiente espacio para que las alfombras estén separadas por al menos diez pulgadas y suficiente espacio en la pared para la mitad de la clase. Si está en un gimnasio o en una sala de usos múltiples, llegue lo suficientemente temprano para crear el espacio antes de que lleguen los estudiantes. Asegúrese de que el piso esté limpio. Sus esfuerzos para establecer un ambiente yóguico impactarán la actitud de sus estudiantes con respecto al Yoga y crearán una atmósfera de serenidad y respeto.

Participación. Si tiene suerte, tendrá un grupo bastante consistente de semana a semana, pero a menudo tendrá una mezcla de estudiantes nuevos. Asegúrese de revisar los conceptos básicos de lo que es el Yoga en cada clase para que las personas nuevas se sientan incluidas y comprendan lo que está sucediendo. La repetición es buena para los estudiantes que regresan. Incluso puede hacer que los participantes experimentados compartan cómo el Yoga los ha impactado a los nuevos estudiantes. Esta es una excelente manera de involucrarlos y sentirse cómodos.

La clave es presentar el Yoga como una actividad de la que todos pueden obtener algo, independientemente de su tamaño, forma, edad o habilidad. El objetivo es lograr que los estudiantes vean lo que hacen en el yoga como servicio, no a usted ni a ninguna otra figura de autoridad.

Autorrevelación. De vez en cuando, los estudiantes le harán preguntas personales sobre usted. Es importante tratar de distinguir qué necesidad están tratando de satisfacer al hacerle la pregunta. A veces, la autorrevelación estratégica es apropiada. Fomenta la confianza, crea conexión y permite que otros sean abiertos. Un maestro con límites firmes ayuda a crear seguridad.

Disciplina. Los disruptores a menudo simplemente anhelan atención y no saben cómo obtenerla de manera positiva. Si nota que una persona es particularmente perjudicial, una estrategia es reconocer a esa persona por ser un líder y pedirle que lo apoye y lo “ayude” durante la clase. Entonces, como profesor de yoga, tienes la oportunidad única de ofrecerles disciplina que proviene del respeto mutuo. Hágalos saber que se merecen su respeto tanto como usted se merece el suyo.

Asistentes. Si es posible, tenga un asistente con usted cuando enseñe, para mantener a la mayoría de los estudiantes comprometidos con la clase. Es el asistente, quien está preparado para monitorear a las personas en la habitación y moverse de tal manera que la energía de la habitación esté lo más centrada y concentrada posible. El asistente desempeña el papel vital de poder trabajar individualmente con los estudiantes. A veces esto significa actuar como un disciplinador gentil.

Medicamento. A menudo, las personas que luchan con trauma toman algún tipo de medicamento. Si es posible, averigüe quién toma medicamentos antes de comenzar una clase; Esto le ayudará a saber qué podría estar pasando para alguien.

Religión. A veces los estudiantes preguntarán si el yoga es una religión. Puede explicar que el Yoga es una ciencia que nos ayuda a sentirnos mejor en nuestros cuerpos. Las personas de todas las religiones pueden usar el yoga para profundizar su fe.

Estructura

La estructura de la clase es una parte realmente importante de la práctica informada sobre el trauma. Implica preparar y dotar de recursos a los participantes en cada paso del camino, para crear un viaje con apoyo a través de diferentes capas de experiencia. Lo principal de la práctica es la autoregulación: cultivar una sensación de seguridad, enraizamiento y presencia corporal.

Orientación externa. Implica tomar conciencia de su ubicación en el tiempo y el espacio mediante el uso de sus sentidos para escanear el entorno en el que se encuentra. Como humanos, hacemos esto naturalmente cuando evaluamos la seguridad de nuestro entorno y nos permite cultivar presencia y conciencia en el aquí y ahora.

Recursos internos. Después de tomarse un tiempo para orientarse hacia un entorno externo, nos gusta tomar un momento para dirigir esa conciencia hacia adentro. Es la práctica de encontrar apoyos internos que ayuden a las personas a mantenerse presentes con las experiencias en el momento. Esto puede incluir prácticas de puesta a tierra, centrado, imágenes y auto toque. Al ser una práctica interna, la orientación debe ser invitada y no prescriptiva: nunca podemos saber qué puede estar experimentando otra persona en su panorama interno, qué puede sentirse de apoyo y qué puede sentirse realmente incómodo o difícil de acceder.

Balance y regulación. Prácticas suaves o rítmicas que sean relajantes o energizantes, dependiendo de la persona y la intención, para apoyar el equilibrio y la regulación del sistema nervioso.

Cultivando resiliencia. Este es un trabajo tan vital para todos nosotros, en todas las partes de la vida, y es algo que podemos comenzar a explorar en la práctica. Buscamos desarrollar tanto la fuerza física como la interior. Esto puede incluir secuencias fuertes y sostener las posturas por tiempos más largos, pero también una mayor conciencia interoceptiva, que puede ser muy difícil para muchas personas.

Restauración e integración. Las prácticas de restauración incorporadas pueden incluir, por ejemplo, restauraciones guiadas, escaneos corporales, relajación muscular progresiva o momentos de pausa para la integración a lo largo de una práctica. Puede ser muy útil trabajar primero con la orientación y la dotación de recursos para asegurarse de tener un ancla a la que volver si es necesario.

Secuencia

Apertura. Lo más importante para lograr al comienzo de la clase es establecer, lo mejor que pueda, un ambiente de seguridad, apoyo mutuo y aceptación. Mantenga la puerta abierta.

Enraizar y centrar. Cada práctica debe comenzar guiando a su sujeto a estar centrado en el espacio y el tiempo presente. Algunas ideas a continuación:

Inventario guiado de la experiencia del momento presente. Al guiar al grupo a establecerse y centrarse en el tiempo y el espacio, ha establecido las condiciones para que hagan un inventario de su experiencia actual. Al principio debemos recordar mantenerlo basado en el cuerpo y trabajar estrictamente dentro del dominio físico; sin embargo, a medida que conocemos a aquellos que trabajan mejor, podemos alentarlos a explorar también los dominios cognitivo y emocional.

Para generar un círculo de apoyo de grupo. En una posición sentada, A medida que inhalas, piensa en la paz. Siente cómo llena tu cuerpo y se extiende desde tu corazón. Mientras exhalas, libérate de pensamientos o sentimientos que te hacen sufrir o lastimarte. Esta energía curativa siempre está disponible para ti; te rodea todo el tiempo. Una vez que te sientas conectado contigo mismo, siente este círculo en el que estamos. Recuerda que todos en este círculo, quieren las mismas cosas que tú quieres: sentirte seguro, apoyado y amado, y feliz. Todos queremos estas cosas, y en el fondo todos somos iguales. Siente la forma en que este grupo puede apoyarte. Cuando abras los ojos, mira a las personas en el círculo con esto en tu mente y corazón.

Posturas. Este es el corazón de la práctica, donde pones todo lo que has aprendido con respecto al lenguaje y las indicaciones para guiar a tus estudiantes en un viaje introspectivo de sí mismos que los ayudará a encontrar la paz, la aceptación y la conexión. Recuerda llevar un enfoque claro sobre yoga sensitivo al trauma a todas y cada una de las poses que elijas.

Relajación. La parte final de la práctica es la relajación. Es importante que las personas tengan suficiente tiempo para liberarse en esta experiencia integradora. Una relajación guiada es muy útil, y hay muchas opciones diferentes para que pruebes hasta que encuentres una que funcione bien para tus estudiantes. Descubrí que una exploración corporal final, Yoga Nidra, o una práctica de respiración que se enfoca en soltar la exhalación puede ser muy efectiva.

Dinámica

El Yoga es el lugar donde podemos practicar nuestra capacidad de mantener la curiosidad y la compasión con lo que surja. Fomentar un ambiente que les da a los estudiantes la opción de ser amables y gentiles con ellos mismos ayuda a restaurar una sensación de seguridad. Hay muchas variables que distinguen una clase informada de una clase de yoga regular.

Tiempo. El trauma interrumpe nuestro concepto de tiempo. Hacerles saber a sus alumnos que la intensidad tiene una longitud finita puede brindarles una mejor comprensión del tiempo y aumentar su tolerancia a la sensación. Informe a sus alumnos sobre cuánto tiempo mantendrá una postura diciendo algo como “mantendremos esto durante siete respiraciones” o contando hacia atrás con cada respiración, lo que indica que la postura finaliza.

Ritmo. Aprender posturas de Yoga y prácticas de respiración requieren mucha energía. Los estudiantes con antecedentes de trauma a menudo han pasado años tratando de no sentir sensaciones. Con clases informadas sobre el trauma, vaya más lento que lento. Permita que los estudiantes tengan tiempo para familiarizarse con sus sensaciones físicas. Un poco de información puede ser mucho para digerir y procesar para un sistema que ha sido defendido o congelado por la tensión durante años.

Flexibilidad. La educación de Yoga basada en el trauma ayuda a los estudiantes a restablecer sistemas nerviosos flexibles que se expanden, contraen y adaptan a las situaciones según sea necesario. Nuestra responsabilidad reflejar la capacidad de responder a situaciones y necesidades con flexibilidad. Lo que funciona para un alumno no necesariamente funciona para otro. Comenzamos donde están nuestros estudiantes. Esto significa dejar a un lado nuestros planes para escuchar y apoyar la inteligencia dentro de nuestros estudiantes.

Prosodia. La prosodia es el ritmo, la melodía, las pausas y la entonación del habla que transmite el subtexto emocional de la comunicación. Tenemos la poderosa herramienta de la voz para crear un ambiente relajante y seguro. Crear un ambiente seguro con nuestra voz cultiva la seguridad en las mentes de nuestros estudiantes. Disminuir la velocidad de nuestro discurso y utilizar la melodía y la inflexión envía mensajes inconscientes a los cerebros medio e inferior de nuestros estudiantes que es seguro explorar, ser amable y sentirse fortalecido por sus experiencias.

El poder del Lenguaje. El trauma física y psicológicamente secuestra la sensación de libertad de una persona. Ofrecer a los estudiantes un entorno seguro y compasivo para tomar decisiones, incluso pequeñas, sobre cómo se trata su cuerpo puede ayudarlos a restaurar un sentido de agencia en su mundo. Esto puede ser tan simple como recordarles que pueden decidir qué tan grandes o pequeños quieren hacer rodar sus hombros o elegir cambiar ligeramente la cabeza o el cuello para que se sientan más cómodos. Durante el yoga, es importante reiterar que tienen el derecho y la capacidad de dejar de hacer una postura si es doloroso o incómodo.

Lenguaje de invitación. Refuerza a los estudiantes que tienen control sobre la intensidad de sus prácticas. Les da a los estudiantes el valioso permiso para tomar decisiones sobre su propia experiencia, una opción que no tuvieron durante eventos traumáticos anteriores. Para que los estudiantes utilicen la opción de escuchar sus cuerpos, debe ralentizar la práctica para darles el tiempo adecuado para acceder a lo que sienten.

Lengua de consulta. El lenguaje de investigación es una redacción que guía hacia una conciencia consciente de su experiencia en el momento presente. Al hacer preguntas abiertas sobre su experiencia sensorial, los estudiantes de yoga son apoyados gentilmente para explorar, en lugar de evitar, sus mundos internos. El uso del lenguaje de exploración también puede ayudar a los estudiantes a abandonar su pensar sobre eventos pasados o ansiedades futuras al ubicar su conciencia en el momento presente. También da palabras a sus emociones y apoya la integración cerebral que se desregula durante la experiencia traumática.

Si bien es importante utilizar el lenguaje para invitar y explorar compasivamente la experiencia del momento presente, también es importante ser claro. Intente mantener las instrucciones simples y limitar la cantidad de contenido.

Proximidad. El trauma es una violación de los límites personales. Todos tenemos nuestras preferencias culturales e individuales para el espacio personal. Al configurar su sala de Yoga, es importante asegurarse de que las personas no estén demasiado cerca unas de otras (y tampoco tan lejos como para sentirse desconectadas). Cuando sea posible, trate de mantenerse frente a los estudiantes. Enseñar frente a ellos les facilitará tanto escuchar como verte. Si necesita pasar por detrás de los estudiantes, dígales verbalmente que está allí y lo que está haciendo. Sus alumnos se están orientando hacia usted y su voz en busca de dirección y seguridad.

Reflejo. Ser capaz de duplicar puede ser una de las herramientas más valiosas que un maestro puede usar para comenzar a ayudar a sus alumnos a liberarse de las garras del trauma. El reflejo ocurre cuando un individuo puede validar o reflejar el estado de otra persona. Hacer reflejos saludables sin juicio pueden cambiar las estructuras cerebrales y fomentar una mayor autoestima, autoconocimiento y ser tremendamente curativo. Cuando reflejas a alguien, no tratas de quitarles lo que sienten, simplemente les reflejas lo que (crees) que pueden estar sintiendo. Normalizar y validar los sentimientos de uno puede proporcionar la puerta que conduce a explorar los sentimientos sin vergüenza ni resistencia.

Sensibilidad. Algunas personas con trauma pueden no sentirse seguras al cerrar los ojos, acostarse boca arriba, hacer ejercicios con la pareja o ser tocadas. Al reflejar y ayudarlos a obtener recursos, puede ayudarlos a conocer mejor su mundo interior y luego ayudar a que su cuerpo físico se calme lo suficiente para que puedan explorar lo que sienten un poco más profundamente.

Humildad Cultural y Dinámica del Poder. Si está trabajando con un grupo que proviene de una cultura diferente a la suya, es importante que aprenda lo más que pueda sobre la historia, las normas y las prácticas de ese grupo. También es importante comprender las implicaciones de su presencia en ese grupo. Como maestro, estás en una posición de poder; debido a esto, es vital que examine su privilegio y desempaque su propio sesgo, racismo, clasismo, sexismo, capacidad, etc.

Preparación

En la preparación de las clases y/o admisión de estudiantes se debe estudiar e intervenir según la edad, la diversidad funcional y madurez intelectual. También es importante saber con que recursos físicos y materiales para el desarrollo de la clase.

Antes de iniciar las clases es necesario evaluar el estudiante según el cuestionario siguiente, así podrá reconocer situaciones físicas y psicológicas que pueden ser tratados a través de la práctica del yoga (meditación, *pranayana*, *asanas*) y evitar cualquier complicación.

1. Cuál es el perfil físico?

Cómo describiría su salud física?

Actualmente realiza ejercicio. Qué actividad y con qué frecuencia?

Está familiarizado con Yoga, ha tomado alguna clase?

Si es afirmativo, cuál ha sido la experiencia?

2. Cuál es el perfil psicológico?

Cómo describiría su salud mental?

3. Cuál es el perfil intelectual?

4. Cuál es el perfil sensorial?

5. Tiene alguna condición de salud que desea compartir?

Está bajo el seguimiento médico u otro profesional de salud, incluida la alternativa.

Si es afirmativo, está autorizado a realizar ejercicio físico.

Su condición limita su movimiento o causa dolor o molestia cuando se mueve?

Padece condiciones de estrés?

Está tomando algún medicamento?

6. Qué necesidades se quieren cubrir?

7. Cuál es el objetivo principal?

8. Cuáles son los objetivos específicos?

9. Cuáles aspectos del Yoga interesan?

_ Estiramientos suaves

_ Posturas clásicas

_ Técnicas de respiración

_ Meditación

_ Técnicas de relajación

_ Filosofía

_ Espiritualidad

Capacidad para realizar las siguientes acciones:

Tenderser en el piso y reincorporarse:

Totalmente capaz Con alguna facilidad Con alguna dificultad Con ayuda Sin posibilidad

Estar sentado en una silla por un periodo de tiempo prolongado

Totalmente capaz Con alguna facilidad Con alguna dificultad Con ayuda Sin posibilidad

Mantenerse de pie

Totalmente capaz Con alguna facilidad Con alguna dificultad Con ayuda Sin posibilidad

Mantener el equilibrio sobre un pie

Totalmente capaz Con alguna facilidad Con alguna dificultad Con ayuda Sin posibilidad

Teniendo esos puntos claros, observe a los estudiantes realizar los objetivos, adaptando todo lo que sea necesario para su optimo desarrollo.

Al principio los estudiantes no tienen conciencia corporal, ni conciencia mental, por eso hay que estar observándolos y constantemente guiándolos y motivándolos para que perseveren en la practica, para que perciban el cuerpo físico, los órganos, los sentidos, las percepciones dimensionales, el equilibrio, la sensibilidad neuromuscular, así como las emociones, la flexibilidad y seguridad en sí mismos.

Las clases se tienen que estructurar con una intención clara, una duración en cada *asana*, una intensidad en varios niveles, así como el ritmo.

Proponemos los siguientes lineamientos:

1. Evaluación de los alumnos.

- **Fase Preparatoria:** Se prepara la musculatura y las articulaciones, con *asanas* básicas.
- **Fase Inductiva:** Se enseñan posturas nuevas para que el cuerpo las vaya adoptando.
- **Fase Interactiva:** Se combinan *asanas* con la autonomía, para incorporar la memoria corporal.
- **Fase Imitativa:** Se busca la fluidez a través de la autonomía y observación.

2. Guiarlos a una conciencia interna orientado con un tema concreto.

Aplicación de temas de estudio: Yoga Sutras, Bhagavad Gita, etc.

3. Disminuir el estrés externo con la respiración.

4. Despertar la conciencia energética.

5. Cuando elegir iniciar de pie, sentado o acostado.

6. Cuando elegir diferentes cumbres de progreso, con variaciones y niveles de progreso.

7. Elegir de acuerdo a las necesidades de los alumnos, las *asanas* a practicar.

Bibliografía

Manuales de Formación:

Foundations of Tantrik Yoga, Tantrika Institute, 2020
Anti-Racism Virtual Training, Diversity and Resiliency Institute of El Paso, 2020
Healing Trauma Through Yoga, Traumasensitiveyoga.com, 2020
Mindfulness (Niveles I II III & Master), Global Impact, Udey, 2020
Yoga and Mindfulness 101, YogaMedicine.com, 2020
Yoga for self regulation and trauma, Offthemat.com, 2020
Aspectos Básicos de la Educación para Mayores. PIAM - UCR., 2019
Yoga Inclusivo. Formación para instructores de Yoga Terapéutico de diversidad funcional. 2017.
Teacher Training Ashtanga Yoga. Ashtanga Yoga Nirvana Satya. 2015.
Hatha Yoga. Yoga Mandir. 2011.
Yoga y Meditación. Kasasana. 2008.
Anusara Yoga. Inmersión. Jonh Friend. Impartido por Laila Kuri
Reiki. Sistema Usui de Sanación Natural. Impartido por Vanessa Cavallini.
Introducción al Masaje Tailandés. Edgar Ortiz. Impartido por Anett Saupe

Manuales:

Transcending Sexual Trauma through Yoga, Zabie Yamasaki
Teaching Trauma Sensitive, Brendon Abram
Antomía y fisiología humana. Manual de Curso. Silvia Diaz.
Ashtanga Yoga. The Practice Manual. David Swenson
Anusara Yoga. Master. Inmersión. Jonh Friend
The Secret Power of Yoga Adityam. Matías Flury
Bhagavad Gita. Curso de Estudio. Swami Dayananda
Valores para vivir. Guía practica. Brahma Kumaris.
Narcoticos Anónimos. Los 12 pasos y las 12 tradiciones.

Libros:

Accessible Yoga, Jivana Heyman
Yoga Adjustments, Mark Stephens
Anatomía del Yoga, Ann Swanson
Yoga Therapy, Mark Stephens
Yoga as Medicine, Timothy McCall
Yoga for Stress Relief, Swami Shiva Premananda
Yoga for Everyone, Dianne Bondy
Secuencias de Yoga. Mark Stephens
Teaching Yoga. Mark Stephens
Anatomía del Hatha Yoga. David Coulter
Yoga Anatomy. Leslie Kaminoff
Yoga for Stress Relief. Swami Shivapremananda
Light on yoga. B.K.S. Iyengar
Light on pranayama. B.K.S. Iyengar
Luz sobre los Yoga Sutras de Patanjali. B.K.S. Iyengar
El Bhagavad Gita para todos. Jack Hawley
El Corazón del Yoga. T.K.V. Desikachar
Fundamentos de la Medicina Ayurveda. Dr. Marc Halpern
The path to holistic health. B.K.S. Iyengar
The inner tradition of Yoga. Michael Stone
A way from darness. Taylor Hunt
Tibetan Relaxation. Tarthang Tulku
La paz empieza continguo. Ken O´Donnell