

Principios para ajustar al alumno tocándolo:

- Ⓟ Antes de ajustar tocando al alumno, observar para revisar si hay alguna parte del cuerpo fuera de la alineación correcta. La correcta alineación mantiene equilibrio en cuerpo y mente, así como espacio interior necesario para respirar adecuadamente.
- Ⓟ Observar si la base de la postura es correcta antes de ajustar, restablecer la base si fuera necesario antes del ajuste.
- Ⓟ Tocar al alumno únicamente cuando éste no logró la acción y alineación correctas a través de las instrucciones verbales o el uso de apoyos, también cuando está en riesgo de lesionarse.
- Ⓟ Ajustar congruentemente con lo que se está instruyendo.
- Ⓟ Tocar de forma clara y precisa, no acariciar.
- Ⓟ Con el toque re direccionar la acción en la zona de trabajo.
- Ⓟ Desarrollar sensibilidad para que el toque sea armónico con la energía del alumno y no sea invasivo o violento.
- Ⓟ Ajustar primero para dar estabilidad, esperar a la siguiente exhalación del alumno para mover el área a ajustar.
- Ⓟ Observar que el ajuste tenga el resultado deseado, si no re ajustar nuevamente.
- Ⓟ No todos los ajustes son para todos los cuerpos.
- Ⓟ Ajustar primero a quien más lo necesita, ya sea por inestabilidad o riesgo de lesión.
- Ⓟ Atender a todo el grupo mientras se ajusta a un alumno. No quedarse todo el tiempo con un mismo alumno.
- Ⓟ Si el ajuste provoca dolor en el alumno, dejar de hacerlo y ayudarlo de otra forma.
- Ⓟ En general no tocar las articulaciones, es mejor tocar músculo y huesos.
- Ⓟ Acompañar al alumno hasta que esté seguro de sostenerse solo en la postura, en algunos casos de inestabilidad en posturas de equilibrio, darle soporte y acompañarlo mientras sale de la postura.
- Ⓟ El maestro debe cuidar su propia postura mientras realiza el ajuste para no lesionarse.
- Ⓟ Evitar tocar las partes privadas del alumno.
- Ⓟ El toque en ningún caso debe sugerir sensualidad

AJUSTES PROPUESTOS PARA ALGUNAS POSTURAS

1. Parvattasana en Swastikasana (solos)

Ajuste con las manos tomando los brazos cerca de deltoides para obtener la rotación y con el costado de la rodilla llevar la dirección de los omóplatos al pecho.

2. Adho Mukha Svanasana (solos)

Primer ajuste, con un cinturón para la parte superior de muslos y segundo, con las manos en los brazos superiores y la cabeza entre los omóplatos.

3. Uttanasana (solos)

Ajuste: de perfil darle verticalidad a las piernas con una mano en el sacro y con la otra, darle dirección a la espalda hacia el piso.

4. Ardha Chandrasana (solos)

Ajuste estabilizar la cadera llevando con la cadera el glúteo inferior hacia adentro, con una mano elevar el brazo superior y con la otra para ayudar a la apertura de la pelvis y pecho. Acompañarlo hasta que salga de la postura.

5. Parivrtta Trikonasana (solos)

Entrando desde Parsvottanasana, primer ajuste de un lado, desde atrás, un pie descendiendo el talón posterior y la pierna posterior entre las piernas y de ahí cuadrar la pelvis, el alumnos rota el tronco. Segundo ajuste, segundo lado, estabilizar cadera de costado y con una mano elevar brazo y con la otra llevar el omóplato inferior hacia el pecho.

6. Virabhadrasana I (solos)

Estabilizar la pierna de atrás con las dos piernas y con las manos elevar los brazos de la misma forma que Urdhva Hastasana.

Vajrasana, transición para descansar las piernas.

7. Supta Padangusthasana I (solos)

Primer ajuste, llevando la pierna vertical desde el talón hacia el piso con ambas manos. Segundo, con una mano llevar la pelvis lejos de la cintura, de ahí presionar pierna base al piso, para llevar la vertical mas a la extensión y a la flexión de cadera.

8. Janu Sirsasana (solos)

Ajuste en el muslo externo de la pierna de Baddha Konasana hacia el piso, el segundo ajuste tomar costillas, rotarlas, descender el tronco y alargar hacia el piso.

9. Marichyasana I final (solos)

Ajuste, con una mano tomar el brazo para darle la rotación y con la otra resistir con la espinilla hacia atrás para que aprendan a tomarse de las manos por detrás de la espalda. Segundo, hacia la flexión.

10 y 11. Halasana y Sarvangasana (solos)

Primer ajuste en Halasana, tomar los brazos cerca de los deltoides, rotarlos y alejarlos de la cabeza y con la cabeza ayudar a la elevación de la espalda y omóplatos. Segundo, ir de lado de las piernas y elevar las inglés, dirigiendo los glúteos hacia los talones. Mantener las acciones e ir a Sarvangasana. Segundo ajuste, Con el costado de la rodilla elevar el sacro y glúteos y con las manos darle dirección a las piernas.

12. Savasana en parejas desde la observación de: simetría de pies a cabeza, alargamiento de la cintura, rotación de brazos y hombros, alargamiento del cuello.