

AD·ASTRA
MARCA PERSONAL PARA PROFES DE YOGA

ENCIENDE TU LUZ

CUADERNO DE TRABAJO



INSTITUTO DE YOGA
SUSI MAS - INSTITUTO DE YOGA © 2015-2025



bienvenida/o

Querida/o profe de yoga.

No existe competencia para ti.

Puede haber réplicas, voces parecidas,
similitudes pero ninguna es igual a ti.

Lo que tú eres y lo que ofreces es inigualable.

Y la autenticidad deslumbra.

No te dejes aplacar.

Sigue tu instinto.

Sal a luz.

Existen muchos modelos de enseñanza
exitosos y todos nacen de la fidelidad a
quiénes somos.

Susi Mas





AD·ASTRA
MARCA PERSONAL PARA PROFES DE YOGA



Tu energía ya comunica

Tus alumnos perciben tu energía en segundos: cómo entras en la sala, cómo respiras, cómo saludas, qué mirada sostienes.

Muchas veces ponemos énfasis en la estructura de la clase, la secuencia, los soportes ... pero olvidamos algo esencial:

el impacto de la atmósfera que creamos con nuestra presencia.

Si tu energía está dispersa, el grupo lo nota.

Si estás nerviosa/o, esa tensión se transmite.

Si llegas conectada/o y en calma, contagias esa vibración.

Tu energía es tu primera carta de presentación.

No hace falta forzarla, solo reconocerla

◆ Ejercicio práctico:

Recuerda tu última clase.

Escribe lo primero que te venga en relación a estas preguntas:

¿Cómo me sentía justo antes de empezar?

¿Qué tres palabras describen mi estado interior en ese momento?

¿Qué creo que mis alumnos percibieron de mí?

Ahora dibuja en una hoja (aunque sea con garabatos, colores o formas) el “clima energético” que creaste en el espacio: ¿era ligero, denso, abierto, cálido, tenso?



Tu energía ya comunica



las 3 claves de tu esencia

La respuesta a tu autenticidad no está en inventar algo nuevo, ni en tratar de encajar en a un molde externo.

Tu esencia ya está en ti, y se revela cuando te miras con honestidad:

Tu historia personal – lo que has vivido, lo que te ha traído hasta aquí, los retos y aprendizajes que marcan tu forma de enseñar.

Tus talentos y fortalezas – aquello que se te da bien de manera natural, sin forzarlo, incluso antes de que te formaras como profe.

Tus pasiones personales – lo que enciende tu curiosidad, lo que disfrutas, lo que no puedes dejar de hacer o aprender porque te entusiasma.

Cuando das espacio a estas tres claves, aparece un sello único que no necesitas fingir ni adornar.

*tu marca personal no se
construye,
se reconoce*



las tres claves de tu esencia

♦ Ejercicio práctico:

Toma las tres claves de tu esencia y define lo que destacarías en cada una de ellas.

♦ Reflexión práctica:

En base a lo anterior dibuja dos columnas:

1. *Lo que muestro como profe:* mis fortalezas, mis gestos, mi estilo, aquello que ya saco a la luz.
2. *Lo que escondó:* cosas que piensas que no son suficientes, aspectos que ocultas por miedo a ser juzgado/a, rasgos que no crees que encajen con lo que “debería” ser un profesor/a de yoga.

Mira ambas listas.

Respira.

♦ Ahora pregúntate:

¿Qué parte de lo que escondó podría empezar a mostrar, aunque sea en pequeñas dosis?

¿Qué pasaría si dejara que esa parte también forme parte de mi enseñanza?



las tres claves de tu esencia



dharma: vínculos y relaciones

La **emoción** aplica una variable que puede con todo.

He practicado con profes que eran un 10 en técnica pero apenas un 3 en empatía, presencia y atención.

La importancia de **las relaciones** en clase de yoga es fundamental.

Puedes guiar la clase más perfecta, elegante y eficaz del mundo, pero si estás ausente, si no conectas, tus alumnos no la recordarán.

En el contexto de tu enseñanza, dharma no es lo que haces para diferenciarte, ni siquiera lo que sabes enseñar... es el porqué profundo que sostiene tu práctica y tu forma de compartir yoga con otros.

Tu energía se libera y la relación con tus alumnos se transforma.

Ya no eres un “profe que sabe” frente a un “grupo que no sabe”.

Se crea un vínculo horizontal, donde el respeto, el cuidado y la escucha mutua son la base.

♦ Ritual de intención

Antes de tu próxima clase:

Busca un lugar tranquilo, siéntate en silencio.

Coloca una mano en tu corazón y otra en tu vientre.

Hazte estas preguntas:

¿Desde dónde quiero enseñar hoy?

¿Qué deseo sembrar en mis alumnos más allá de las posturas?



Espero que estas ideas te hayan llevado hacia dentro, hacia la autoescucha y el autoamor, recuerda que este cuaderno no busca añadir más carga , sino más realidad.

Es un recordatorio de que ya eres suficiente como profe de yoga.

Cada ejercicio que has hecho es una puerta abierta hacia ti,
hacia tu autenticidad ,
y hacia la manera única en la que compartes el yoga con tus alumnos.

¡Brindo por tu luz!
¡nos vemos pronto!

[Instagram](#)

[YouTube](#)