



## AL PRINCIPIO

**E**ra un cuento sencillo de un mono que tenía la mano en una vasija de barro. Al agarrar firmemente el cacahuete y no querer soltarlo, la mano del mono quedó atrapada y el profesor de yoga ilustró así el concepto de «dejar ir». A partir de ese momento, me enganché. No puedo decirte en qué postura fue, pero sí cómo me sentí: inspirada. Esta enseñanza fue el comienzo de mi formación de yoga.

*Puede que olviden lo que has dicho, pero nunca  
olvidarán cómo les has hecho sentir.*

CARL W. BUEHNER

Imagínate que pudiésemos cautivar el corazón y la imaginación de las alumnas y alumnos para que quisiesen cambiar o ver las cosas desde otro ángulo. ¿Y si pudiésemos decir algo que cambiase una vida para mejor? O que alguien se te acercase después de la clase y te comentase: «Necesitaba oír lo que has dicho».

Imagínate que puedes marcar la diferencia.

Este tipo de comentarios y opiniones me están llegando desde que comencé a introducir temáticas en mis clases de yoga.

Las posturas de yoga, en sí mismas, ya son lo suficientemente ricas, por lo que una clase puede tener sentido como secuencia sin más. Las clases secuenciales no tienen nada de malo. Sin embargo, al añadir una temática adecuada a una buena secuencia se puede lograr una mayor profundidad, una experiencia más completa y una comprensión más íntima.

Las temáticas aportan contexto. Sin contexto, lo que aprendemos flota en una burbuja aislada de conocimiento. Aprender dentro de un marco de referencia hace que la experiencia sea más real y personal, y que resulte más fácil trasladar la lección a las vidas de los alumnos y sus mundos. Si podemos equiparlos con más herramientas para que vivan una vida más feliz y más fácil, despertarlos a la autoindagación y motivar la práctica personal, habremos alcanzado la meta más alta como enseñantes.

Esta obra surgió de forma natural del deseo de recopilar las lecciones de más de mil horas de formación y de muchos años escribiendo sobre yoga. Fue una expresión de lo que había aprendido durante la última década de ser tanto profesora como estudiante de esta disciplina.

Mi intención con este libro es educar y recordarnos algunas de las temáticas más reconocibles y útiles para el yoga, especialmente el yin yoga. En él se incluyen ideas, citas, lecturas, filosofía y secuencias que se adaptan fácilmente a cualquier clase. También hay una sección sobre cómo crear temáticas y consejos para enseñar. *El lenguaje del yin yoga* es una guía práctica a la que se puede recurrir cuando vas con prisas o necesitas una dosis de inspiración para dar vida a una clase. Como profesora, una pregunta que me hago a diario es: «¿Qué voy a enseñar hoy?». Este libro responderá a esa pregunta.

En él encontrarás muchas lecturas inspiradoras. Espero que tomes la esencia de lo que halles aquí y lo hagas tuyo para que cuando tus alumnas y alumnos te escuchen, te estén oyendo a ti, tu voz y tu mensaje. A través de tu mensaje, mi deseo es que se sientan lo suficientemente inspirados para buscar y aprender más por ellos mismos.

Te deseo mucho éxito e inspiración para tus temáticas.

*Si quieres construir un barco, no pongas a la gente a recoger madera ni les asignes tareas y trabajos; mejor enséñales a anhelar la inmensidad infinita del mar*

ANTOINE DE SAINT-EXUPÉRY



## CAPÍTULO UNO

# TEMÁTICAS TRANSFORMADORAS

**U**na secuencia es una serie de posturas o pasos que aportan un orden lógico a tu clase.

La temática es un referente didáctico que se entreteje a lo largo de toda la clase y que puede ser físico, energético, filosófico, emocional o inspirador.

Una temática tiene el potencial de tomar lo ordinario y desviarlo hacia lo mágico. Esta alquimia es la clave para ofrecer una experiencia completa y hacer que tu clase sea memorable y gratificante. Con el poder de las palabras, las posturas y las temáticas tienes los ingredientes que necesitas para transformar a las personas, hablar desde el corazón del yoga, nutrir, mover energía y hacer que la gente sienta que le estás hablando directamente. Cuando conseguimos que las temáticas sean relevantes y accesibles, posibilitamos que las alumnas y alumnos se vean a sí mismos con más claridad y compasión y, con un poco de suerte, los estimulamos a hacer cambios, a soltar o a encontrar más satisfacción. Por medio de las temáticas, podemos transmitir el espíritu del yoga y

convertirlo en algo aplicable a nuestras vidas, nuestras relaciones y nuestras carreras.

Para crear temáticas memorables, hemos de adentrarnos en lo profundo de nuestro ser y, de este modo, convertirnos en un canal o un puente entre lo que son nuestras lecciones a nivel personal y lo que siente universalmente la conciencia colectiva. Todos tenemos luchas y traumas en nuestra vida con los que podemos crear temáticas. Gracias a esa autenticidad, tendremos el poder de generar valentía. La valentía es el vínculo que nos hace avanzar, sobre todo cuando las cosas se ponen difíciles.

Como se dice en el *Bhagavad gita*, lo más importante es seguir tu propio *dharma* (tu vocación, tu camino):

*Es mejor seguir tu camino y fracasar  
que aspirar a llevar la vida de otra persona. Aprendemos  
y crecemos a base de tropezar y caernos.*

---

Si miramos a otros en busca de nuestros valores fundamentales, engendraremos nuestra propia inseguridad.

Cuando dirigimos la mirada hacia nosotros mismos, lo hacemos con sinceridad y hablamos desde el corazón, estamos creando una experiencia real. Cuando somos francos, dejamos espacio para que se despliegue una experiencia creíble en el corazón de los demás. Nuestras verdades, valores fundamentales, mensajes y lecciones son las enseñanzas más hermosas que tenemos; gracias a ellas el don de la alegría y el amor por lo que haces pueden surgir.

*Ya poseemos lo que necesitamos.  
Aquello que buscamos ya existe en nuestro interior.*

---

No sabemos qué trae cada alumna o alumno en su equipaje mental, emocional y físico, pero todos queremos que nos amen, nos sientan y nos vean. Piensa en tus temáticas como una forma de prestar esta atención y este cuidado.

A continuación encontrarás una lista de elementos que debes tener en cuenta a la hora de crear temáticas para tu clase:

- ★ La temática debe interesarte, expresar tu personalidad y brotarte del corazón.
- ★ Es algo que estás a gusto enseñando y que comprendes en tu vida o en tu cuerpo.
- ★ Se puede adaptar a tu energía. Los días que no tienes nada o te sientes vacía, puedes hablar desde ese espacio. A veces solo necesitamos ser. Es fácil detectar la falta de autenticidad cuando hablamos por hablar.
- ★ Motiva a la gente a pensar o reflexionar sobre sus vidas o sobre sí mismos más allá de la piel y los huesos. Las enseñanzas que sacuden las ideas que tenemos sobre nosotros mismos, o que nos recuerdan algo que hemos olvidado, tienden a ser «pegadizas». Al igual que un buen libro, una temática relevante es difícil de soltar, y quizá volvamos a recordar sus lecciones a lo largo del día.
- ★ La gente se identifica más con las enseñanzas que son universales, inspiradoras y fáciles de recordar.