

3 Things I've Learned Doing Teacher Training With an Injury (inglés/español)

By Tasha Eichenseher | Mar 3, 2016

When the *Yoga Journal* staff decided to do a 200-hour [vinyasa yoga teacher training](#) with [Yoga Pod Boulder](#), I had mixed feelings about participating. On one hand, I could use a refresher (my last teacher training was in 2006), and it would be a great way to get to know my colleagues better. On the other hand, I have a lower back injury that prevents me from flowing in the graceful, liberating way that vinyasa encourages.

I thought my frustration with my injury and practice would be magnified by having to reveal the extent of my limitations to my co-workers, and I was worried about being disruptive during class as I set up modifications and variations, or sat out altogether. I admit to being scared, too. I didn't know how being immersed in vinyasa would make me feel mentally. I'd have to test my comfort level with the fact that my yoga practice has changed dramatically over the last 10 years and no longer fits into the common Western perception of yoga as asana-focused. And I'd have to come to terms with the possibility that a less-than-mindful vinyasa practice had hurt me.

For all these reasons, I hesitated to sign up, but in the end, I couldn't resist the opportunity to learn more about yoga and my own biomechanical dysfunction.

3 Things Doing YTT with an Injury Has Taught Me

1. The importance of maintaining a beginner's mind

Because I basically have a totally different body than I did when I took my first [200-hour teacher training](#), I get to approach everything as if I am learning it for the first time. My injury has encouraged me to get curious about what exactly is happening [anatomically](#), physiologically, and psychologically in [yoga poses](#). I am more interested this time in the function, rather than the form, of asana. Why do we practice this pose and that pose? What is the overall goal of doing

postures? How can a physical practice help me deepen my [meditation](#) and [pranayama](#) practices? And how can I evolve my yoga in a way that makes the most sense for me? I'm fortunate that while I am doing the Yoga Pod 200-hour teacher training, I am also embarking on a long-term teacher training with Viniyoga creator [Gary Kraftsow](#), whose take on asana might be summed up with this quote from his book [Yoga for Wellness](#): "In general, the whole movement of asana practice should be one toward understanding more deeply the mechanisms that are responsible for our present condition. ... From this point of view, asana practice is a means of deepening our self-awareness—and self-awareness is the key to any process of self-transformation." All that to say my injury makes me thirsty for knowledge, it's helping me to be more self aware, and it helps me stay inquisitive, which is critical for moving forward in my yoga journey.

See also [A Core-Awakening Sun Salutation for Lower Back Support](#)

2. Every body really is different

My newfound anatomical curiosity prompted me to get another MRI. It turns out I have lost most of the disc between my 4th and 5th lumbar vertebrae, among other things. I can't say exactly how that happened, but I have worked with several yoga teachers and physical therapists who've suggested I have compressed my lower back by repeatedly folding forward from my hips with an exaggerated lumbar curve and tight back muscles—and without much awareness of how I have, or have not, been supporting my spine. My Yoga Pod teachers have told me my injury is one they see infrequently; that back pain is often the result of the opposite problem—a flattened lumbar curve. It goes to show you that anatomy and alignment cues are not one-size-fits-all, and that as a teacher, you need to understand biomechanics, know how to read bodies, and give tailored advice about how to execute a pose, and more importantly, how to feel embodied. I asked SmartFLOW creator [Annie Carpenter](#) what she thought about attending a training with an injury and she responded by saying that as long as a student is willing to have a different experience and refrain from practicing sometimes, that having different bodies and abilities in a class is beneficial, especially if the teacher knows the student and his or her injury. "Students with injuries can be a 'gift' for the training, if they are open to it,"

Carpenter says. “Last year I had a student in teacher training with back issues. We all learned a lot about working with backs, supporting people through injury, and keeping a feeling of inclusivity.”

See also [Leslie Kaminoff: “Asanas Don’t Have Alignment”](#)

3. Being a yoga teacher is a huge responsibility

I look back at what I have done to my own body, and possibly to the bodies of students, with some level of horror and regret. I took my first 200-hour teacher training without having a disciplined practice of my own. From there I taught up to 10 classes a week, before, after, and during my 50-to-60-hour-a-week day job, in addition to trying to maintain my own practice. My life was a blur, rushing from work to yoga, yoga to work, all on a bike carrying a heavy laptop. I cringe when I think about the example I was setting, and wonder if I led anyone else down a pain-riddled path. Just as I have had to slow down in my own practice, I see now how slowing down in the journey to becoming a teacher is so important. You have to be able to embody the teachings and create a safe environment for yourself and your students before you can teach. It is with that in mind that I’m starting to appreciate my injury and the way it has changed my perspective on yoga.

Traducción

3 cosas he aprendido que hace el entrenamiento del profesor con una lesión

Por Tasha Eichenseher | Mar 3, el año 2016

Cuando el personal de Yoga Journal decidió hacer una formación de profesores de yoga vinyasa 200 horas con el yoga Pod Boulder, tuve sentimientos encontrados acerca de la participación. Por un lado, podría utilizar un repaso (mi formación último maestro fue en 2006), y sería una gran manera de llegar a conocer mejor a mis colegas. Por otro lado, tengo una lesión en la espalda que me impide que fluye en la forma elegante, liberador que vinyasa anima.

Pensé que mi frustración con mi lesión y la práctica se magnifica por tener que revelar el alcance de mis limitaciones a mis compañeros de trabajo, y yo estaba preocupado por ser perjudicial durante la clase como configuro modificaciones y variaciones, o me sentaba por completo. Admito que tener miedo, también. No sabía cómo estar inmerso en vinyasa me haría sentir mentalmente. Tendría que probar mi nivel de comodidad con el hecho de que mi práctica de yoga ha cambiado drásticamente en los últimos 10 años y ya no encaja en la percepción occidental común de yoga como asana-centrado. Y que tendría que ponerse de acuerdo con la posibilidad de que una práctica menos-que-consciente vinyasa me había hecho daño.

Por todas estas razones, dudé para inscribirse, pero al final, no pude resistir la oportunidad de aprender más sobre el yoga y mi propia disfunción biomecánica.

3 Hacer las cosas YTT con una lesión me ha enseñado

1. La importancia de mantener la mente de un principiante

Debido a que, básicamente, tiene un cuerpo totalmente diferente de lo que hice cuando hice mi primera formación de profesores de 200 horas, llego a acercarse a todo como si estoy aprendiendo por primera vez. Mi lesión me ha animado a sentir curiosidad acerca de lo que está sucediendo anatómica, fisiológica y psicológicamente en poses de yoga. Me interesa más esta vez en la función, en lugar de la forma, del asana. ¿Por qué practicamos esta pose y que pose? ¿Cuál es el objetivo general de hacer las posturas? ¿Cómo puede una práctica física ayudar a profundizar mis meditación y pranayama prácticas? ¿Y cómo puedo desarrollar mi yoga en una forma que tiene más sentido para mí? Tengo la suerte de que mientras yo estoy haciendo el yoga Pod formación de profesores de 200 horas, también estoy embarcando en una formación de docentes a largo plazo con viniyoga creador Gary Kraftsow, cuya asumir asana podría resumirse con esta cita de su libro Yoga para el bienestar: "En general, todo el movimiento de la práctica de asanas debe ser uno hacia la

comprensión más profunda de los mecanismos que son responsables de nuestra condición actual. ... Desde este punto de vista, la práctica de asanas es un medio para profundizar nuestra conciencia de sí mismo y auto-conocimiento es la clave para cualquier proceso de auto-transformación. "Todo esto para decir mi lesión me hace sediento de conocimiento, es ayudarme a ser más conscientes de sí mismos, y que me ayuda a estar curiosos, que es fundamental para avanzar en mi viaje de yoga.

2. Cada cuerpo realmente es diferente

Mi curiosidad anatómica recién me impulsó a conseguir otra resonancia magnética. Resulta que he perdido la mayor parte del disco entre mi 4ª y 5ª vértebra lumbar, entre otras cosas. No puedo decir exactamente cómo sucedió, pero he trabajado con varios profesores de yoga y terapeutas físicos que hemos sugerido que he comprimido baja de la espalda doblando varias veces hacia delante desde las caderas con una curva lumbar exagerada y apretados músculos de la espalda y sin mucho conocimiento de cómo tener, o no han estado en el apoyo a la columna vertebral. Mis profesores de yoga Pod me han dicho mi lesión es uno que ven con poca frecuencia; que el dolor de espalda es a menudo el resultado de la solución de una curva lumbar aplanada contrario. Se va a mostrar que la anatomía y la alineación de las señales no son una talla única para todos, y que como maestro, es necesario entender la biomecánica, saber leer cuerpos, y dar asesoramiento personalizado sobre cómo ejecutar una pose, y que es más importante, cómo se sienten encarnado. Pregunté SmartFlow creador Annie carpintero lo que pensaba acerca de asistir a un entrenamiento con una lesión y ella respondió diciendo que el tiempo que un estudiante está dispuesto a tener una experiencia diferente y se abstengan de practicar veces, que tienen diferentes cuerpos y habilidades en una clase es beneficiosa, sobre todo si el profesor sabe el estudiante y su lesión. "Los estudiantes con lesiones pueden ser un" regalo "para la formación, si están abiertos a ella", dice Carpenter. "El año pasado tuve un estudiante en la formación del profesorado con problemas de espalda. Todos hemos aprendido mucho acerca de cómo trabajar con las partes posteriores, el apoyo a las personas por lesión, y mantener un sentimiento de inclusión ".

Ver también Leslie Kaminoff: "asanas No Tienen alineación"

3. Ser un maestro de yoga es una gran responsabilidad

Miro hacia atrás en lo que he hecho en mi propio cuerpo, y, posiblemente, a los cuerpos de los estudiantes, con algún nivel de horror y pesar. Tomé mi primera formación de profesores de 200 horas sin tener una práctica disciplinada de mi propia. A partir de ahí he enseñado hasta 10 clases a la semana, antes, después y durante mi día de trabajo de 50 a 60 horas a la semana, además de tratar de mantener mi propia práctica. Mi vida era un borrón, corriendo del trabajo para el yoga, yoga para el trabajo, todo en una bicicleta de llevar un ordenador portátil pesado. Me estremezco cuando pienso en el ejemplo yo estaba sentado, y me pregunto si alguien más llevó por un camino plagado de dolor. Así como yo he tenido que reducir la velocidad en mi propia práctica, ahora veo cómo ralentización en el viaje para convertirse en un maestro es tan importante. Tienes que ser capaz de encarnar las enseñanzas y crear un ambiente seguro para usted y sus estudiantes antes de poder enseñar. Es con esto en mente que estoy empezando a apreciar mi lesión y la forma en que ha cambiado mi perspectiva sobre el yoga.