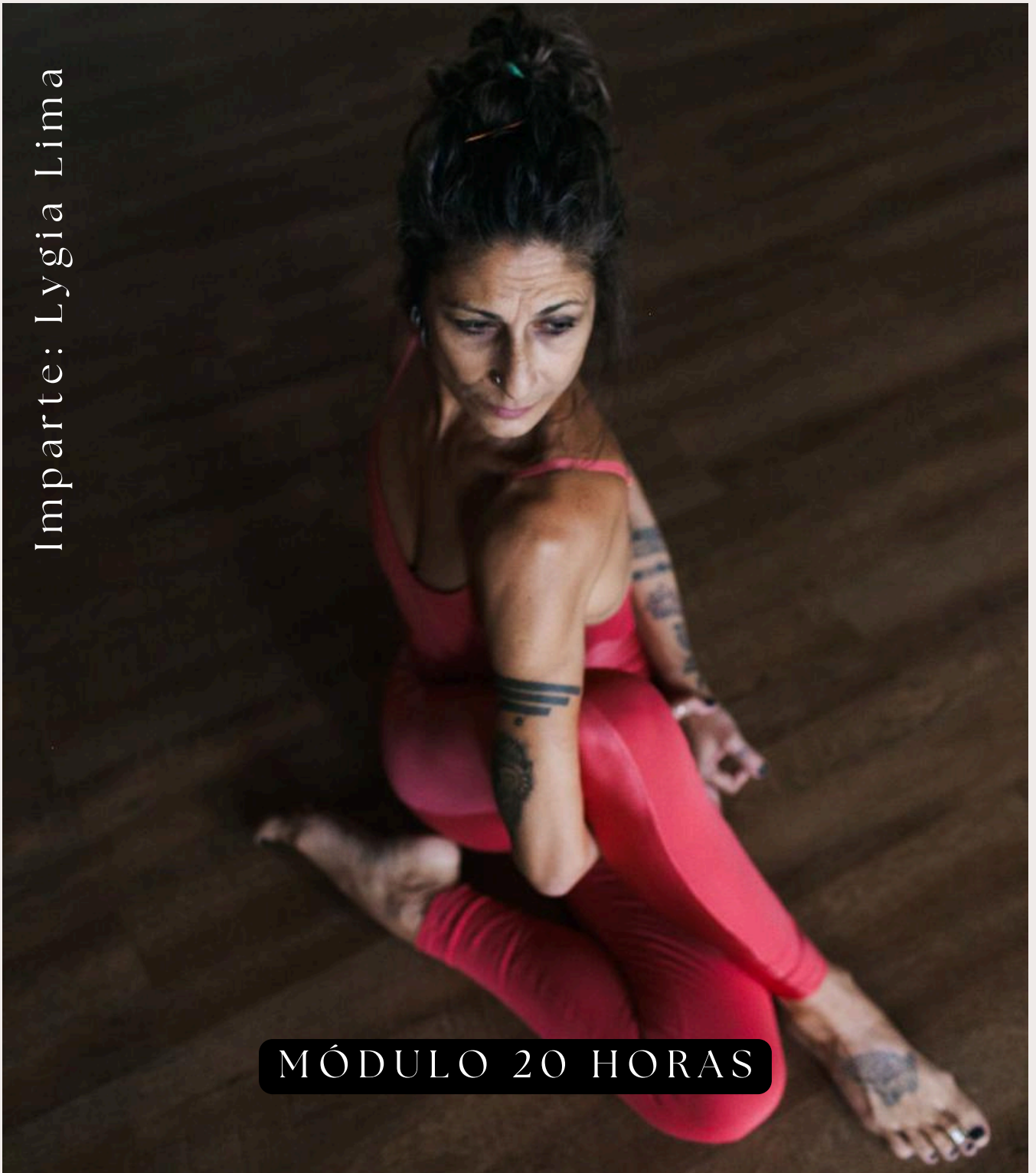

El arte de hacer ajustes en la
práctica del Yoga y por qué hacerlos.

la técnica y la ética

Imparte: Lygia Lima

MÓDULO 20 HORAS



SOBRE EL MÓDULO

En este módulo vamos investigar la arquitectura de los Ásanas, las posturas psico-físicas, sus partes de riesgo, beneficios y intenciones, a través de auto ajustes, ajustes verbales y ajustes físicos.

Los ajustes en la práctica de Yoga, ya sean verbales o manuales, son importantes para ayudar a los estudiantes a alcanzar una alineación correcta, profundizar en las posturas y evitar lesiones, promoviendo una experiencia de yoga más segura y beneficiosa.

Alineación y profundidad:

Los ajustes ayudan a los estudiantes a comprender y experimentar la alineación correcta de las posturas (Ásanas), lo que a su vez permite una mayor profundidad en la postura y una mejor experiencia de la práctica.

Seguridad:

Al guiar la alineación, los ajustes ayudan a prevenir lesiones al asegurar que los estudiantes estén en una postura segura y estable.

Acompañamiento y confianza:

Los ajustes pueden transmitir seguridad y confianza a los estudiantes, especialmente aquellos que son nuevos en la práctica o que pueden sentirse inseguros en ciertas posturas.

Personalización:

Los ajustes permiten al profesor adaptar la práctica a las necesidades individuales de cada estudiante, reconociendo sus limitaciones y fortalezas.



SOBRE EL MÓDULO

Ajustes Verbales:

Las indicaciones verbales son fundamentales para guiar a los estudiantes en la entrada y salida de las posturas, así como para corregir la alineación.

Ajustes Manuales:

Los ajustes manuales, cuando son realizados con cuidado y respeto, pueden ayudar a los estudiantes a comprender mejor la postura y a profundizar en ella.

Consideraciones importantes:

Respeto y empatía:

Los ajustes deben ser realizados con respeto y empatía, escuchando las necesidades y límites de cada estudiante.

Comunicación:

Es importante establecer una comunicación clara y efectiva con los estudiantes antes de realizar un ajuste, explicando lo que se va a hacer y por qué.

Tacto y sutileza:

Los ajustes manuales deben ser realizados con un tacto suave y sutil, evitando movimientos bruscos o forzados.

Ajustes con objetos/props:

En algunos casos, se pueden utilizar objetos como bloques, cintas o pared para facilitar la alineación y la profundidad en las posturas.

Pero no todos los ajustes son necesarios:

No todos los estudiantes necesitan ajustes, y algunos pueden preferir no recibirlos. Es importante respetar la individualidad de cada persona y su práctica.

Construyendo paso a paso desde las posturas de pié, el “blueprint”, el mapa de Tadásana la postura de la montaña, extensiones y las invertidas las posturas más complejas de la práctica, la preparación del cuerpo y de la mente.

Estudiaremos los principios de construcción de una secuencia segura, efectiva y creativa.



A woman with dark hair tied in a bun, wearing a red tank top, is performing a yoga pose on a wooden floor. She is looking down at her hands, which are resting on the floor. She has tattoos on her arms and legs. The background is a dark, textured wall.

Lygia Lima

Brasileira, exbailarina profesional y Yoguini hace casi 40 años. Vivió 11 años en Nueva York, dónde estudió danza moderna en el Merce Cunningham Studio. Realizó su formación en HathaYoga en la Escuela Jivamukti Yoga, con Sharon Gannon y David.

Inspirada e intuitiva, propone en sus clases una experiencia física, sensorial creativa, introspectiva y sobre todo transformadora.

Su creatividad y dedicación conduce a practicantes de todos los niveles a un estado de conciencia y presencia en lo cual el sincronismo entre movimiento y respiración ocurre de manera orgánica y espontánea, creando una Meditación en movimiento.

Lygia ha traspasado fronteras y ha llevado su estilo singular a los EUA, Brasil, México, Chile y Europa.

fechas e inversión

FECHAS

10, 11 y 12 Octubre 2025

INVERSIÓN

\$4,500 mxn

Aparta tu lugar con anticipación

MÁS INFORMACIÓN



55 7980 4077

55 3940 9619

55 4823 6377

55 8823 0699



recepción.sukhavatiyoga@gmail.com



www.sukhavatiyogamx.com



Belisario Domínguez 169

Colonia del Carmen Coyoacán CDMX