

Enseñando Yoga Creativa En Línea (un taller práctico)



*“Enseña lo que tienes dentro, no como aplique a ti
Sino como aplica a otro “*



Tirumalai Krishnamacharya



Lo que vamos a aprender



1. Pro y con de usar herramientas
2. Ideando
3. Ejemplos
4. Secuenciando
5. Preguntas y respuestas

—



Pros y cons

01

1. Accesibilidad
2. Diferencia en herramientas
3. Más posibilidades
4. Creatividad/variedad



Ideando

02



Ejemplos

3





silla



pared

correa



palo

Toalla
(desliz + tracción)



Toalla

(desliz + tracción)



- 1) Toalla en piso liso cartón en alfombra
- 2) Cuidado centrando/apilando articulaciones
- 3) Cuidado con el nivel de dificultad!

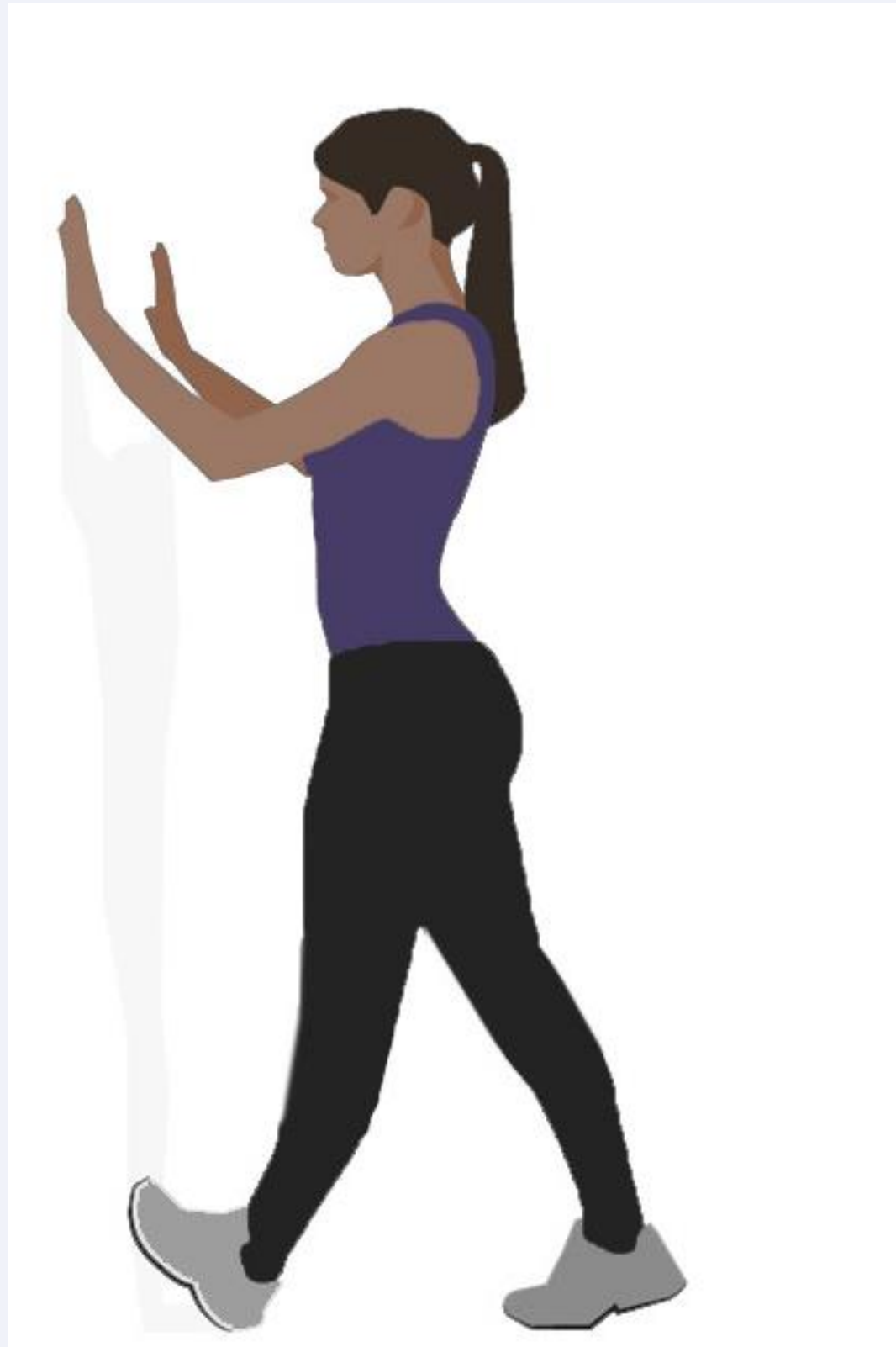
Silla: apoyo + peso



- 1) Apoyo para sentarse, pararse y hasta acostarse (cuidado- no muy inclusivo para poblaciones con ciertos niveles de obesidad)
- 2) Sillas muy distintas!
- 3) Dos niveles distintos.
- 4) Juega en más de una base.
- 5) Cuidado con el uso de su peso.

Pared:

Apoyo y empuje



- 1) Perfecta base para aprender chaturanga
- 2) Cuidado con el ángulo (la espalda no siempre se ve bien)
- 3) Perfecta base para empujar con los brazos (y pies)
- 4) Recuerda medir siempre la distancia de la pared con alguna parte de tu cuerpo al iniciar la postura.

Correa:

Agarre, amarre

Y tracción



- 1) Perfecta forma de activar glúteos y rotadores externos del hombro
- 2) Ayuda a extender posturas inaccesibles a mucha más gente.

Palo:

Apoyo y alineamiento



- 1) Alinear la espalda es más fácil.
- 2) Se puede usar como “cuña” (pero cuidado con la hiperlordosis).
- 3) Cuidado con el uso de esto para los hombros

Secuenciando

4

- 1) No recomiendo usar props durante toda la clase
- 2) Ofrece una idea de cómo será usada



Preguntas y respuestas

5





Contacto:

mijael@akilayoga.com

Gracias!



[Curso: Enseña en Línea de Forma Creativa y Segura | Akila Institute](#)