

FORMACIÓN EN SATTVA YOGA, MYSORE STYLE, 2020 -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”. Para casi todo el mundo ha sido un momento de profunda introspección que 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 fortaleciendo todas las cadenas musculares del cuerpo quedando empapado en los “jugos de la vida”, es decir, de oxitocina, endorfinas, serotonina y dopamina entre otras cosas buenas, como, por ejemplo, el fortalecimiento del sistema inmune, nuestra principal defensa contra las enfermedades y la 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). En Europa y Brasil 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, tan pronto se pueda, 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:

- A. A partir de septiembre de 2020 se dará especial énfasis a Sattva Vinyasa, Mysore Style. Chikitsa comenzará tan pronto los futuros profesores dominen Vinyasa. Calculo que esto será a mediados de noviembre.
- B. La metodología que se usará será la de Mysore, con algunas innovaciones. La más importante es que los mismos alumnos enseñan lo que han aprendido a los que saben menos. De este modo sabrán si tienen o no vocación de profesor y también si han 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 estos últimos

deseen 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. Sus horas de estudio están siendo debidamente contabilizadas por la secretaria.

- E. Además de las horas presenciales, 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. Estas horas de participación servirán también para tu certificación final. Estos talleres se pagarán aparte y tendrán un valor post pandemia, es decir, razonables.
- F. Es recomendable leer los siguientes libros: Sattva (1.024 páginas, 2 tomos); Axis (646 páginas); La meditación según los Yoga Sutras de Patanjali (212 páginas); La respiración (97 páginas); GPBALANCE (275 páginas) y el más importante: Yoga: La ciencia del cuerpo y del alma (573 páginas). Todos estos libros pueden ser comprados en Amazon.com en forma digital o papel, o bien en la secretaría de la escuela. En este último caso, habrá un descuento de 10 % para las personas con ficha.
- G. Se fijarán días para hacerle preguntas a Swami Ekananda derivadas de la lectura de los libros “Yoga: la Ciencia del cuerpo y del Alma” y “La Meditación según los Yoga Sutras de Patanjali”.
- H. **Aquellas personas que deseen formarse deben llenar una ficha con sus datos.** Esto equivale a la matrícula en el curso. No tiene costo y permitirá a los alumnos inscritos a obtener descuentos en la compra de libros y en la participación en seminarios.
- I. A partir de noviembre todas las clases serán pagadas. **Si deseas seguir participando debes comprar tus clases anticipadamente** por medio de transferencia bancaria debido a que la capacidad permitida en la sala es limitada y el número de personas que desea participar es considerable, y también porque hay mucha gente que reserva y después no viene. **Si has pagado tu clase y no vienes, no la puedes recuperar.**

Favor transferir a: Gustavo Ponce. Banco Santander. Cuenta Corriente. Número: 71433536 Rut: 4.250.729-6 gustavo@yogashala.cl

- J. La formación finalizará cuando puedas demostrar que no sólo sabes las 2 secuencias y sus variantes (Secuencias Sattvicas) sino que sabes también el nombre de todas las posturas. Si te aplicas, puedes terminar en 100, 150 horas.
- K. Finalmente, todas las personas que se certifiquen tendrán derecho a figurar en nuestra página web sattvayogachile.com.

VALOR DE CADA CLASE: 10.000 PESOS (5.000 por hora)

Gustavo Ponce www.yogashala.cl