

ESCUELA DE YOGA DEL CLUB DE CAMPO

12 años mejorando en el Club. Nuestros alumnos opinan.

Cuando empezamos nuestra actividad de yoga en el club en **2003** teníamos un grupo con dos alumnos y enseñábamos en el antiguo gimnasio, bajo la pista central de tenis. Han pasado 12 años desde entonces y muchas cosas han cambiado, en nuestro caso para mejor. Actualmente contamos con una sala exclusivamente para la práctica, situada en el **PABELLON MULTIUSOS**, equipada con todo lo necesario, cuerdas, mantas, ladrillos, cinturones, propios de nuestro sistema. Material que permite que cualquier persona, independientemente de su edad o condición física, pueda venir a nuestras clases. La mayoría de nuestros alumnos comienza a traer hermanos e hijos, por lo que los jóvenes también son más numerosos. Aún tenemos ahí un reto pendiente, nuestro grupo de jóvenes y niños no es grande. Todavía cuesta creer que practicando **YOGA** se pueda estar en forma "**MUY EN FORMA**" y se

pueda mejorar en el deporte practicado. Pero la práctica tiene sus riesgos y se debe exigir una experiencia y cualificaciones muy altas, tenemos mucho en juego, cuello, espalda, rodillas...

PROFESORES DE DIFERENTES DISCIPLINAS TAMBIEN HACEN YOGA CON NOSOTROS

Álvaro Salto (Golf)

Sergio Moraleda (Golf)

Raquel Antonio (Profesora de INEF)

Carlos Ramírez (Tenis y padel)

Juan Nárdiz (Hípica)

Mónica Muñoz de Baena (Patinaje)

Rafael Peyró (Baloncesto)

Los **jugadores de golf** siguen acercándose a nuestras clases, con cierto escepticismo, animados la mayoría de las veces por amigos que ya están con nosotros, amigos que les cuentan que han mejorado el swing y ya no les duele la espalda. En este deporte destacamos a **Álvaro Salto**, gracias a su apoyo este año contamos con un nuevo grupo los lunes solo para golfistas.

Este invierno pasado y también animados por **jinetes y amazonas** que ya vienen a nuestras clases comenzamos un grupo nuevo para ellos por las mañanas, adaptando las posturas a sus problemas específicos de espalda. En esta disciplina tenemos el privilegio de contar con **Pía Nárdiz** una de nuestra alumnas más jóvenes, una reconocida amazona que viene a clase desde hace ya 2 años, por recomendación de sus profesores, en concreto de su padre y entrenador **Juán Nárdiz**, que también asiste con regularidad.

Como alumnos destacados tenemos a **José Manuel Fernández**, nuestro veterano de oro. Ganador durante dos años de nuestro torneo de YOGA/GOLF. Practica con nosotros desde hace 12 años, nuestro primer alumno. A punto de cumplir los 70 nos confiesa haber tenido unas mejoras espectaculares, *“De no ser por el yoga actualmente mi movilidad sería mínima o inexistente, además la práctica me ha aportado grandes beneficios mentales”*.

Teresa y Carmen Barril, también antiguas veteranas. Dos gemelas, Teresa empezó nuestras clase también hace 12 años y convenció a su hermana, desde hace más de 6

años acuden juntas. No han querido perder la oportunidad de este artículo para escribirnos unas líneas. *“Nos enseñan a mejorar nuestro cuerpo y mente, a estar sanos. En todo momento explican la necesidad y conveniencia de cada ejercicio. Recibimos su atención, no dejando pasar ningún error al alumno, desviviéndose por ayudarnos. Los consideramos excelentes profesionales”.*

En el grupo de las **jóvenes patinadoras**, tenemos a **Mónica Muñoz de Baena**, patinadora y antigua profesora de la escuela de patinaje, otras patinadoras más jóvenes han empezado a venir los viernes después de sus entrenamientos. Están descubriendo que sus posturas de patinaje y las nuestras son muy parecidas.

En noviembre del año pasado realizamos una **“ENCUESTA DE SATISFACCION”** entre nuestros alumnos. Comentamos los resultados.

Nº de encuestado: 72

Pedimos que valoraran del 1-10 el nivel de mejora experimentado con la práctica.

35 alumnos lo calificaron con 10

17 calificaciones de 9, 1 calificación de 9,5

16 calificaciones de 8, 1 calificación de 8,5 y 1 de 7,5, 1 calificación de 5 (con comentario de mejora notable en dolores lumbares).

Destacamos algunos de sus principales comentarios:

- Físicamente mejor, puesto que **duermo muy bien** y es gracias al yoga
- **Mejoras muy notables en dolores de espalda**, lumbares y de trapecios y cuello. Aunque no llevo todavía un año el cambio es muy evidente
- He solucionado todas mis lesiones de espalda. Físicamente me encuentro mucho mejor
- Padezco espondilitis anquilosante y este es el único ejercicio que puedo practicar con mi enfermedad. He mejorado notablemente
- En los 6 primeros meses **perdí 7 kg de peso, desapareció el estrés**, me bajó la tensión, mejoró la calidad del sueño, el estado de ánimo. En el tiempo posterior 4 años todo ha evolucionado a mejor. Mi forma física es excelente y la mental también
- **Control de los problemas de espalda** y fortalecimiento general del cuerpo. Yo monto a caballo y me ha mejorado muchísimo más

que otros ejercicios que he hecho con anterioridad. Es un sistema que previene y ayuda para la práctica de los deporte y para el bienestar físico general. El sistema Iyengar no es intercambiable por otro yoga

- Tengo una protrusión lumbar que me ha mejorado mucho, a su vez he dejado de padecer problemas lumbares y he recuperado elasticidad
- Antes de empezar el yoga Iyengar iba dos veces por semana al fisioterapeuta, durante dos años por problemas de cuello y brazos, desde que empecé no he vuelto a ir!!!!. Mis dos hijas (practicantes en la clase de niños), tienen un físico y una salud que admiran los pediatras y nunca se han lesionado y eso que compiten en esquí durante toda la temporada
- Ya no tengo molestias de espalda que solía tener, **mayor flexibilidad, mayor concentración, menos estrés,** conocimiento de mi cuerpo.
- **Mejoras sustanciales en respiración y ritmo cardiaco.** Mejor flexibilidad, menos dolor. Mayor capacidad respiratoria y muscular

- **No tengo más roturas fibrilares practicando otros deportes**
- Desde que practico esta modalidad de yoga mis dolores de espalda han desaparecido. Es un yoga muy completo que aporta un gran beneficio a mi salud.

No es posible en este artículo enumerar las 72 valoraciones positivas sobre la práctica de este sistema. Os agradecemos a todos los participantes vuestro apoyo.

Desde hace ya dos veranos además LA ESCUELA DE YOGA organiza también **campamentos de verano** para niños, son grupos pequeños, pero están siendo un éxito y lo pasamos fenomenal, aprenden a reconocer nuestros árboles, pájaros, practican yoga adaptado para ellos y este año además han tenido clases de baloncesto con **Rafael Peyró** un profesional de la alta competición. También alumno nuestro, quién nos introdujo a enseñar en INEF hace ya 4 años. En la sección de campamentos en: **YOGA/BALONCESTO/NATURALEZA** puedes ver nuestra web con galería de fotos y una guía de árboles del club para que puedas buscarlos y reconocerlos con tus hijos.

Actualmente los profesores de la escuela **Julio Gallego y Olga Jiménez** han recibido el reconocimiento en la UPM (Universidad Politécnica de Madrid), en la facultad de INEF (Ciencias de la Actividad Física y el Deporte), para realizar el primer **CURSO OFICIAL DE INSTRUCCION EN YOGA**. Impartirán el curso con **Raquel Antonio**, profesora asociada de INEF, alumna también de nuestras clases de yoga en INEF y en la escuela de TELECO desde hace ya 4 años. Se espera que con este curso de casi dos años de duración, la formación de futuros instructores de yoga mejore y se reduzcan los casos de lesiones debidas a una práctica de posturas incorrecta. Información sobre el curso en **www.upm.es/fcontinua**

ESCUELA DE YOGA Pabellón multiusos

Contacto: julio_gallego@hotmail.com 649 671 355

www.ccvn.es/servicios/yoga