

# 8 Recomendaciones para Principiantes del Yoga

Un Check List del paso a paso para que tu clase de Yoga sea Perfecta

Yoga para Principiantes



# Introducción

El Yoga es una herramienta de autoconocimiento y expansión de la consciencia proveniente de disciplinas mentales milenarias que han evolucionado con el tiempo. Podemos resumir sus beneficios en la mejora de nuestra salud holística a largo plazo.

Si puedes respirar, puedes hacer Yoga, no hay nada oculto o prohibido. Aprender a hacer Yoga es un súper poder que es tuyo simplemente por ser un Humano.

Yoga es entrar a un estado físico, mental y emocional determinado a través de nuestra respiración y el movimiento de todos nuestros cuerpos: mental, físico y espiritual.

El Yoga es más que hacer ejercicio, aunque realmente es sencillo y pareciera una serie de ejercicios coordinados con la inhalación y la exhalación, su impacto en nuestra vida es de gran profundidad.

Nosotros vemos el Yoga como una forma de contacto espiritual, una forma de ejercicio energético, una herramienta que se puede convertir en un estilo de vida.

Te damos la Bienvenida al mundo del Yoga, no importa con quién o cómo quieras practicar, esta disciplina te transformará y transformará tu vida, ¿Cuánto te transformará? Eso depende de ti y de tu guía, sigue leyendo y aprenderás más.

# ¿Cómo comenzar a practicar Yoga?

Hay 2 formas en las que puede comenzar a practicar Yoga: presencialmente o en línea.

Si es de manera presencial, lo más recomendable es que busques un centro de Yoga cerca de ti para que te den la asesoría necesaria.

Si es de manera digital o en línea, te recomendamos que comiences con todo lo referido a principiantes, ya que es muy fácil que llegues a lastimarte al querer comenzar tu sola o solo. Si lo vas a hacer tu sola o solo, tienes que tener el autocontrol suficiente para ir a tu ritmo sin querer acelerar o avanzar antes de tiempo para evitar lesiones, recuerda:

## **en el Yoga siempre ve de menos a más**

Lo que sí recomendamos, sin importar si es en línea o de manera presencial, es que aprendas los principios básicos del Yoga, principalmente del Hatha Yoga, que es de donde parten la mayoría de estilos que practicamos actualmente.

Hay muchos estilos de Yoga, prueba todos. Combina el aprender Yoga en línea con clases presenciales, o clases magistrales o eventos de Yoga, aprovecha que hoy en día puedes explorar profundamente la evolución de esta disciplina.

## **8 Recomendaciones para tus primeras clases de yoga**

En Aruma Holístico recibimos decenas de principiantes del Yoga al mes, sabemos cuáles son los problemas e inseguridades que enfrentan las personas que practican Yoga por primera vez.

Elaboramos este material como una introducción al Yoga porque queremos que tu práctica sea lo más ligera, relajante, profunda posible, aún cuando estés iniciando este viaje. Es por eso que hemos reunido nuestros consejos para tus primeras clases de Yoga en 8 puntos principales.

Esperamos de todo corazón que esta guía te sea útil para que tus primeros pasos en el mundo del Yoga sean más fáciles de dar. Creemos que mientras más comprensión tengas del Yoga, más rápido y fácil disfrutarás de los beneficios de la práctica.

# Prepárate

1. Reserva tu clase con anticipación, ten la fecha en tu calendario y revisa cuanto tiempo te toma el traslado.
2. Te recomiendo que 1 hora antes de tu clase dejes de hacer lo que estás haciendo y te prepares, pregúntate ¿qué necesito para ir a mi clase de Yoga?
  - a) Busca ropa cómoda
  - b) Prepara tu tapete
  - c) Termo con agua para hidratarte durante o después de tu clase.
  - d) Prepara tus apoyos (bloques, cinturón o pelota), en caso de requerirse.
3. Cierra tus ojos y piensa en algo que quieras pedir antes de iniciar tu clase; puede ser acerca de tu cuerpo, de tus pensamientos y/o emociones.
4. Llega con tiempo a tu Shala o centro de yoga.

2

## Si tu clase es en línea requieres:



1. Preparar tu ambiente: aromaterapia, incienso, lugar privado y silente de preferencia.
2. Alista tu computadora o tableta o smartphone con cámara y la aplicación que utilizas para conectarte.
3. Conexión a Internet óptima (usa cable para conectarte).
4. Espacio de 2x2: coloca tu tapete asegurándote de que el maestro puede ver bien tu cuerpo.
5. Termo con agua y frazada.



3

No comer pesado, no  
tomar tanta agua



1. Hidrátate ligeramente 1 hora antes de tu clase.
2. No comer 40 minutos mínimo antes de clase.
3. Tomar agua después de la clase de Yoga.



# 4

**Fluir con las indicaciones del instructor, dejando a un lado tus expectativas.**

1. Ponte el disfraz de aprendiz.

2. Se paciente contigo misma y mismo. Aprender a escuchar las indicaciones.

3. Conecta tu movimiento con tu respiración.

4. Aprender a observar tu mente, más que tratar de silenciarla.

5. Sostente en el Aquí y Ahora todo el tiempo.





# Evitar distracciones



1. Silencia tu celular, quitar las alarmas de tu celular.
2. Pon tu atención en ti, no en tus compañeros.
3. Auto-observa: Revisa tu postura, tu respiración, tus ruidos.
4. Que tu atención no salga del tapete.

6

## Ir a tu propio ritmo, acepta a tu nivel



1. Conoce tu límite. En el Yoga no hay dolor, hay esfuerzo. El dolor previene o indica lesiones.
2. No hay sufrimiento, si comienzas a sufrir una postura, detente, no se trata nunca de sufrir.
3. Esfuérzate hasta el límite. Tú eres responsable de tu práctica, tú decides el límite, recuerda, el Yoga es una experiencia subjetiva, hay un límite en el que el instructor tiene que respetar tus decisiones.
4. Reconoce tu nivel. siempre ve de menor a mayor, en cuanto intensidad, ritmo, fuerza y flexibilidad.

# ¡Siempre respira!

7



1. Inhalar te ayuda a escanear tu cuerpo. Exhalar te ayuda a distribuir la energía y soltar la tensión.
2. Conéctate con tu inhalación y exhalación en todo momento.
3. Respira a través de ti, respira con todos tus cuerpos: emocional, mental, físico y energético.
4. Respira, hazte consciente de tu respiración, y vuelve a respirar.



8

## Relajarte en Savasana. ¡Cierra los ojos!



1. La última parte de la práctica de Yoga, en algunos casos la penúltima, es una relajación profunda boca arriba.
2. Relajarte consciente y profundamente trae enormes beneficios
3. Suelta tu respiración; Suelta tu cuerpo, sin dejar de sentirlo; Suelta tu mente, Suelta toda emoción, Suelta todo esfuerzo
8. Déjate sostener. Suelta, respira, suelta.
9. Evita dormirte, pero si te duermes no pasa nada, tu cuerpo tenía cansancio acumulado.



¡Estás lista y listo para comenzar a practicar Yoga!

**Recuerda: la práctica del Yoga se trata de ir a tu interior.**

