

Lo mejor *en* **Salud y** **Belleza** *de* **Costa del Sol** *la*



*The best of
Health and Beauty
of the Costa del Sol*

Periódico de la pequeña y mediana empresa
Empresarios
www.periodicoempresarios.com

0€

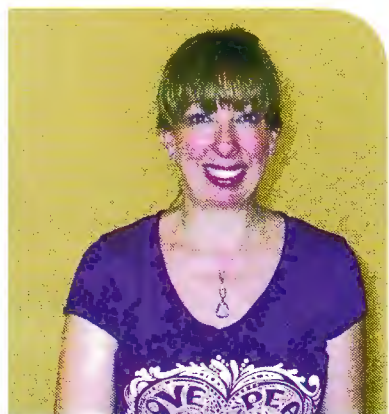
PARTE 1



Escuela Internacional de Yoga

LA FORMACIÓN QUE IMPARTE LA ESCUELA INTERNACIONAL DE YOGA EN ESPAÑA ESTÁ AVALADA POR LA FEDERACIÓN ESPAÑOLA DE YOGA PROFESIONAL Y LA EUROPEAN YOGA FEDERATION, ENTRE OTRAS INSTITUCIONES.

THE FORMATION TAUGHT AT THE INTERNATIONAL SCHOOL OF YOGA IN SPAIN IS VALIDATED BY THE SPANISH FEDERATION OF YOGA PROFESSIONALS AND THE EUROPEAN YOGA FEDERATION, AMONGST OTHERS.



Mayte Criado,
directora

"El Yoga conecta el cuerpo y la mente para una actitud nueva"

► **La Escuela Internacional de Yoga de Marbella tiene varias sedes, ¿no es así?**

Sí, las dos primeras delegaciones se abrieron en Madrid y la tercera en Elche. La escuela de Marbella es la cuarta de esta red de centros y se abrió hace tres años.

► **¿Cuál es la función de la escuela?**

Es una institución de referencia en España para la formación de profesores de Yoga, función que cumple a través de un excelente programa. Personalmente, deseaba iniciar un proyecto de estas características en Andalucía. Elegí Marbella por mis contactos personales y por las numerosas personas que practican esta disciplina en la zona.

► **¿Qué requisitos son necesarios para convertirse en profesor de Yoga?**

Técnicamente es precisa la formación que

capacite a la persona para seguir una clase completa. Ésta consta de una fase de relajación, otra de estiramientos, ejercicios dinámicos y posturas. Saber seguir una clase sería, por tanto conocer dichas posiciones. También son relevantes los aspectos individuales de cada uno. Por ello, el primer paso cuando recibimos a un posible alumno es una entrevista personal para valorar su forma de pensamiento. Queremos conocer si llega a nosotros porque está convencido de que quiere ser profesor de yoga, porque es una moda o pretende reciclarse profesionalmente. Es un factor muy beneficioso que exista una verdadera vocación de servicio a los demás. Esta disciplina conlleva que el formador sepa identificar las necesidades de cada miembro del aula porque es muy adecuada para cuestiones con raíces psicológicas como el

“

Practising yoga helps to change the person's attitude, which is vital for the general well being of the body and mind

► **The International School of Yoga in Marbella has various branches, is that not so?**

Yes! The first two centres were opened in Madrid and the third in Elche. The Marbella school is the fourth in this network of centres, and it opened three years ago.

► **What is the function of the school?**

It's a benchmark institution in Spain for the formation of Yoga instructors, which it does through an excellent programme. Personally, I wanted to initiate a project of these characteristics in Andalusia. I chose Marbella because of my personal contacts and for the numerous people that practise the discipline in the area.

► **What requirements are necessary to become a Yoga instructor?**

Technically it's the formation that a person needs to follow a complete class. This consists of a relaxation phase, a stretching phase, dynamic exercise and postures. Knowing how to follow the class would be, therefore, knowing these positions. Each person's individual aspects are also relevant. For this reason, when we receive a possible student, the first step is a personal interview to evaluate their way of thinking. We want to know if they come to us because they are convinced they want to be a yoga instructor, or because it's fashionable or they want to retrain themselves. That there exist a true vocation to be at the service of others, is an important and beneficial factor. This discipline involves the instructor identifying the necessities of each member in the classroom, because it's

"Yoga connects the body and the mind for a new attitude"



estres, la depresión o la ansiedad. El yoga ayuda a cambiar la actitud de la persona, lo que es vital para su bienestar general.

► ¿Cómo se introduce a una persona en el yoga?

La primera fase es común para cualquier individuo porque todos necesitamos relajarnos para solventar nuestras carencias. Esto pasa por aprender a respirar correctamente. Cuando esto se aprende, la vida empieza a experimentar cambios. Después, se toman en cuenta las características de cada caso: stress, depresión, abandono, dolores musculares...

► ¿Qué motivos hacen que alguien recurra a la escuela?

Cada vez más son los propios médicos los que recomiendan el yoga a aquellos pacientes con enfermedades que no saben cómo aliviar.

useful for problems with psychological roots, like stress, depression or anxiety. Yoga helps change a person's attitude, which is vital for their general well being.

► How does a person become introduced to Yoga?

The first phase is common to any individual because we all need to relax to overcome our deficiencies. This gives way to learning to breath correctly. When this has been learnt, life begins to change. Afterwards, the characteristics of each case are taken into account; stress, depression, loneliness, muscular pains ...

► For what reasons would someone come to the school?

Every time more doctors are recommending yoga to those patients with ailments they don't know

Patologías como la fibromialgia, en la que el medicamento no ha hecho efecto, obtienen buenos resultados. Lo mismo ocurre con las afecciones de origen psicosomático. Sin embargo, es preciso aclarar que el profesor de Iyoga no es un terapeuta en ningún caso pero proporcionará herramientas básicas para mejorar.

► ¿Cuáles son los pilares sobre los que se sustenta el yoga para conseguir estos objetivos?

Se sostiene sobre cuatro características unidas e inseparables: la respiración, la relajación, el ejercicio físico y la reorientación al pensamiento positivo. Del Yoga se extrae una actitud nueva mediante la unión del cuerpo y la mente. Esta conexión lo convierte en beneficiosa para todo el organismo. Si hay algo completamente indiscutible es que reporta mejoras a cualquiera que lo practique y nunca perjuicios.

how to cure. Pathologies like the fibromyalgia, on which the medication has not had effect, achieve good results. The same occurs with psychosomatic conditions. However, it must be made clear that the yoga instructor is not a therapist, but provide basic tools for improvement.

► What are the supporting pillars that help yoga achieve these objectives?

It is supported by four united and inseparable characteristics; respiration, relaxation, physical exercise, and the re-orientation towards positive thinking. A new attitude through the union of the body and mind can be achieved from yoga. This connection makes beneficial for the whole organism. If there is something that's indisputable, it's that yoga affords improvement but never harm to anyone who practises

66



Avda. Ricardo Soriano, nº36
Edif. Maria III - 2ª planta, local 208
29600 Marbella (Málaga)

www.escueladeyoga.com

Teléfonos
952 775 634 | 630 184 274



Escuela
Internacional
de Yoga

clases diarias

