

## FORMACIÓN EN SATTVA YOGA, MYSORE STYLE

2021

(Inicio: En cualquier momento. Término: Cuando completes el curso)

¡Hola

Soy Gustavo Ponce, director fundador de Yogashala, Chile, escuela pionera del yoga en Chile y Latinoamérica formando profesores desde 1996.

Durante la pandemia todos hemos tenido suficiente tiempo para pensar y prepararnos para el regreso a lo que se ha dado en llamar “la nueva normalidad”. Ha sido un momento de profunda introspección que nos ha permitido separar lo importante de lo trivial. En mi caso, una de las tantas cosas que han encendido mi imaginación es la de reinstalar en Yogashala y en Chile, uno de mis métodos más queridos: Sattva. Si bien es cierto que he desarrollado varios otros métodos, incluyendo GPBALANCE, un método dirigido a aquellas personas que ya se acercan o tienen más de 50 años, Sattva es para todo el mundo que se sienta físicamente bien y que desee trabajar su cuerpo de una forma armoniosa quedando después de la práctica empapado en los “jugos de la vida”, es decir, de oxitocina, endorfinas, serotonina y dopamina entre otras cosas buenas, como, por ejemplo, fortalecimiento del sistema inmune, nuestra principal defensa contra las enfermedades y reducción de los niveles de cortisol, adrenalina y noradrenalina, las hormonas del estrés.

En los últimos años he estado mucho tiempo fuera de Chile enseñando Sattva, en sus dos versiones, Chikitsa (con la pared) y Vinyasa (práctica fluida con énfasis en el alineamiento corporal según la metodología del profesor Iyengar), principalmente en Europa y Brasil donde ya existen escuelas dedicadas exclusivamente a la enseñanza del método. En Chile, infelizmente, fuera de un par de escuelas en Concón, prácticamente nadie lo enseña. Por este motivo he decidido hacer de Sattva uno de los principales métodos de Yogashala donde habrá clases de lunes a domingo, tierra más que fértil para que surjan los futuros profesores del método en Chile.

Para llevar a cabo este proyecto pienso lo siguiente:

- A. A partir de septiembre de 2020 se dará especial énfasis a Sattva Vinyasa, Mysore Style. Chikitsa quedará para una segunda etapa. Esta segunda etapa comenzará cuando haya suficiente gente que domine Sattva Vinyasa.
- B. La metodología que se usará será la de Mysore, con algunas innovaciones. La más importante es que los mismos alumnos le enseñan a los que saben menos lo que han aprendido para saber si uno tiene o no la vocación de profesor y también para saber si uno ha realmente asimilado las enseñanzas. Mysore es una ciudad del sur de India donde el profesor Pattabhi Jois enseñaba Ashtanga Vinyasa Yoga, con una

metodología bien precisa que durante todos los años que estudié con él, no dejó de asombrarme su simpleza y eficacia.

- C. Las clases serán de dos horas y la cantidad máxima de alumnos será solo de 10 personas incluyendo a los profesores para dar atención personalizada y permitir hacer ajustes manuales cuando corresponda.
- D. Los alumnos serán de dos tipos: Los que deseen formarse como profesores y aquellos a quienes solo les interese practicar. Si en algún momento esto últimos desean convertirse en profesores, basta con que cumplan con los requerimientos para obtener el certificado tanto de Yogashala como el de la Yoga Alliance of India (YAI), por 200, 300 o 500 horas.
- E. Además de las horas de práctica que serán debidamente contabilizadas por la secretaria y por cada alumno, habrá algunos talleres y charlas de fin de semana en temas como Pranayama, anatomía aplicada a las posturas, meditación, hormonas, etc. La participación en estos talleres será obligatoria, a no ser que puedas demostrar que ya has tomado estos cursos. Las horas de participación servirán también para tu certificación final. Estos talleres se pagarán aparte y tendrán un valor post pandemia, es decir, razonables.
- F. Con el fin de que el alumno se entere de qué se trata el método antes de comprometerse con la formación, las primeras 2 clase (4 horas) serán gratuitas solo hasta el mes de octubre. A partir de noviembre todas las clases serán pagadas. Las 4 horas forman parte de las horas necesarias para ser profesor/a. A partir de ese momento, si deseas seguir participando debes comprar anticipadamente por medio de transferencia bancaria tus clases debido a que la capacidad permitida en la sala es limitada y el número de personas que desea participar es considerable.

Favor transferir a: Gustavo Ponce. Rut: 4.250.729-6

Banco Santander Cuenta Corriente. Número: 71433536 [gustavo@yogashala.cl](mailto:gustavo@yogashala.cl)

- G. Quien desee comprar el libro, lo puede hacer por Amazon.com en forma digital (muy barato), o bien comprarlo en papel en la escuela. El valor es de 60.000 pesos (2 tomos, 1.024 páginas) La transferencia a la misma dirección.
- H. La formación finalizará cuando puedas demostrar que no sólo sabes la secuencia y el nombre de todas las posturas, sino que también puedes enseñarla. Este es el primer requisito. El segundo, completar 200, 300 o 500 horas de formación. El número de horas varía según lo que tardes que dominar también Sattva Chikitsa y las "Secuencias sáttvicas".

**VALOR DE LAS CLASES: 10.000 PESOS**

Gustavo Ponce

[www.yogashala.cl](http://www.yogashala.cl)