

Guía de preparación técnica

Cómo colocar tu dispositivo para las clases de yoga online por Zoom

Yoga con Myriam

Esta guía te ayudará a preparar tu espacio y tu dispositivo antes de cada clase online, para que puedas practicar con comodidad y para que tu profesora pueda verte y corregirte con claridad. El enlace de acceso a cada sesión se comparte en el grupo de WhatsApp. No hace falta ningún equipo profesional: con un poco de organización previa es suficiente.

1. Qué necesitas: material y espacio

- **Esterilla (mat):** utiliza una esterilla de yoga adecuada, no sirven los aislantes de camping ni las esterillas gruesas de pilates; colócala sobre el suelo de forma firme.
- **Accesorios recomendados:** 2 bloques, un cinto, 1 o 2 mantas gruesas y firmes (o un bolster, para las prácticas de yin yoga), y una manta suave y ligera para la relajación final.
- **Ropa cómoda:** usa prendas flexibles que no limiten tus movimientos.
- **Área libre alrededor de la esterilla:** despeja un espacio de al menos 2 metros alrededor, retirando muebles u objetos con los que puedas tropezar al estirar los brazos o las piernas.
- **Dispositivo con buena conexión:** un ordenador, tablet o móvil con la app de Zoom instalada y actualizada, y una red wifi estable.

2. Antes de empezar: aspectos técnicos

- **Con qué te conectas:** un ordenador portátil, una tablet o un móvil, todos funcionan bien. Si puedes elegir, el ordenador o la tablet suelen ofrecer una pantalla más grande y una imagen más estable que el móvil.
- **Aplicación de Zoom instalada y actualizada:** es recomendable tener la aplicación de Zoom instalada (no solo la versión web), ya que ofrece mejor calidad de audio y vídeo y es más estable durante la clase.

- **Batería y conexión:** conecta el dispositivo al cargador antes de empezar, para evitar quedarte sin batería a mitad de la práctica.
- **Conexión a internet estable:** conéctate a una red wifi estable para evitar cortes de vídeo; si puedes, sitúate cerca del router. Si tienes problemas de conexión, apagar la cámara de otros dispositivos en casa que estén usando internet a la vez puede ayudar.
- **Prueba previa:** entra en la sala de Zoom unos 5 minutos antes de la hora de inicio para ajustar tu ángulo y comprobar que la cámara, el sonido y el encuadre funcionan correctamente, sin prisas.
- **Altavoces o auriculares:** usa altavoces o unos auriculares inalámbricos para escuchar con claridad las indicaciones de la profesora; los auriculares además ayudan si hay ruido o varias personas en casa.

3. Dónde y cómo colocar el dispositivo

El objetivo es que la profesora pueda verte de cuerpo entero durante toda la práctica, incluidas las posturas en el suelo, de pie y con los brazos extendidos.

Distancia y encuadre

- **Distancia recomendada:** coloca el dispositivo de frente o de lado a una distancia donde se vea tu cuerpo entero sobre la esterilla; en general, unos 2,5 metros es lo ideal.
- **Si no dispones de esa distancia:** busca una esquina de la habitación y coloca la cámara en diagonal, para aprovechar mejor el espacio disponible.
- **Deja margen alrededor:** dentro del encuadre debe verse la esterilla entera y algo de espacio libre por encima de la cabeza y por debajo de los pies, para los movimientos y estiramientos.
- **Comprueba la orientación:** haz una prueba antes de la sesión tanto en vertical como en horizontal, y quédate con la que te muestre de cuerpo completo con más claridad; en general, la horizontal (apaisada) se ajusta mejor a la ventana de vídeo de Zoom.

Vista desde arriba: distancia y encuadre

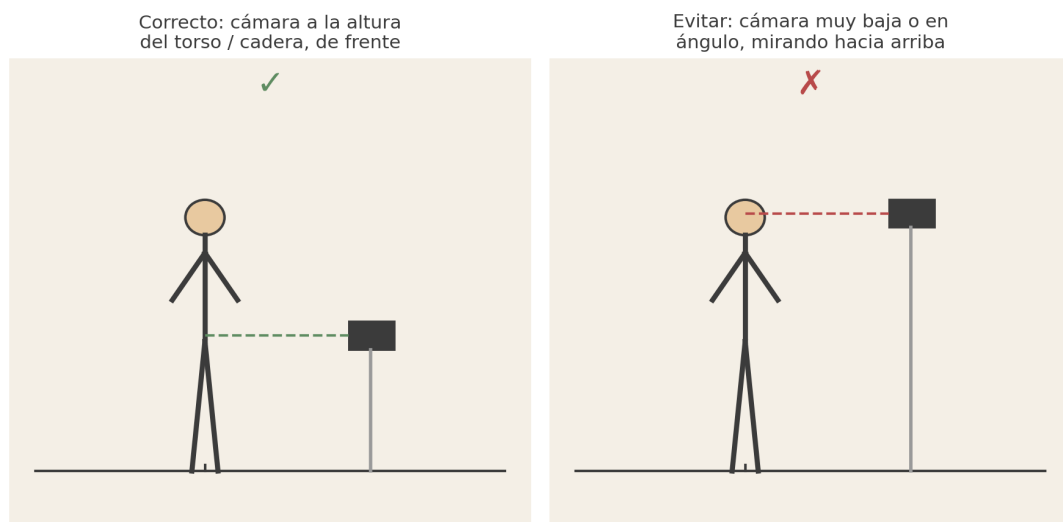


Distancia y encuadre: vista desde arriba

Altura y ángulo de la cámara

- **Altura ideal:** coloca la cámara a la altura del torso o la cadera, ni muy alta ni muy baja, y de frente a ti (no en ángulo ni desde abajo).
- **Evita sujetarlo con la mano:** apoya el dispositivo sobre una superficie firme -una silla, una mesa, una estantería o, si tienes, un trípode o soporte-. Así evitas que la imagen tiemble y que tengas que preocuparte de sujetarlo durante la práctica.
- **Cámara limpia y sin obstáculos:** comprueba que el objetivo no está tapado por una funda, un dedo o algún objeto cercano.

Altura y ángulo de la cámara



Comparación: altura correcta frente a un ángulo poco favorable

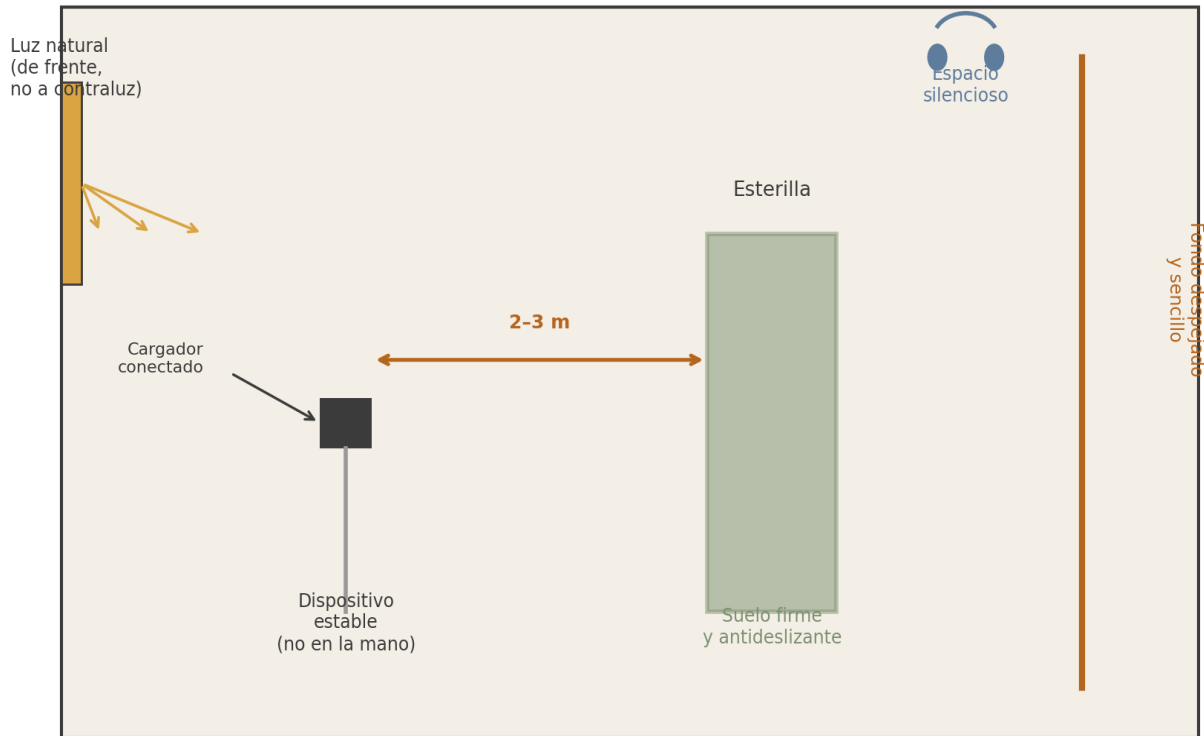
4. Sonido y comunicación

- **Volumen del dispositivo:** sube el volumen del ordenador, tablet o móvil antes de empezar, para escuchar bien las indicaciones y la música si la hay.
- **Silencia el micrófono al entrar:** mantén tu micrófono apagado al entrar a la sesión, para no interrumpir; si tienes alguna duda durante la clase puedes abrir el micrófono con normalidad, la profesora estará pendiente.
- **Reduce el ruido de fondo:** si es posible, cierra ventanas, avisa a quienes convivan contigo, y aleja a mascotas u otros dispositivos con sonido de la sala.
- **Vista en pantalla:** configura la vista de Zoom en modo "hablante" (speaker view) o fija ("pin") la pantalla de la profesora, para ver las posturas con claridad durante toda la clase.

5. El espacio: luz, fondo y suelo

- **Iluminación de frente:** sitúate de cara a la luz (una ventana o una lámpara), en una habitación bien iluminada; evita tener la luz detrás de ti, ya que eso te dejaría a contraluz y sería difícil verte.
- **Fondo sencillo:** un fondo despejado, sin demasiados objetos ni movimiento, ayuda a que la profesora se centre en tu cuerpo y tu alineación.
- **Suelo firme y antideslizante:** practica sobre una superficie estable donde la esterilla no resbale; comprueba que no haya cables, alfombras sueltas u objetos con los que puedas tropezar.
- **Espacio silencioso y despejado:** elige, si es posible, una habitación tranquila donde puedas concentrarte durante toda la sesión.

Disposición general de la sala



Disposición general recomendada de la sala

6. Acceso a la sesión

- **Enlace de acceso:** el enlace directo a cada clase se comparte en el grupo de WhatsApp.
- **Puntualidad:** entra al enlace unos 5 minutos antes del inicio para ajustar tu ángulo y colocarte con calma.

7. Lista rápida antes de conectarte

☐ Esterilla adecuada, accesorios (bloques, cinto, mantas) y ropa cómoda listos
☐ Área libre de al menos 2 metros alrededor de la esterilla
☐ Dispositivo cargado o conectado al enchufe
☐ Aplicación de Zoom abierta con antelación (5 min antes)
☐ Dispositivo apoyado en una superficie estable, no en la mano
☐ Distancia de unos 2,5 metros, o cámara en diagonal si el espacio es reducido
☐ Encuadre comprobado en vertical y horizontal
☐ Cámara a la altura del torso/cadera y de frente
☐ Todo el cuerpo visible dentro del encuadre, con margen arriba y abajo
☐ Buena luz de frente, sin contraluz
☐ Fondo despejado y suelo firme y antideslizante
☐ Altavoces o auriculares listos, volumen activado
☐ Micrófono en silencio al entrar, vista en modo "hablante" o pantalla fijada
☐ Enlace de WhatsApp a mano y espacio tranquilo

Una última recomendación

No busques la perfección técnica: lo más importante es que puedas practicar con presencia y continuidad. Con estos ajustes básicos ya tendrás una conexión clara con tu profesora y con el grupo. Si surge cualquier problema técnico durante la clase, el chat de Zoom siempre está disponible para avisar sin necesidad de interrumpir la práctica de los demás.

