

La Maestra y sus alumnos

CLASE 4

- **Posturas ideales para alumnos**

Según la práctica que vayamos a compartir con nuestro alumnos, recomendaremos una posición ideal para apoyar ese trabajo. A continuación veremos las más comunes, pero siempre deberemos preguntar a nuestras alumnas:

- Si tiene alguna condición física que le impida alguna postura y cómo la podría adaptar para estar más cómoda
- Darle opciones si vemos que se cansa de la postura recomendada
- Y por último, que abandone la postura o la práctica que sienta que le provoca tensión, incomodidad o dispersión

RECOMENDACIÓN DE POSTURAS IDEALES PARA:

- **MEDITACIÓN, HO'OPONOPONO, ORACIÓN.** Sirven las mismas recomendaciones que las indicadas para maestras en el Módulo 1, pero además, cuando existen condiciones físicas que impiden sentarse en el suelo, recomendar una silla o sillón, como también apoyarse en la pared. Todas manteniendo la espalda alargada, pero sin rigidez. Ocasionalmente se pueden realizar meditaciones acostadas, como las de liberación, pero son una excepción.
- **RELAJACIÓN.** La postura que recomendaremos es justo la contraria que en Meditación. En relajación predomina la postura acostada (supino) y ocasionalmente sentadas. Lo ideal es que al estar acostadas se pueda contar con todo tipo de ayudas y soportes, para que el cuerpo pueda permanecer un largo tiempo sin moverse, pero muy cómodo. Por ejemplo: almohada para debajo de la cabeza, de los brazos, un antifaz o saquito de semillas para los ojos, un rulo de espuma dura o similar para debajo de las rodillas, una mantita por si hace frío...
- **RITUALES.** Se pueden realizar en todas las posiciones: sentadas, acostadas, de pie, en movimiento o estáticas..
- **AFIRMACIONES y DECRETOS.** Se pueden realizar sentadas en meditación, pero también acostadas en relajación, yoga nidra o hipnosis, así como en movimiento o paradas frente a un espejo...



La Maestra y sus alumnos

- **AUDIOS SUBLIMINALES.** La postura aquí no importa porque no tenemos que estar conscientes ni atentas de escucharlos, por lo que podemos estar como queramos y haciendo lo que queramos tanto condiciendo, paseando, haciendo tareas en casa o meditando.
- **ACTIVACIONES y MANTRAS.** No se requiere ninguna postura en particular ya que se pueden realizar sentadas, de pie o acostadas, estáticas o en movimiento.
- **VISUALIZACIÓN.** Idealmente sentadas en meditación o acostada. Es más fácil hacerlo con los ojos cerrados, pero también se puede visualizar con ojos abiertos.
- **HIPNOSIS y YOGA NIDRA.** Acostadas en la postura perfecta para poder entrar en las ondas Theta, soltando por completo nuestro cuerpo físico y entrando en el espacio mental del subconsciente. Incluso facilita el quedarnos dormidas.



La Maestra y sus alumnos

CLASE 4

- **Mudras de apoyo**

Puedes utilizar los mudras que te compartí en el Módulo 1, no sólo para tu propia práctica personal, sino, también para tus alumnas.

La idea es que las practiques en tu sadhana para conectar con los beneficios de cada una y luego compartir tus favoritos para la práctica que decidas realizar en tu taller o clase.

También te invito a investigar y experimentar información sobre mudras porque, aunque en esta certificación hemos visto algunos, existen cientos de ellos dirigidos específicamente para los chakras, para los órganos, para la respiración, para mejorar estados emocionales.

Si quieres profundizar en este tema, existen muchos libros sobre ellos. En la Bibliografía te he dejado unos cuantos, aunque yo los estudié como Profesora de Yoga y practicante de Jin Shin Jyutsu.

También te invito a dejarte llevar por tu intuición y que permitas que llegue alguna posición a tus manos que sientas. Una vez en una meditación, me sentía bastante incómoda porque mis manos no estaban bien en ninguna posición. Era como si no encajaran en ningún mudra. Paré, permanecí inmóvil y escuché a mi cuerpo, escuché a mis manos. Simplemente me dejé llevar. Y adoptaron una posición que no conocía ni había aprendido pero en la que mis manos estaban cómodas.

Te invito a hacer lo mismo para que encuentres tu propia posición.



La Maestra y sus alumnos

CLASE 5

- **Preparar tus clases creativas presenciales y online**

La variedad en tus clases es estimulante para ti y sorprendente para tus alumnas porque cuando hacemos siempre lo mismo nos aburre a nosotras mismas como maestras y desmotiva a nuestras alumnas a seguir con nuestras clases o eventos.

Veamos cómo ser creativa a la hora de crear tus contenidos.

- Lo primero es **determinar qué tema o intención quieres compartir.**
- Lo segundo es **a través de qué práctica** quieres compartirlo
- Y finalmente, dentro de **qué formato** elegirás para compartir tus contenidos.

Para variar y diversificar tus contenidos te puedes apoyar en la creatividad de:

EJEMPLO DE TEMAS

- Emociones,
- estados o partes del cuerpo,
- situaciones difíciles,
- fenómenos astrológicos (fases de la luna, portales, Sol, estaciones o solsticios...)
- respiración,
- paz mundial o con una misma o situaciones,
- energías (de alta frecuencia en luz, amor, salud...)
- ángeles, ángel de la guarda...
- Yo Divina,
- Tiempos pasado, presente o futuro,
- para las mañanas, para las noches,
- puestas de Sol,
- en el campo, un bosque, un río o cascada, en el mar o en la playa,
- gratitud,
- perdón a uno mismo o los demás,
- elevar la vibración,
- calmante, sosiego, serenidad, tranquilidad



La Maestra y sus alumnos

- fluir con la fuente Divina,
- compasión,
- aceptación,
- basados en algún autor o frases de libros,
- nuevos comienzos o inicios,
- cerrar finales,
- rupturas en relaciones personales o profesionales,
- sobre la mujer, feminidad, sagrado divino
- autoestima,
- deseos cumplidos o sueños por cumplir,
- adaptación al cambio,
- Dios, Divinidad o Fuente,
- determinación,
- valentía,
- facilidad o fluidez,
- dejar ir o liberar,
- sensibilidad,
- fuerza,
- tristeza o todo lo contrario alegría, felicidad,
- bienestar,
- Diosas y Dioses,
- Santos, Maestros ascendidos,
- rayos de colores,
- chakras,
- relaciones familiares o de amistad,
- arquetipos como niño interior, auto-boicoteadora, víctima...
- paciencia,
- observación del entorno,
- de uno mismo o de una situación,
- decisiones,
- soltar tensiones físicas o emocionales,
- final de año o año nuevo,
- mantras,
- mudras,
- niños o mayores,
- personas ocupadas con poco tiempo,



La Maestra y sus alumnos

EJEMPLO DE PRÁCTICAS

- *Meditación*
- *Relajación*
- *Visualización*
- *Rituales*
- *Activaciones*
- *Mantras*
- *Audios subliminales*
- *Hipnosis y Auto-Hipnosis*
- *Oración*
- *Decretos*
- *Yoga Nidra*
- *Ho' oponopono*

EJEMPLOS DE FORMATOS y tiempos aproximados de cada formato

- Clases (1 hora)
- Masterclass (2 horas)
- Taller (a partir de 3 horas)
- Círculo (de 2 a X horas)
- Retiro (de 1 a X días)
- Curso (de 4 a 8 semanas)
- Programa (de 8 semanas a X semanas)
- Formación (3 meses a X meses)

También se pueden compartir:

- En audio tipo Podcast
- Retos por redes (Whatsapp, Telegram, Instagram, Facebook, email...)
- En vídeo por Youtube, Vimeo, Reels...
- Ebooks
- Libros
- Membresía
- ...
- ...
- ...
- ...



La Maestra y sus alumnos

Y se puede compartir contenidos y formatos para diferentes grupos sociales:

- Empresas
- Escuela
- Tercera Edad
- Adolescentes
- Jóvenes
- Colectivos
- Amas de casa
- Jubilados
- Maestros
- Terapeutas
- ...
- ...
- ...
- ...
- ...



La Maestra y sus alumnos

CLASE 6

- **Protocolo de ayuda a l@s alumn@s: cuando y cómo intervenir**

En este punto, nuevamente debemos recordar que NO somos terapeutas, psicólogas, médicos, psiquiatras ni otras profesiones que no sean la de acompañar y guiar a nuestras alumnas como Maestras de Meditación, compartiendo nuestras prácticas holísticas.

Nuestra relación con las alumnas nos planteará preguntas, respuestas, opiniones y conversaciones. Ellas nos pedirán nuestro consejo o simplemente conversarán sobre cómo se sienten, tras las prácticas.

tanto en grupo como de forma individualizada, las alumnas nos verán como una faro de luz y esperanza que ayude aliviar su sufrimiento con alguna de nuestras practicas, pero también a través de la conversación cuando haya interacción con ellas.

A veces puede suceder en privado, en sesión personalizadas o en grupos como retiros donde se propongan prácticas introspectivas a través de preguntas sanadoras sobre su pasado o visualizar su futuro con metas, deseos o intenciones.

Las recomendaciones para apoyar y ayudar a nuestras alumnas serán:

- Idealmente **no dar consejos** si no nos los piden
- **No ayudar** si no nos lo piden (salvo en casos de emergencia)
- **Pedir permiso** si sientes que debes dar un consejo u ofrecer ayuda
- Y muy importante a recordar: para ayudar, **a veces es necesario no intervenir**



La Maestra y sus alumnos

Es primordial que apliquemos, en primera instancia, la regla de oro de toda conversación:

EL ARTE DE ESCUCHAR

- **ESCUCHA ACTIVA.** Para ello, desconectaremos de cualquier distracción como móviles, televisión, otras personas o nuestros propios pensamientos y preocupaciones... nos centraremos en la alumna, en el momento presente y la escucharemos sin interrumpir. Es ideal tomar notas, avisándola previamente de la importancia de recoger frases que ella pueda expresar, para luego poder comentarlas juntas.
- **ESPACIO NEUTRAL.** Permaneceremos con una mente libre de juicios, críticas, valoraciones o expectativas. Mantendremos nuestra mente en un estado neutral, recordando que cada persona pasa su proceso y a veces, es lo perfecto para ella y simplemente escuchar lo que sea expresado, ya que al hacerlo, se sentirá liberada.
- **COMPASIÓN.** Recordar que, ante cualquier situación, si no lo hace mejor es simplemente porque no lo ha aprendido y no ha aprendido otra forma forma de hacerlo mejor o ser más amable con ella misma, a la hora de gestionar sus emociones o situaciones que esté viviendo. Sentir compasión por ella, escuchando con respeto, lo que suavizará cómo se siente.
- **PROFESIONAL.** Si la persona está sufriendo por algún tema que no podemos ayudarle remitirle a algún profesional
- **ESPACIO SEGURO.** Hacerle saber que lo que se comente, quedará entre las dos.
- **INTERÉS GENUINO.** La conversación con tu alumna no va de ti sino de ella, ya que te importa su vida y su progreso con tus contenidos.
- **EMPATÍA.** Ponerte en su piel y ver su dolor a través de sus ojos. Como Maestra no estás en un nivel superior, recuerda que sólo eres el CANAL.



La Maestra y sus alumnos

- **CLARIDAD.** Desde afuera tenemos mayor perspectiva sobre lo que nos esté compartiendo nuestra alumna, por lo que podemos ayudarle a clarificar sus interpretaciones o filtros incorrectos.
- **ESPEJO.** Confirmar lo que tu alumna quiere decir para ayudarle a comprender.
- **ESPACIO SAGRADO.** Recuerda que este espacio entre tu alumna y tu, es un espacio sagrado de amor incondicional donde ocurren los milagros incluso con el simple hecho de liberar las palabras y ser escuchada.
- **ACUERDO.** Se puede establecer entre las dos, prácticas que puedan apoyar su camino donde ella se sienta segura, cómoda y tranquila.

