

SUMARIO

Agradecimientos	13
Formación para el instructor de yoga y para el practicante avanzado	15
Aclaración	19
Introducción	23
Filosofía y metodología creativa del <i>hatha yoga</i> .	
La Escuela Internacional de Yoga	25
Sentimiento de unidad y división	27
El enfoque de una formación de yoga integradora	31
Honrando las fuentes	34
Encontrando mi propia fuente	42
Claves de la formación. Metodología	45
PRIMERA PARTE	
Yoga. El gran camino	
1. Yoga. El gran camino	53
Las partes del Ser. El Ser sin partes	54
Yoga ¿camino espiritual?	59
El yoga desde lo simple	61
El gran camino	62
2. El <i>raja yoga</i>	69
<i>Raja yoga</i>	70
<i>Ashtanga yoga</i> . Los 8 pasos del yoga.	73

3. El <i>hatha yoga</i>.	81
<i>Hatha yoga</i>	82
El <i>hatha yoga</i> del siglo XXI	86
4. <i>Prâna</i>.	97
El <i>prâna</i>	98
Los tres cuerpos	100
El cuerpo pránico	111
<i>Prâna vâyu</i>	115
5. Yoga: integración, evolución y conciencia	121
Comprensión y sensibilidad	122
Acción y conexión	126
El Todo llamado cuerpo	128

SEGUNDA PARTE

Claves de la enseñanza del yoga

1. La respiración	133
Respiración y yoga.	134
El viaje de la respiración	137
Funcionamiento de la respiración	140
Posibilidades e instrucciones	151
2. La columna vertebral	161
Yoga y columna. La vía de <i>kundalinî</i>	162
El eje central	166
Enraizamiento y aplomo	168
Movilidad de la columna	171
3. Motivaciones de un profesor de yoga.	191
¿Por qué hay alumnos?	192
Esa dolencia moderna llamada estrés	197
Guiar a los demás	203
Reconstrucción de las técnicas.	207
El profesor, instructor o maestro de yoga	208
4. Claves para la enseñanza del <i>hatha yoga</i>.	211
La vocación del instructor de yoga	212
Pedagogía.	221

5. Instrucciones y ajustes	235
La voz	236
Cuerpo - voz	241
Instrucciones.	243
Ajustes	251
6. El argumento de una secuencia.	259
Crear un hilo conductor	260

TERCERA PARTE

Una sesión completa de yoga

1. Fundamentos de la práctica. Bases para la enseñanza del yoga	267
Fundamentos.	268
Testigo interior – Conciencia testigo	269
Integralidad	273
Alineamiento.	278
Equilibrio.	281
Dirección – Proyección	285
Entrega – Acción	289
Expansión – Espacialidad.	292
Enraizamiento – Energía	295
Respiración consciente y sensibilidad	298
Relajación consciente	301
2. Una clase completa de yoga.	305
Objetivo de una clase	306
Estructura de una clase	307
1.ª parte. Primer momento – Relax inicial	308
2.ª parte. Preparación a la práctica física	315
3.ª parte. <i>Vinyâsa</i> (fase dinámica)	318
4.ª parte. <i>Âsana</i> (la serie de posturas)	319
5.ª parte. <i>Savâsana</i> (relax final).	322
Partes opcionales en la estructura de una clase completa	331
3. <i>Sûrya Namaskâr</i>. El gran <i>vinyâsa</i>	339
El gran <i>vinyâsa</i>	340
<i>Vinyâsa</i>	342
Instrucciones para dirigir <i>Sûrya Namaskâr</i> y otras saluciones . . .	348

4. La serie de Rishikesh	379
Un clásico.	380
Variaciones. Otros <i>âsana</i> que complementan la serie	471

CUARTA PARTE

Crear secuencias de yoga

1. Las posturas y sus familias	477
<i>Âsana</i> , la armonía del gesto.	478
Familias de posturas en el movimiento	479
Familias de <i>âsana</i> en los sistemas del organismo	495
Familias de <i>âsana</i> en las energías integradoras	504
2. Programación y secuenciación	509
Yoga: integración, evolución y conciencia	510
Crear secuencias: de la inseguridad a la intuición	513
Secuenciar y programar.	515
3. El arte de crear sesiones de yoga	525
Fundamentos creativos	526
Claves y principios.	527
El proceso de creación	538
Errores frecuentes en la secuenciación	545
4. La práctica con <i>bandha</i> y <i>ujjâyi</i>	547
El estado mental de unificación con el cuerpo	548
Los <i>bandha</i>	550
Buscando los <i>bandha</i>	555
Efectos de los <i>bandha</i>	556
<i>Prânâyâma ujjâyi</i>	558

QUINTA PARTE

Secuencias – Objetivos – Instrucciones

1. Las claves del <i>âsana</i>	563
2. Secuencias	581
Notas – Referencias	625