

## CHECKLIST ARCHIVO PROFESIONAL DE YOGA

### 1. TU LINEA PEDAGOGICA

- crea tu primer ciclo de 5 clases desarrollando un concepto
- crea una línea pedagógica para el primer trimestre del curso

### 2. TUS CLASES

- título de la secuencia
- nivel de la secuencia
- organiza tus secuencias por familias
- crea un listado con todas tus clases de yoga

### 3. MEDITACIONES Y RELAJACIONES GUIADAS

- organiza de igual modo tus relajaciones y meditaciones
- que no falte en tu archivo:
- una meditación guiada corta y otra larga
- una relajación guiada corta y otra larga

### 4. FILOSOFÍA Y CONCEPTOS

Ten previsto en este apartado desarrollar con tus propias expresiones y palabras aquellos conceptos habituales que es necesario explicar a los alumnos:

- qué es Om
- qué es yoga
- qué son asanas
- qué son chakras,
- qué son bandhas
- qué es meditar
- quién fue patanjali y sus 8 pasos
- qué es prayanama, cómo se respira en yoga
- explicación del sistema nervioso y su funcionamiento, ect.

## 5. FICHAS DE ASANAS

- desarrolla tu propio archivo de asanas donde vas profundizando y registrando tu conocimiento en base a:
  - nuevos ajustes que realizas en clase o que aprendes
  - nueva formas de entrar y salir en el asana
  - nuevos detalles en torno a tu propia indagación en el asana
  - nuevas instrucciones sensitivas que puedes aplicar para guiar a tus alumnos

Este es mi método, una pequeña parte de cómo yo hago las cosas.  
Cómo puedes ver el Archivo Profesional es un trabajo grande y muy desarrollado.

Si adoptas este método ahora imagina el valor que tendrá en unos años, ¿te das cuenta de las implicaciones y los beneficios más allá de la simple organización? En ese archivo profesional donde recoges todas tus secuencias está tu voz, tu diferenciación, tu esencia. Nadie desarrollará sus clases igual que tu, no con tu misma visión, con tus palabras, con tus instrucciones.

**Tu archivo profesional es tu legado.**