

# El Arte de Enseñar

Mayo 2018



*Con mis maestros he aprendido mucho;  
con mis colegas, más;  
con mis alumnos todavía más.*

– Proverbio Hindú

# INDICE

|                                                      |    |
|------------------------------------------------------|----|
| Programa.....                                        | 3  |
| Introducción .....                                   | 4  |
| El uso de la voz.....                                | 5  |
| Cualidades de la voz (cualidad, tono, volúmen) ..... | 5  |
| Ejercicios en relación a la voz.....                 | 6  |
| Uso del lenguaje .....                               | 8  |
| Balance entre acción y percepción .....              | 9  |
| Fórmula general de una instrucción .....             | 10 |
| Fórmula de la instrucción .....                      | 11 |
| Trabajo en Parejas .....                             | 15 |
| Demostraciones.....                                  | 16 |
| Observación, como desarrollar ojo de águila .....    | 18 |
| Secuencia general .....                              | 19 |

## Programa del curso

### **Sábado en la mañana**

9:00 am: Inicio del curso / bienvenida  
9: 30 am: Canto de Mantra: Om Namah Shivaja  
9:45 am: Calentamiento, 60 minutos , Wilson y Adriana  
11:00 am: Teoría Uso de la voz - Con Wilson  
11:30 am: Ejercicios prácticos sobre la voz  
12:30 pm: Salida a almorzar.

### **Sabado en la tarde**

2:00 pm: Ejercicios de la voz, cantamos: Sri ram, jai Ram  
2:30 pm: Teoría sobre el tema Lenguaje.  
2: 45 pm: Ejercicios prácticos sobre el lenguaje.  
4: 00 pm: Práctica de enseñanza.  
4:30 pm: Tiempo para preparar la clase del domingo

### **Domingo en la mañana**

9:00 am: Bienvenida, mantra "Shiva como Shakti", frente a frente.  
9:30 am: Calentamiento Edgar, práctica de Yoga en parejas  
10:30 am: Teoría: el trabajo en parejas.  
10:30 am: Teoría: Demostraciones - Con Edgar  
11:00 am: Práctica sobre las demostraciones.  
12:30 md: Salida a almorzar.

### **Domingo en la tarde**

2:30 pm: Práctica sobre el trabajo en parejas/tríos.  
2:30 pm: 30 min para prepararse para la clase.  
3:00 pm: Práctica de enseñanza de los estudiantes.  
5:00 pm: Retroalimentacion y cierre del curso.

# INTRO

El arte de enseñar requiere no solo el haber aprendido antes, sino que además recordar el esfuerzo, los sacrificios y las dificultades en el proces de aprender. Así como no todos tienen el deseo de aprender, es probable que no todos tienen el don de enseñar. Walter Sellar un humorista británico decía que *“por cada persona que quiere enseñar, hay, aproximadamente, treinta personas que no quieren aprender”*. Es claro para cualquier persona que se ha dedicado a la docencia que antes de ser un buen profesor se debe ser un buen estudiante. En palabras de B.K.S. Iyengar, un maestro de Yoga debe ser dinámico e intenso, o sea *rajásico* según la teoría de los *gunas*, para lograr provocar en sus estudiantes un

estado de calma y tranquilidad, lo cual se le llama un estado *sátvico* en la filosofía del Yoga, y que un estudiante *sátvico* provocará un estudiante *tamásico*, que será letárgico y sin energía, lo cual es muy interesante.

Llegar a ser un buen maestro es el anhelo de todo profesor de Yoga, y es importante siembre recordar y honrar a las personas que en el camino nos han inspirado para recorrer este camino de la enseñanza.

Transmitir las enseñanzas del Yoga es una responsabilidad, un honor y es el fruto de muy buen karma de vidas pasadas, así que felicidades por estar acá!

*“Para enseñar a los demás, primero has de hacer tú algo muy duro: has de enderezarte a ti mismo”.*

Buda

# EL USO DE LA VOZ

La voz se manifiesta a través del *vishuddha chakra*. Es importante hablar desde el corazón, decir lo que de verdad se siente, hablando como uno conversaría casualmente con una amistad, siempre con el respeto y vocabulario adecuado. Intente traer entusiasmo e inspiración a los estudiantes a través de su voz, e intente comunicarse desde un lugar de claridad y gentileza más que de imposición y autoridad. Que cada palabra sea comprensible y tenga impacto.

Es necesario que el profesor permanezca relajado y con las piernas bien enraizadas para que la respiración pueda bajar y al mantener una respiración abdominal la voz sonará más rica y plena, alzando y expandiendo el pecho para que el sonido de la voz sea melodioso.

## Cualidades de la voz:

**1) Claridad:** Se refiere a la pronunciación correcta de las palabras, tanto en español como en el sánscrito, para la apropiada comprensión de las instrucciones.

**2) Tono:** El concepto de tono proviene del latín *tonus*, que a su vez deriva de un vocablo griego que significa “tensión”. El término tiene diversos usos y significados, siendo el más frecuente aquel vinculado a los sonidos. En el campo de la acústica, por lo tanto, el tono es la propiedad o cualidad de los sonidos que permite ordenarlos de graves a agudos según su frecuencia. La forma en que un tono es percibido se conoce como altura del sonido. Los sonidos pueden calificarse como altos o bajos de acuerdo a esta altura.

En la práctica de la enseñanza del Yoga un tono bajo puede transmitir más tranquilidad y calma, y un tono más grave puede transmitir más fuerza, mayor énfasis en un movimiento o acción que el profesor desea destacar, y transmite más motivación y entusiasmo.

Exhiba un tono de voz maduro que refleje respeto hacia los alumnos como adultos inteligentes. Mantenga un tono entusiasta, inspirador, con mando y autoridad, pero a su vez amable.

## 3) Volúmen / Intensidad

Este debe ser lo suficientemente alto para que todos en el salón puedan escuchar adecuadamente pero no tan alto como para que interfiera con la atención de los estudiantes en el sonido de su respiración y la sensación de estar en un espacio tranquilo.

En el caso de utilizar música utilícela a un volúmen lo suficientemente bajo como para que usted pueda proyectar su voz cómodamente durante la clase, ésta debe ser solamente un complemento donde lo que se debe de resaltar es la voz del profesor.

Si usted tiene una voz muy baja o está impartiendo una clase en un espacio muy grande o con muchos estudiantes, o en un espacio abierto al aire libre se podría considerar el uso de amplificación (micrófonos).

## 4) Ritmo:

Se refiere a la cantidad de palabras que se emiten por minuto, en caso de clases de Yoga

podemos referirnos a la cantidad de palabras e instrucciones que se están impartiendo en un tiempo determinado,

En clases más energéticas y con estudiantes más avanzados el ritmo puede ser mayor, por otro lado, con alumnos principiantes la cantidad de palabras e instrucciones debe de disminuir, ya que la capacidad para integrara esas instrucciones será menor. Cuando se lleva un ritmo más rápido es recomendable ser más enérgico, fuerte, dinámico y entusiasta con la voz. En clases relajantes, introspectivas, o restaurativas puedes ser más tranquilo, suave y menos dinámico con el ritmo de la voz. Se debe mantener una voz constante durante todo el tiempo, hasta terminar la instrucción.

### **5) Modulación de la voz:**

Se refiere a una combinación de las distintas cualidades de la voz de manera que el profesor pueda crear un balance donde logra adaptar su voz de manera apropiada con el humor e intensidad de acuerdo a la dinámica de la clase en un momento determinado.

La voz podría iniciar suave a medida que los estudiantes comienzan a calentar su cuerpos, e ir aumentando en la medida en que la clase avanza y se va intensificando, convirtiéndose más dinámica y fuerte hacia el momento del clímax y luego nuevamente ir descendiendo, tornándose más suave y lenta conforme la clase se va preparando para la relajación y la *Śavāsana*.

En una clase restaurativa usted mantendrá un tono más ecuánime, y relajado parejo durante toda la clase que invita al estudiante más a soltar, permitiendo más espacios de silencio entre cada afirmación.

La intención es armonizar la voz apropiadamente con el tema de la clase y el tipo de postura, modulando la voz para mantener la atención del estudiante y lograr hacer hincapié en los puntos importantes que se desean destacar.

## **Ejercicios en relación a la voz**

### **1. Claridad / pronunciación / claridad**

En grupos de tres estudiantes.

Este ejercicio tiene el objetivo de obligar al profesor a pronunciar bien las palabras.

**Práctica:** los profesores en formación, en grupos de tres guían una práctica del saludo al sol clásico con un lapicero en la boca. El profesor debe mantener las manos detrás de la espalda y no demostrar nada, ya que se está enfocando en el instrumento de la voz.

Tiempo 3 min. por estudiante, con un minuto de retroalimentación. 10 min. en total.

### **2. Tono / Volúmen / Ritmo**

En grupos de cuatro estudiantes enseñe estas posturas aumentando el volúmen de la voz y aumentando el ritmo en las posturas de mayor intensidad y esfuerzo. Cada uno de estos ejercicios es para cada uno de los integrantes del grupo.



### Práctica, posturas a enseñar:

Tiempo: total 12 minutos, 3 minutos por ejercicio, un minuto de retroalimentación. En los casos donde hay una postura final, se queda tres respiraciones y cambio.

- **Saludo al Sol A:** Hacer tres vinyasas pasando por *Chaturanga* donde se adapta la voz, dándole énfasis y fuerza en los momentos de mayor dificultad.
- **Ardha Chandrāsana:** *Tadāsana*, *Virabhadhrāsana II*, *U. Parsvakonāsana* (block) y *Ardha Chandrāsana*. El profesor debe ubicarse con los mats de forma horizontal.
- **Virabhadhrāsana III:** *Uttanāsana*, *Virabhadhrāsana I* y *Virabhadhrāsana III*, sostener la posición durante tres respiraciones.
- **Uthitta Hasta Padangusthasana II:** *Vrksāsana*, *Uthitta Hasta Padangustāsana II*.

Luego se hace una retroalimentación entre los compañeros para ver si el que estaba de profesor logró crear fuerza e inspiración a través de su voz a los alumnos.

### 3. Modulación:

En grupos de seis personas. En los equilibrios de brazos es MUY importante que module su voz de manera apropiados para que el tono, volumen, y el ritmo de su voz sean apropiadoa con la intensidad de la postura.

Tiempo: tres minutos por postura, con un minuto de retroalimentación.

### Posturas a enseñar:

1. **Vasistāsana:** (postura final o una variación) desde *Adho Mukha Svanāsana*.
2. **Bakāsana:** desde *Adho Mukha Svanāsana*. Más avanzado entrar desde *Sirsāsana II*.
3. **Pincha mayūrāsana con asistencia:** desde *Adho Mukha Svanāsana* (sin pared). Se debe de realizar un demo de la asistencia. Hacer demo de la asistencia.
4. **Adho Mukha Vrksāsana:** desde una *Adho Mukha Svanāsana* (corta) sube a *Adho Mukha Vrksāsana*, asistida. Al igual que la anterior, se debe de realizar un demo de la asistencia primero, luego realizar la asistencia. Hacer demo de la asistencia.

Dirigir una secuencia restaurativa con mayor énfasis en la introspección, para trabajar, una modulación más lenta y un tono más bajo.

Posturas a enseñar:

1. **Rodilla al pecho:** entrelazar dedos atrás del muslo, y torción.
2. **Trípode:** rodillas juntas, pies separados, hacer énfasis en la relajación del vientre y la pelvis.
3. **Viparīta Karani:** énfasis en sentir la gravedad para la relajación de la espalda y el vientre.

## USO DEL LENGUAJE

Intente utilizar un vocabulario sencillo, más que complicarse en utilizar términos anatómicos o esotéricos que puedan crear confusión en los estudiantes o frenar el flujo dinámico de la clase con preguntas o comentarios entre los compañeros por intentar comprender de lo que el profesor está hablando, o que va a quitar la atención de la respiración y el proceso introspectivo al llevar al estudiante a procesos mentales y analíticos que más bien alejan de la intención inicial de la práctica.

Utilice un lenguaje claro y sencillo que describa claramente lo que usted quiere transmitir y que se entienda fácilmente. Dé las instrucciones de manera concisa y específica siendo puntual con sus indicaciones. Considere las circunstancias y la experiencia de los estudiantes para determinar un lenguaje apropiado. Si desea introducir un término específico debe definirlo y explicarlo, o si se refiere a una parte específica del cuerpo ésta debe ser claramente indicada en el caso de referirse a conceptos anatómicos. Al indicar una acción indique explícitamente cómo realizarla.

Conecte la respiración con todos los movimientos y acciones, respetando el ritmo natural de la respiración. El profesor debe respirar plena y uniformemente mientras da la instrucción de manera que la respiración y el ritmo de las posturas sean equilibrados.

Es bueno utilizar el vocabulario en sánscrito como una forma de honrar la tradición de donde proviene la disciplina y luego dar el término en el idioma en que esté dando la clase. Sus primeras indicaciones que sean con respecto a los elementos de fundación básica de la postura y dé indicaciones más elaboradas para la transiciones o refinamientos.

Se recomienda utilizar las indicaciones en segunda persona singular, así el estudiante sentirá que le están hablando de manera directa, por lo que estará más identificado con la instrucción. Por ejemplo: levante sus brazos hacia el suelo estirando los costados del cuerpo.

|                          |                                                                                                                                                                    |
|--------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Claro y Sencillo</b>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• No utilizar vocabulario muy técnico o esotérico.</li> <li>• Considere la experiencia del estudiante.</li> </ul>           |
| <b>Directo y Consiso</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Potencia en las indicaciones.</li> <li>• Instrucciones específicas y puntuales.</li> </ul>                                |
| <b>Respiración</b>       | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mantenga su respiración regular.</li> <li>• Unifique respiración con indicación.</li> </ul>                               |
| <b>Idioma</b>            | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Utilice sánscrito y traduce al español.</li> </ul>                                                                        |
| <b>Instrucciones</b>     | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Primeras indicaciones: elementos esenciales.</li> <li>• Sigüientes indicaciones: transiciones y refinamientos.</li> </ul> |
| <b>Balance</b>           | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Desarrollar un equilibrio, entre lo que hacemos(acción) y lo que sentimos(percepción).</li> </ul>                         |



## CARACTERISTICAS DEL LENGUAJE

### Balance entre acción y percepción

Al indicar lo que considera más importante con respecto a las acciones fundamentales de la postura utilice los verbos fuertes de acción y después las indicaciones pasivas, más suaves, para refinamientos y exploración interna. Utilice los comandos de acción y las instrucciones pasivas alternadamente para crear un equilibrio entre el esfuerzo y la relajación en cada postura. Podrías utilizar una instrucción pasiva para que el alumno sienta donde está, luego le dices qué hacer con órdenes de acción y luego nuevamente con una instrucción pasiva hazles percibir o sentir los efectos de la acción.

### Ejercicio de acción/percepción

En las siguientes posturas dé instrucciones de acción - percepción, combinando de la siguiente forma: primero una instrucción de acción y después una de percepción, alternadamente. Tres veces en total. Es importante que la instrucción pasiva sea un resultado o consecuencia de la instrucción de acción, en otras palabras la percepción se debe de dirigir a algo que se logró provocar con una instrucción activa. Grupos de 5 personas.

Posturas:

1. *Tadāsana.*
2. *Adho Mukha Svanāsana.*
3. *Sethu Banda Sarvanāsana.*
4. *Utthita Trikonāsana.*
5. *Śavāsana.*

## USO DE LOS GERUNDIOS

El Gerundio es una forma no personal del verbo (como el Infinitivo o el Participio) que indica que una acción está en desarrollo, como aspecto interesante esta forma verbal no está definida ni por el tiempo, ni el modo, ni el número ni la persona. En español el gerundio se forma añadiendo los siguientes sufijos: -ando: caminando, cantando, jugando,... -iendo: corriendo, entreteniéndose, riendo.

Como refinamiento utilizamos en el yoga estos gerundios como instrucciones de enlace entre las instrucciones de acción y percepción. La utilización de estos es importante porque nos permite dar una instrucción que se desea mantener mientras se realiza otra acción.

### Ejercicios: Gerundios

En grupos de seis personas, enseñar en parejas (uno cada lado) estas siguientes posturas, utilizando los gerundios como refinamiento y palabras de enlace entre los comandos activos y pasivos. Posturas:

1. *Vṛksāsana a Utthita Hasta Padangustāsana II.*
2. *Utthita Trikonāsana a Ardha Chandrāsana.*
3. *Virabhadhrāsana I a Virabhadhrāsana III.*

Retroalimentación (1 minuto).

Desarrollar y mantener una disciplina constante de tener una práctica personal es esencial para tener una mayor capacidad de percepción, lo cual nos orienta al camino de la introspección, fundamental en el desarrollo auténtico del Yoga como camino de auto-conocimiento.

### CONSEJOS PARA LAS INSTRUCCIONES

| INSTRUCCION                         | TIPO                        | USOS                                                                                                                                                           | EJEMPLOS                                                                                                  |
|-------------------------------------|-----------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Comandos de acción verbos de acción | Activo / directo            | -Demandan acción y esfuerzo personal<br>-Cultivan el poder de voluntad, la concentración y la integración en los alumnos.                                      | Empuje, presiona, mueve, abraza, afirma, alarga, extiende, etc...                                         |
| Gerundios                           | Menos Activo/ Más Indirecto | -Son apropiadas como instrucciones de enlace después de un comando activo.                                                                                     | Empujando, presionando, abrazando, extendiendo, etc...                                                    |
| Instrucciones pasivas               | Pasivo/ Indirecto           | -Piden a los alumnos a experimentar y a sentir u observar el estado de sus posturas.<br>-Ayuda a crear una sensación de reposo comodidad y reflexión personal. | Sienta, note, explore, permita, compruebe, reflexiona, asegúrate, suaviza, funde, suelta, permite, etc... |

### FORMULA GENERAL PARA UNA INSTRUCCIÓN

#### VERBO + PARTE DEL CUERPO + DIRECCIÓN + CUALIDAD

Lista de cualidades que se pueden utilizar

#### Shiva / conocedor de sí mismo / Estable / Masculino

|               |                |           |
|---------------|----------------|-----------|
| Constancia    | Integridad     | Vitalidad |
| Quietud       | Paciencia      | Atención  |
| Estabilidad   | Veracidad      | Pureza    |
| Confianza     | Fortaleza      | Silencio  |
| Perseverancia | Discernimiento | Valentía  |

#### Shakti / Libertad creativa / Fluidez / Suavidad / Femenina

|             |              |            |
|-------------|--------------|------------|
| Alegría     | Celebración  | Aceptación |
| No dañar    | No robar     | Devoción   |
| Generosidad | Creatividad  | Felicidad  |
| Entrega     | Amor         | Compasión  |
| Gozo        | Reverencia   | Delicadeza |
| Diversión   | Entusiasmo   | Renuncia   |
| Amabilidad  | Sensibilidad | Armonía    |
| Gratitud    | Humildad     | Suavidad   |
| Apertura    | Flexibilidad | Amistad    |
| Desapego    | Belleza      | Libertad   |
| Modestia    | Voluntad     |            |

Ejemplos:

**Activos:**

1. *Adho Mukha Svanāsana*: Extienda los codos con firmeza.
2. Entrada a *Virabhadraśana II*: Flexione su pierna derecha hacia el frente con determinación. Observación: los estudiantes deben de tener claro cual es el “frente”.
3. *Setu Bandha Sarvaṅgāsana*: Inhale expandiendo su pecho hacia el cielo con fuerza

**Pasivos:**

1. Suavice su corazón hacia la tierra con confianza.
2. Compruebe que sus pies están abiertos a lo ancho de las caderas con conciencia.
3. En la exhalación sienta como su piel se relaja hacia la tierra dándole tranquilidad.

**Ejercicios: Fórmula de la instrucción**

Se dará 10 minutos para prepararse, luego en grupos de cinco personas enseñar las siguientes posturas utilizando la fórmula:

Una instrucción para entrar y otra para mantener.

1. *Escuadra, preparación para la parada de manos.*
2. *Utthita Parsvakonāsana a Trikonāsana*: desde *Tadāsana*.
3. *Utthita Hasta Pādāṅguṣṭāsana I y II.*
4. *Guerrero I a Guerrero II.*
5. *Sirsāsana II a Bakāsana.*

Retroalimentación (1 min. por postura)



## POSTERIOR-ANTERIOR

| Balance de opuestos | Claves verbales unificadoras<br>ADELANTE - ATRAS                                                                                                        | Ejemplo:                        |
|---------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------|
| Pies                | Enraícese hacia abajo distribuyendo el peso por igual en su talones y la bola del pie.                                                                  | Todas las posturas de pie       |
| Rodillas            | Active sus cuádriceps, levantando las patellas mientras extiende la parte posterior de sus rodillas.                                                    | <i>Tadāsana</i>                 |
| Muslos              | Presione la parte superior de los muslos hacia atrás mientras realiza una extensión equitativa a través de sus isquiotibiales.                          | <i>Utthita<br/>Trikonosana</i>  |
| Pelvis              | Traiga su hueso púbico hacia arriba mientras trae el sacro abajo.                                                                                       | <i>Adho Mukha<br/>Svanāsana</i> |
| Pelvis              | Levante el frente de sus caderas alejándolas de la pierna del frente mientras lleva la parte baja del vientre y sacro ligeramente el uno hacia el otro. | <i>Virabhadhrāsana I</i>        |
| Columna             | Expanda sus costillas posteriores bajas permitiendo que sus costillas anteriores bajas se suavicen.                                                     | <i>Virabhadhrāsana II</i>       |
| Hombros             | Deje que sus escápulas bajen mientras extiende sus clavículas hacia los lados.                                                                          | <i>Tadāsana</i>                 |
| Cuello/Cabeza       | “Lleve su barbilla ligeramente hacia adelante y abajo, mientras al mismo tiempo extiende la parte posterior del cuello”.                                | <i>Adho Mukha<br/>Svanāsana</i> |

| Balance de opuestos            | Claves verbales unificadoras<br>SUPERIOR - INFERIOR                                                                                                                                                                                              | Ejemplo                                                                   |
|--------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|
| Pada/mula bandha               | “Enraizando su pies equitativamente mientras eleva los arcos, lleve el interior de sus muslos en espiral hacia atrás mientras lleva sus isquiones el uno hacia el otro y levantando firmemente desde el piso pélvico con el <i>Mūla Bandha</i> ” | Todas las posturas de pie<br>Todas las inversiones<br><br>Todos los arcos |
| Pies/ Caderas                  | “Enraícese hacia abajo desde la parte superior de su fémur hasta sus pies y hacia adentro de la tierra mientras activa el <i>Pada Bandha</i> y lleva la energía muscular de sus piernas hacia adentro y arriba.                                  | <i>Parsvottanāsana</i>                                                    |
| Pelvis/columna                 | “Manteniendo la sensación de la naturalidad pélvica y del mula banda, deje que su columna vertebral se extienda energéticamente hacia arriba”                                                                                                    | <i>Utkatāsana</i>                                                         |
| Hombros/dedos                  | “Abrazando ligeramente sus escápulas a sus costillas posteriores, irradiándose través de sus brazos y puntas de los dedos”                                                                                                                       | <i>Urdhva Hastāsana</i>                                                   |
| <i>Mula Bandha</i> / Paladar   | “Consciente del <i>Mula Bandha</i> , sienta una energía que sube por su columna vertebral y da una cualidad de luz levantándose y extendiéndose por su paladar”                                                                                  | <i>Padmāsana</i>                                                          |
| <i>Mula bandha</i> / Coronilla | “Manteniendo el <i>Mula Bandha</i> , extiéndase desde la base de la columna hasta la coronilla”                                                                                                                                                  | <i>Dandāsana</i>                                                          |
| <i>Pada Bandha</i> / coronilla | “Contactándose con la tierra, sienta el despertar de sus pies y de sus arcos como una fuente de energía que va hacia arriba a través de la línea media de su cuerpo y sale por su coronilla”                                                     | <i>Tadāsana</i>                                                           |

| Balace de opuestos | Claves verbales unificadoras<br>ADENTRO-AFUERA                                                                                                                                                                                                                                           | Ejemplo                                                                    |
|--------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|
| Pies               | “Mientras enraíza el borde exterior de su pie de atrás, manténgase conectado a la tierra a través de la bola del pie”                                                                                                                                                                    | <i>Utthita Trikonāsana</i>                                                 |
| Tobillos           | “Nivele y centre los huesos exteriores e inferiores de los tobillos entre el pie y la pierna”                                                                                                                                                                                            | Todas las posturas de pie                                                  |
| Rodillas           | “Relajando sus caderas y parte interior de sus muslos, flexione sus rodillas y lleve sus pies juntos mientras mantiene una sensación de presión uniforme a través del interior y el exterior de sus rodillas”                                                                            | <i>Baddha Konāsana</i>                                                     |
| Piernas            | “Cultivando el <i>Pada Bandha</i> , mueva en espiral el interior de sus muslos hacia atrás mientras lleva energéticamente sus espinillas la una hacia la otra.”                                                                                                                          | <i>Tadāsana</i>                                                            |
| Pelvis             | “Moviendo el interior de los muslos en espiral hacia atrás para crear espacio en el sacro, lleve la parte exterior de sus caderas adentro hacia el centro de su cuerpo, sintiendo un levantamiento acentuado del perineo”                                                                | <i>Tadāsana</i><br><i>Dandāsana</i><br><i>Urdhva</i><br><i>Dhanurāsana</i> |
| Columna            | “Active el <i>Mula Bandha</i> , visualice y sienta conscientemente la energía que va hacia el centro de su columna vertebral mientras irradia hacia afuera desde la columna hacia los lados del torso”                                                                                   | Todas las posturas                                                         |
| Hombros            | “Llevando sus escápulas hacia adentro contra sus costillas posteriores, mueva sus escápulas en espiral afuera alejándolas de su columna”                                                                                                                                                 | <i>Adho Mukha</i><br><i>Svanāsana</i>                                      |
| Brazos             | “Mueva la parte interior de sus antebrazos en espiral hacia el piso mientras se enraíza firmemente a través de la palma de la mano y a través de sus dedos, en espiral aleje sus escápulas de la columna como si fuera a envolver los lados de los tríceps hacia afuera y hacia el piso” | <i>Adho Mukha</i><br><i>Svanāsana</i>                                      |



# LA IMAGINACION

El uso de la imaginación en nuestras clases de yoga es algo que puede marcar la diferencia para un estudiante entre una clase regular, y una clase trascendental, y es aprovechando esta experiencia donde también podemos ayudar a provocar en nuestras clases experiencias donde podemos trascender el plano físico y material, para así abrir la percepción hacia planos más sutiles de nuestro ser. El uso de las imágenes nutren la experiencia sensorial, estimulan el cerebro, y pueden traer experiencias emocionales e incluso hormonales de gran bienestar y incluso de espiritualidad.

Algunos ejemplos, en posturas:

**Tadāsana:** la montaña nos puede traer sensaciones de estabilidad y fuerza.

**Adho Mukha Virāsana** (niño): usar la imagen de una semilla como fuente de vida.

**Savāsana:** el elemento agua, escucharla o visualizarla nos puede ayudar a entregarnos a la gravedad para que la energía descienda a la tierra, y que se expande.

Use su imaginación y describa algunas instrucciones para las siguientes posturas:

**Vrksāsana:** \_\_\_\_\_.

**Adho Mukha Vrkāsana:** \_\_\_\_\_.

**Bhujangāsana:** \_\_\_\_\_.

**Ardha Chandrāsana:** \_\_\_\_\_.

**Navāsana:** \_\_\_\_\_.

**Uthita hastapadangustāsana** \_\_\_\_\_.

Qué otras posturas o movimientos podríamos usar imágenes para enriquecer la experiencia:

1. \_\_\_\_\_.

2. \_\_\_\_\_.

3. \_\_\_\_\_.

4. \_\_\_\_\_.

5. \_\_\_\_\_.

## TRABAJO EN PAREJAS

El trabajo en parejas es una hermosa herramienta que se utiliza en la clase de Yoga que es muy efectiva para crear un sentido de unión y comunión en la práctica de esta disciplina. El contacto físico, la comunicación y el compartir experiencias sensoriales son aspectos que contribuyen para que una clase sea divertida, llena de alegría y transmita efectos de paz y relajación.

Como muchas otras herramientas siempre es apropiado considerar tanto las ventajas como las desventajas de esta, así como las circunstancias donde se debe proceder con cautela, ya que en ciertos momentos su uso puede ser inconveniente.

### Ventajas

1. Conecta al grupo.
2. Puede ser un descanso.
3. Toma tiempo.
4. Hace posibles cosas imposibles.
5. Rompe el hielo, silencio, seriedad.
6. Experimentados con principiantes.
7. Un estudiante avanzado irradia seguridad.

### Desventajas

1. Intimidante para algunos.
2. Podría enfriarse la clase.
3. Toma mucho tiempo.
4. Dependencia ?
5. Se dispersa la atención.
6. Principiantes con principiantes es arriesgado.
7. Un principiante irradia inseguridad.

### Aspectos importantes a considerar:

1. Casi siempre es necesario una demostración, con excepción de cuando ya se conoce.
2. El trabajo en tríos va a tomar aún más tiempo.
3. Una o dos veces puede ser suficiente en una clase.
4. Utilizado adecuadamente es divertido, interesante, y estimulante.
5. Cuando una asistencia implica alzar peso hay que considerar el tamaño / peso.
6. Pensar en la orientación y posición del cuerpo a la hora de guiar el ejercicio.



# DEMOSTRACIONES

Se puede decir que las demostraciones son imprescindibles en el trabajo de la enseñanza del Yoga, o por lo menos en ciertas tradiciones como en la práctica de Iyengar Yoga, donde las demostraciones son esenciales como parte de su metodología de enseñanza. Para que la demostración sea eficiente y efectiva hay que tener claro: a) ¿Cómo hacerla?, b) ¿Cuándo hacerla?, c) ¿Dónde hacerla?.

## a) ¿Cómo?

Si una demostración se realiza mal por supuesto el estudiante va a realizar mal la postura y esto pone en riesgo su integridad física y podría conducir a una pérdida de confianza hacia el profesor. La demostración debe de realizarse lo mejor posible, casi como un actor haciendo su mejor acto ante su público, enfatizando en la o las partes del cuerpo que se está corrigiendo para que la atención de los alumnos se dirija a estos lugares. Es importante no dar demasiadas instrucciones, si no solamente 2 ó 3 detalles importantes para que el estudiante pueda recordarlos y trabajar a cabalidad en la postura. La demostración verbal debe ir acompañada de los movimientos físicos correspondientes. Se recomienda decir el nombre de la postura en sánscrito y luego su traducción al español. Si es necesario se debe repetir la demostración de forma concisa para que los estudiantes principiantes tengan clara la idea. Es de suma importancia mostrar como entrar y como salir de la postura y dar un espacio para que los alumnos evacúen sus dudas si tienen alguna. Es muy bueno demostrar no solo el alineamiento físico sino también las respiraciones correspondientes a cada movimiento.

## b) ¿Cuándo?

Las demostraciones pueden disminuir el ritmo de la clase por lo que es recomendable saber darles su lugar. Un buen momento es, por ejemplo, cuando los alumnos se ven un poco cansados, de ésta forma la demostración se convierte en un espacio para que ellos tomen aire y se recuperen un poco. Si en una clase hay demasiadas demostraciones el ritmo de la clase cae y los alumnos probablemente se aburren y se enfrían mucho. Se hacen demos cuando una postura es nueva, cuando se observe “des-alineamiento” en las posturas, cuando se quiere dar un énfasis particular a la clase o cuando un estudiante solicite la demostración. Recuerde no tomarse demasiado tiempo para la demostración ya que el ritmo de la clase es importante, estamos trabajando con cuerpos y es bueno que se mantengan calientes durante la práctica.

## c) ¿Dónde?

La ubicación del profesor cuando se realiza la demostración es de suma importancia, esta depende mucho del tipo de demo que se realice, por ejemplo si la postura es bien conocida por todos y solo quiero enfatizar en algo velozmente la puedo realizar al frente de la clase mientras guío la entrada a la postura, pero si la postura es nueva o implica un cierto grado de riesgo, es importante que todos los alumnos puedan verla con claridad. El centro del salón es un buen lugar para esto y se puede convocar a las personas alrededor para que todos puedan apreciar con lujo de detalle la postura que se está demostrando. Es bueno asegurarse de que todos vieron lo que se quería y quedó claro, ya que para los estudiantes esto nunca está de más.

## Tipos de demostraciones

|                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Demostración rápida</b><br>Ejemplo: <i>Ardha Chandrāsana</i><br>Tiempo: 40 seg.                                                                                                                                                                                                     | Se hace al frente del salón con los alumnos en sus mats. Uno o dos detalles de una postura que ya es conocida por todos. Muestro la entrada y la salida de la postura.                                                                         |
| <b>Demostración detallada</b><br>Ejemplo: <i>Parivṛtta Trikonāsana</i><br>Tiempo: 1:30min., 1:00 min.<br>Formas:<br>Block dentro de piernas<br>Desde <i>Adho Mukha Svanāsana</i><br>Desde <i>Tadāsana</i> hacia los lados.                                                             | Preferiblemente en el centro del salón y los alumnos alrededor del profesor mientras este demuestra. Saber donde estará el énfasis de la demo.                                                                                                 |
| <b>Demostración con un alumno</b><br>Ejemplo:<br><ul style="list-style-type: none"> <li>• Escuadra para parada de manos</li> <li>• <i>Bakāsana</i></li> <li>• <i>Ustrāsana</i></li> </ul> Tiempo: 1:30min.                                                                             | Centro del salón.<br>La postura la realiza un alumno, el profesor lo guía verbalmente y señala los ajustes que sean necesarios realizar a la postura.                                                                                          |
| <b>Demostración de una asistencia</b><br>Ejemplo:<br><ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Pincha Mayurāsana</i> en pared, usando la asistencia de camisa de fuerza.</li> <li>• <i>Setu Bandha Sarvangāsana</i> en tríos.</li> <li>• Parada de manos</li> </ul> Tiempo: 2:00min. | Centro del salón. La postura la realiza un alumno y es asistido en la postura por otro alumno, o el profesor. Este último es responsable de los detalles de la postura para que esta sea eficiente y sea correctamente ejecutada.              |
| <b>Demostración con uso de props</b><br>Ejemplo:<br><i>Urdhva Dhanurāsana</i> con fajas, y asistente, en total son 3 personas.<br><i>Urdhva Dhanurāsana</i> con dos blocks en la pared.<br>Tiempo: 2:30min                                                                             | Para esta demo es importante asegurarse primero que todos los alumnos tengan listos en sus espacios los props que van a utilizar y luego hacer la demostración en un lugar donde todos puedan tener una muy buena visibilidad de la ejecución. |

# **OBSERVACIÓN:**

## **CÓMO DESARROLLAR EL “OJO DE ÁGUILA”**

Así como hemos comentado que el desarrollar una percepción sensible y profunda es fundamental para el practicante de Yoga, de la misma forma el refinar la capacidad de observar con tenacidad es un requisito indispensable de todo profesor; además del compromiso y responsabilidad para poder ofrecer clases de Yoga de manera segura y satisfactoria, lo cual realmente los alumnos van a agradecer porque pueden sentir que son importantes para el profesor.

### **Recomendaciones prácticas:**

- Utilizar el nombre de los alumnos.
- Poner atención a los aspectos que se consideran de seguridad. (Apaga fuegos).
- Saber discernir entre lo que es importante y lo que no.
- Buscar una ubicación donde sea posible tener vista panorámica del grupo.
- Considerar el mejor ángulo para evaluar al grupo.

### **Ejercicios de observación**

En grupos de 4 / 8 / 12 / 24 ...

Realizar las siguientes posturas y un estudiante es responsable de encontrar las cosas que se deben de corregir:

1. *Utthita Trikonāsana.*
2. *Ardha Chandrāsana.*
3. *Parivrita trikonāsana.*
4. *Ardha Matsyendrāsana.*
5. *Setu Bandha Sarvangāsana*

### **Notas Importantes:**

Si por alguna razón el profesor no puede realizar la postura y un alumno la puede realizar no debe dudar en utilizar al alumno para demostrar la postura y de paso elogiar su desempeño en la misma. Es muy importante como profesores reconocer nuestras limitaciones y esto no debe de ser un problema para nosotros, por el contrario, reconocernos es un gran logro y como profesores ser honestos con nuestros estudiantes va en beneficio de nuestras capacidades pedagógicas.

Es bueno elogiar los logros antes que recalcar los errores de nuestros estudiantes. Disfruta cada momento en que tengas la oportunidad de compartir tus conocimientos, así quien los recibe disfrutará también de lo que le das.

## SECUENCIA GENERAL

1. Aperura y centrado (opción de canto de un mantra)..... Adriana Z.
2. Tadāsana .....Andrey
3. Surya Namaskar / Calentamiento (10 min.)  
 Primero demostrar y guiar ..... Angelique + Beatriz  
 Segundo guía sin demostrar (no hace la secuencia)..... Aine
4. Vṛksāsana ..... Carmen + Christopher
5. Virabhadṛāsana II ..... Claudia + Ekatherina
6. Parsvakonāsana . Opción modificada, luego postura final ..... Ester + Fiorella
7. Trikonāsana. Entrar desde Parsvakonāsana ..... Franklin + Gavin
8. Ardha Chandṛāsana  
 Demo primero. Entrar con opción para principiantes,  
 desde Parsvakonāsana. Usar block. .... Isaac + Jenny
9. Parivṛtta Trikonāsana ..... Jocelyn + Lara
10. Parivṛtta Parsvakonāsana ..... Laura de La R. + Laura M.
11. Prasārta Padottanāsana A  
 Realizar el ajuste ..... Lester
12. Pincha Mayurāsana (equilibrio de brazos)..... Lorena + Lucía  
 Demo con asistencia y con la pared (“camisa de fuerza”)
13. Adho Mukha Vṛksāsana (equilibrio de brazos)  
 Primero demo con la pared  
 Luego el profesor asiste al estudiante ..... Maité + Daniela
14. Uttanāsana ..... María Jose A.
15. Setu Bhaṇḍa (extensión de espalda) (¿demo?..... María José S. + Melody
16. Urdhva Dhanurāsana, utilizando blocks y la pared ..... Merlin + Rodolfo
17. Ardha Matsyendrāsana, utilizando el block ..... Rosemary, + Adriana V.
18. Marichyāsana III con el block ..... Silvia
19. Viparita Karani, con la pared ..... Sofía + Sonja
20. Śavāsana ..... Viviana