Grow Your Own
Green Yoga Sanhga Program

offered by The Green Yoga Asssociation

www.greenyoga.org

CRECE LO TUYO" PROGRAMA DE GREEN SANGHA

QUÉ

Mientras más Yogis alrededor del mundo crecen, cometidos al estilo de vida sustentable lo cual beneficia al planeta, es importante para esos Yogis con mentes similares encontrar ideas, visiones, y acciones. Desde esta visión espiritual, la Asociación de Green Yoga esta comprometida en apoyarte para hacer crecer tu propia "Green yoga Sangha" (comunidad verde de Yoga)

Tal y como la Asociación de Green Yoga es un grupo diverso y multi-cultural, cada Green Yoga Sangha tendrá sus propias ideas, lenguajes y acercamientos a estas prácticas. De todos modos, nosotros esperamos inspirar a una nueva visión; conectar a las personas a través del Yoga; reverenciando y actuando a favor de la Madre Naturaleza/Planeta Tierra

Es nuestra visión que las comunidades verde de Yoga (Green Yoga Sanghas) se reúnan por lo menos una vez al mes con una Sadhana (práctica), tiempo para el intercambio de ideas y planificación para las diferentes acciones. Te animamos a que apoyes el crecimiento de la visión de la Green Yoga desde varias formas

Lo que hacer de inmediato
(éstos pasos están detallados en el documento)

1. ¡Inspírate a hacer algo!
2. Lee este paquete completo para organizar tu plan.
3. Escoge una fecha, hora y lugar para el primer encuentro de Sangha.
4. Crea una hoja suelta (un panfleto) e imprímela en papel reciclado (1/2 o ¼ de hoja)
5. Sal a la calle. Pon las hojas (los panfletos) sueltas en lugares selectos (y siempre ten unos cuantos contigo)
6. Publica la información en internet (tu página web, Facebook, etc.)
7. Bosqueja en el primer encuentro el incluir una práctica de Yoga, discusión en grupo, pasos para tomar acción, y cierre.
8. La primera reunión también puede enfocarse en delegar roles y posiciones de liderazgo (coordinador de alcance, organizador de sadhana, quien lleve la economia, el contacto de GYA, etc.).
9. Recopila las direcciones de correo electrónico de todos los presentes y haz una lista de correos electrónicos.
10. Dale seguimiento vía correo electrónico y planea el próximo encuentro.
11. Mantente conectado y al día regularmente con la Asociación de Green Yoga.

QUIEN

puede crear un Green yoga Sangha (comunidad)? ¡Tú!

Este programa esta abierto a líderes, maestros, y practicantes de todas las formas del Yoga.

La Asociación de Green Yoga anima a cada Sangha a tener líderes los cuales asumen la responsabilidad de organizar y sostener la integridad del Sangha. Para animarte, la Asociación de Green Yoga ofrece dos niveles de programacion de apoyo. Tu escojes el programa o la combinación de programas que sea mejor para tí y para tu comunidad.

Los Acuerdos para ser un líder son:
-Tú eres un miembro de la Asociación de Green Yoga.
-Tu Sangha se dirige a tópicos de sanación ecológica y sustentabilidad.
-Tu Sangha no es para ganancia.

Hay dos niveles de Liderazgo de Sangha

Plan #1 "Secretos de Sangha Generados por sí mismo"
La información compatida en este documeto te llevarán a establecer un Green Yoga Sangha exitoso en tu comunidad, donde tú la implementas y organizas.

Plan #2 "Secretos apoyados de Sangha"

Los miembros del Concilio de La Asociación de Green Yoga:

- Proveerán llamadas mensuales
- Proveerán ideas con seguimiento y apoyo para que tu programa fluyas, y para añadir interés, recursos, ideas y fomentar la polinización cruzada.

Estas llamadas son voluntarias, pero nosotros requerimos tu compromiso constante para facilitar el espíritu comunal.
****este programa comienza en Septiembre 2009:. Para participar, por favor escribe a david@greenyoga.org****

Coste: Membresía para la Asociación de Green Yoga: Una donación basada en honor de casa Sangha para GYA de 50% de la toma luego de los gastos.

CUÁNDO

Escoge una fecha, hora y lugar para tu primer encuentro de Sangha.

Este es un proceso importante y requiere tu atención a los detalles para que tu primera reunión sea un éxito.

Algunas cosas a ser consideradas al escoger fecha y hora:

- ¿Qué evento cultural/social pueden superponerse con las horas propuestas?
- ¿Qué días feriados nacionales/ religiosos tienen que ser considerados?
- ¿Hay otros eventos relacionados con el Yoga?
- ¿Es una hora que le permitirá asistir a la gente con horarios laborales?
- Considera hacer el encuentro luego de una clase de yoga popular. Si es una que tu enseñas, bien! Si no la enseñas, comunícate con un maestro local y colabora con él/ella.

Algunas cosas para considerar al escoger el lugar:

- ¿Qué características del ambiente pueden prevenir que alguien asista?
(e.j., tráfico y estacionamiento)?
-¿Es accesible en trasporte publico?
-¿Necesitas un permiso?
-Si es afuera, ¿hay sombra y protección contra la lluvia?
-¿Qué factores de ruido existen?

ENCUENTRA PERSONAS !

Miembros del Sangha/ Miembros de la Comunidad

Los Sanghas de Green Yoga están abiertos a una variedad de participantes sin importar el linaje del Yoga. Yoga es el hilo en común. Aquí hay unos pasos para que tu Comunidad crezca:

-¡Crea una hoja suelta (un panfleto) e imprímela en papel reciclado (1/2 ó ¼ de hoja!)

Asegúrate de reunir los detalles más importantes de los encuentros:

-lugar exacto con información sobre formas de transporte, si está disponible.
-hora en que comienza y termina.
-¿Qué traer (colchoneta, comida para compartir? Poemas?)
-Donación sugerida?
-Información de contacto
-En la página web de Green Yoga: www.greenyoga.org

- ¡Sal a la Calle! Pon las hojas sueltas (los panfletos) en lugares seleccionados (y siempre ten varios contigo cuando salgas de tu casa.

-Cualquier o todos los estudios de Yoga
-Maestros de Yoga e Instituciones
-Tiendas de Comida Saludable y Mercados Agrícolas
-Cámara de Comercio Local
-Centros de Jardinería
-Centros espirituales no relacionados con el Yoga y lugares de encuentro (Centros Zen, Iglesias, Centros de Comunidad, Colectivas de artistas, Librerías, Tiendas de bicicletas, etc.)
-Escuelas de todo tipo y edad (Universidad, Escuela Superior, Escuela Intermedia)
-Escuelas Elementales, Intermedias y Superiores, promueve el interés con los maestros de Ciencia y de Economía Doméstica.
-Otros miembros de Green Yoga
-Otros Grupos ambientales con sedes regionales (Greenpeace, Friends of the Earth, etc.)
-Restaurantes Vegetarianos
-Librerías
-Lugares no usuales para llegar a más personas (ferreterías, Supermercados populares, Tiendas para actividades al aire libre)

-Publica la Información en Internet (Tu página web, Facebook, Craig's List, etc.)

-Crea/ añade una página de Green Yoga en tu Propia página web.
-Crea un grupo en 'Facebook' de gratis y únelo a nuestro Grupo Global de Green Sangha Yoga, el cual ya existe.
-Busca lugares donde puedas poner información gratis tales como, Yogamates.com
-Innumerables cadenas en la web para socializar y/o espacios de BLOG.

CÓMO

Haz un bosquejo para el primer encuentro que incluya algún tipo de práctica de Yoga, algun tiempo para discusión en grupo, pasos a seguir y cierre.

Personaliza la primera práctica, escogiendo un tema, que abraze tu pasión , o tu pasatiempo, algo que te gustaría ver en la comunidad, y que sientes que la comunidad necesita. Nosotros esperamos que cada Sangha sea único y creativo en su acercamiento y en las reuniones y que ofrezca este simple bosquejo para referencia:

1. Círculo de bienvenida para introducirse cada uno y la intención para el encuentro.
2. Sadhana: asana/pranayama/dharana etc.
3, portavoz/presentación del tema
4. Discusión Guiada/preguntas/tiempo social
5. Llamado para tomar acción en las diferentes responsabilidades.
6. Círculo de cierre con tiempo para compartir experiencias.

Lo siguiente es un lista inicial de ideas hacer que tu practica de Yoga una practica de "Green Yoga". Nosotros estamos siempre recopilando ideas y bosquejos para clases y nos encantaría escuchar sobre las tuyas con tus enseñanzas para compartir en los Sanghas alrededor del mundo. Visita la página web de Green Yoga en el listado común de ideas para sadhana y envía tus clases por correo electrónico a david@greenyoga.org e inclúyelas en este documento.

Ideas para Sadhana

1. Los elementos en Asana: Guía una clase a través de los cinco elementos (o uno específico) con asanas y pranayamas que representan cada uno (Tierra, Agua, Fuego, Aire, Espacio).
2. Extenciones de las formas naturales: invita a los estudiantes a tocar un ser natural (una piedras, un árbol, una planta, una flor) y siente su esencia. Suena un sonajero / campana y haz que muevan sus cuerpos como una extensión física de ese ser y a mantener la forma. Repite esto varias veces al tiempo que ellos pueden moverse y cambiar de "seres" entre ciclos.
3. Los cinco sentidos: Guía una clase enfocándote en los sentidos y en nuestra percepción al mundo natural a través de ellos. (Olfato, Gusto, Vista, Tacto, Oído)
4. ¡Animales! Haz una clase de yoga completa utilizando posturas que representan animales.
5. A ciegas: Guía un viaje de Yoga con los estudiantes con los ojos vendados y abrirse al mundo natural a través de otros sentidos.
6. Caminata Silenciosa por la Naturaleza: Guía una meditación caminando en la cual cada paso sea una oración para la Tierra.
7. Vayus: Facilita un viaje a los vientos internos y sus efectos físicos en el cuerpo. (Prāna, Apāna, Vyāna, Udāna, and Samāna)

8. Chakras: Conecta a los estudiantes a sus centros de energía.
9. Eco Yamas & Niyamas: Integra estos principios en una práctica aplicada a un acercamiento ambiental para vivirlas en la vida diaria.
10. Facilita un baile en Círculo con una canción de la Tierra o un Mantra.
11. Sol y Luna: Guía una clase alrededor de el tema de la luminosidad con asana y meditaciones
12. Cuatro direcciones: Guía la apertura de una clase o un taller con devociones/mantras y movimientos honrando las cuatro direcciones (especialmente profundiza al llegar por primera vez o cuando te mueves a otro lugar).
13. Arboles: Guía una clase con asanas de insectos, pájaros, y otras conexiones con los árboles.
14. Rendición: Ofrece la experiencia de soltar con meditación y asana restaurativa, apoyando el espacio con silencio y pocas palabras.
15. Orienta todas las posturas alrededor de que el cuerpo humano sea un conductor de energía y comunicación entre el cielo y la tierra. Trayendo la energía de la Tierra a nuestros pies, trayendo la energía cósmica desde el cielo, se encuentran en el chakra del corazón.
16. Una clase de agradecimiento para el cuerpo de la tierra y para nuestros cuerpos.
17. Relacionado a la gravedad, la conexión de nuestro cuerpo y la tierra.

Ideas de Programación

Añadiendo a la practica/Sahana de Green Yoga, te animamos a que juntes con algún grupo ambiental para educarse en problemas locales y estar activo apoyando a solucionar problemas. Aquí tienes algunas ideas para comenzar, y agradecemos cualquier sugerencia para complementar nuestra lista.

1. Pregúntale a tu Cámara de Comercio local sobre Programas Verdes ofrecidos por la ciudad. Invita a cada portavoz de cada concentración a hablar.

2. Centros de Permacultura: Invita maestros locales/ maestros de jardinería

3. Únete a otras practicas espirituales que abracen la conexión con la naturaleza Budismo Tibetano, Chinese (chi-gong), etc.

4. Busca programas ecológicos en los colegios locales e invita a los maestros a que hablen e invítalos a sus estudiantes (para un crédito en un grado).

5. Trae al mecánico de la Bicicleta para una clase sobre "Arregla tu Bici-Clase".

6. Encuentra un especialista de paneles solares que pueda venir a hablar sobre su trabajo.

7. Visita la planta de reciclaje local para ver en realidad qué pasa allí.

8. Días de Limpieza / Días de recolección de reciclaje.

9. Venta de Marquesina, "Recicla Lo Que No Necesitas"

10. Eco-Actividades con niños.

12. Guarda tu basura. (paso a paso en cómo guardar, clasifícala y muestra el valor de un mes de basura aquí: http://www.saveyourtrash.typepad.com/).

13. Invita activistas a hablar sobre sus causas.

Llamado a actuar

Este aspecto del Green Yoga Sangha es importante porque los practicantes quienes han tenido una experiencia integral para traer intenciones a acciones en una manera positiva. Sea cual sea tu tema, tópico o ideas para el programa, encuentra la manera de integrarlos a tu diario vivir. Hay un gran potencial aquí para individuos a que hagan sus compromisos personales. (i.e.: semana libre del plástico desechable, vegetariano por un mes, corre la bicicleta para ir al trabajo 2 veces a la semana, etc.) y para el Sangha, hacer un compromiso grupal para ayudar a la conciencia del planeta. Quizás el grupo puede ser voluntario para limpiar un río, un parque, o apoyar los grupos ambientales con comunicación u otro trabajo. Las posibilidades son infinitas y hay mucho trabajo por hacer.

Muchos yogis están llenos de intenciones positivas para un estilo de vida sustentable, y están buscando apoyo para lograrlo. Con apoyo del grupo y de otras personas, tu Green Yoga Sangha puede tener un impacto tangible en tus necesidades ecológicas locales. Permite que el grupo sea un vehículo y un catalizador para hacer una diferencia.

MANTENTE EN CONTACTO

Mantente conectado a la Asociación de Green Yoga.

-Una forma de participar en este programa es con una llamada en conferencia mensual con otros líderes de Sangha y Miembros del Concilio de Green Yoga a que estimulen tu creatividad y atraiga a un espectro amplio de Yogis. Esta opción solo está abierta a miembros de Green Yoga.

-Encuentra apoyo en "temas que preocupan" antes de tu próximo encuentro o reunión de llamada en conferencia a través de correo electrónico con los miembros del Concilio de Green Yoga y otros líderes del Sangha.

-Trabaja con otras Sanghas para compartir ideas y experiencias.

-Recibe consejos para organizarte y motivar personas para apoyar y expander tu Sangha.

-Receibe documentos .pdf or .doc que tengan el logo de Green Yoga y envía correo electrónico con listas para acceder, para ayudarte a que esta causa sea oficial.

-Participa en Conferencias de Green Yoga y Programas de liderazgo de Maestros.

La Práctica de DANA – Generosidad y Dar

Estamos honrados de compartir estas ideas e inspiraciones contigo y esperamos que genere motivación para que comiences tu Comunidad de Green Yoga.
Ofrecemos estas ideas con el corazón abierto y te invitamos y a tu Green Yoga Sangha a considerar de vuelta a La Asociación de Green Yoga a través de donaciones y membresías. Esta práctica, en Sanskrit, se conoce como DANA, generosidad o dar.

Mientras tu comunidad crece, considera poner una canasta de donación e invita a las personas a hacer donaciones financieras. Asegúrate de pagar por cualquier gasto que hayas incurrido en materiales de promoción, y otros gastos y luego, comparte lo que puedas con la Asociación de Green Yoga a través de donaciones y membresías.
Las donaciones se pueden hacer a través de paypal en www.greenyoga.org