

Guía de Preparación para Sesiones de Yoga

www.entreyogis.com



¡Prepárate para Brillar! Tu Guía Completa para una Sesión de Fotos de Yoga Exitosa

¡Hola, Yogi! 🙏

¡Qué emoción que estés aquí! Sabes que la práctica de yoga es mucho más que posturas; es una forma de vida, una conexión contigo misma y con tu comunidad. Y ahora, es el momento de mostrar toda esa luz al mundo.

Esta guía está diseñada para que tu sesión de fotos sea una experiencia tan fluida y hermosa como tu práctica. Vamos a crear imágenes que no solo capturen tus asanas, sino que también cuenten la historia de tu pasión y tu enseñanza.

1. El Corazón de la Sesión: ¿Qué Quieres Transmitir?

Antes de elegir la ropa o el lugar, tómate un momento para respirar y reflexionar.

- **Tu Misión:** ¿Qué quieres que la gente sienta al ver tus fotos? ¿Paz, fuerza, fluidez, alegría, serenidad?
- **Tu Estilo de Enseñanza:** ¿Tu yoga es más dinámico y poderoso (Vinyasa, Ashtanga), o más suave y restaurador (Yin, Hatha)?
- **Tu Público Ideal:** ¿A quién quieres atraer? Piensa en las personas que se sentirían inspiradas por tu energía. ¿Son principiantes, practicantes avanzados, personas que buscan relajarse?

Una vez que tengas claras estas ideas, compártelas conmigo. Cuanta más información me des, más fácil será para mí capturar tu esencia.

2. La Ubicación Perfecta: Encuentra tu Espacio Sagrado

El lugar es el telón de fondo de tu historia.

- **Estudio de Yoga:** Es una opción natural. Busca uno con luz natural, paredes limpias y detalles que te inspiren, como plantas, un altar o un suelo de madera cálido.
- **Naturaleza:** Parques, playas, montañas, bosques... La luz del amanecer o del atardecer (la "hora dorada") hace magia. Estos espacios son ideales para transmitir una sensación de conexión con la tierra y la libertad.
- **Espacios Urbanos:** Azoteas, murales coloridos o edificios con una arquitectura interesante pueden dar un toque moderno y único. Esto es genial si tu estilo es más urbano o poco convencional.
- **Tu Propio Hogar:** Si quieres mostrar la intimidad de tu práctica diaria, tu rincón de yoga en casa puede ser el lugar perfecto.

Consejo PRO: Visita el lugar a la misma hora en que planeas hacer las fotos para ver cómo es la luz.

3. La Ropa: ¡Vístete para el Éxito!

La ropa debe ser funcional y reflejar tu estilo personal sin sacrificar la comodidad.

- **Comodidad ante todo:** Elige prendas con las que te sientas cómoda y segura. Debes poder moverte, estirarte y doblarte libremente sin preocuparte por cómo se ve la ropa.
- **Colores y Patrones:** Opta por colores que te hagan sentir bien y que combinen con la ubicación. Los colores neutros y sólidos suelen ser más versátiles y atemporales. Si eliges patrones, asegúrate de que sean sutiles para no distraer la atención de las posturas.
- **Variedad:** Lleva al menos **3-4 conjuntos diferentes** para que tengas opciones y puedas cambiar el "mood" de las fotos. Combina tops, leggings, y capas como chaquetas o sudaderas.
- **Detalles Importantes:** Asegúrate de que tu ropa no tenga manchas, esté limpia y sin arrugas. Si usas joyería, elige piezas sencillas que no te estorben durante la práctica.

4. La Preparación Mental y Física: El Secreto del Éxito

La verdadera belleza de la sesión viene de tu estado interior.

- **La Noche Anterior:** Duerme bien. Evita el alcohol y comidas pesadas. Prepara tu ropa y tu mochila para no estresarte por la mañana.
- **El Día de la Sesión:**
 - **Come Ligero:** Un desayuno nutritivo pero no pesado. Evita alimentos que puedan causar hinchazón.

- **Practica:** Haz una práctica de yoga suave o una meditación antes de la sesión. Esto calentará tu cuerpo, te conectará con tu respiración y te pondrá en el estado mental adecuado.
- **Maquillaje y Pelo:** Elige un look natural que te haga sentir tú misma. Un poco de maquillaje para unificar el tono de la piel y un peinado sencillo que no te tape la cara son suficientes. Si planeas hacer posturas invertidas, opta por una coleta o un moño.
- **Llega a Tiempo:** O mejor, unos minutos antes. Así puedes relajarte, respirar y hablar con tu fotógrafo.

5. Poses y Flujos: Deja que tu Cuerpo Hable

No es necesario memorizar una lista interminable de posturas. La magia sucede cuando te mueves con fluidez.

- **Fluye con Naturalidad:** En lugar de hacer una postura y detenerte, muévete de una a otra. Por ejemplo, haz un Vinyasa lento, pasando por posturas como Adho Mukha Svanasana (perro boca abajo), Chaturanga y Urdhva Mukha Svanasana (perro boca arriba).
- **Posturas Clave:** Piensa en las posturas que te encantan o que son representativas de tu estilo. Pueden ser poses de equilibrio, aperturas de cadera, o posturas de meditación.
- **Muestra tu Enseñanza:** Incluye fotos donde estés en una postura de meditación o incluso corrigiendo a un estudiante (si es una sesión grupal). Esto te ayudará a conectar con tu audiencia como maestra, no solo como practicante.

6. La Checklist para tu Mochila: ¡Que no se te olvide nada!

- ☐ Todos los conjuntos de ropa (¡y sus calcetines/bra/leggings!)
- ☐ Esterilla de yoga (limpia y en buen estado)
- ☐ Bloques o correas (si los usas)
- ☐ Agua y un snack ligero (fruta, nueces...)
- ☐ Toalla pequeña
- ☐ Protector solar
- ☐ Bálsamo labial
- ☐ Maquillaje para retoques
- ☐ Un pequeño altavoz con tu playlist de yoga favorita (¡la música hace maravillas!)

¡Disfruta del Proceso!

Recuerda que esta sesión es una celebración de todo lo que eres. Confía en tu fotógrafo, sé auténtica y, sobre todo, **diviértete**.

Cada foto será un reflejo de tu práctica, tu dedicación y tu luz. No te preocupes si una postura no sale "perfecta". A veces, los momentos espontáneos de risas o de ajuste de la esterilla son los más genuinos y bonitos.

¡Nos vemos en el mat!

namaste

Entre
Yogis