

Orden y principios para la demostración de una postura:

- Decir a los alumnos como acomodar sus tapetes en el salón, para poderlos ver a todos y que todos ven al maestro.
- Pedir los apoyos que van a usar y decir dónde y cómo ubicarlos.
- Para demostrar la postura ubicarse donde todos lo pueden ver.
- Presentarse a sí mismo diciendo su nombre.
- Decir el nombre de la postura que va a demostrar en sánscrito y en español.
- Pedir a los alumnos que se paren en un ángulo preciso para ver.
- Mostrar la alineación y geometría de la postura.
- Tener claro el objetivo de la demostración, ¿qué quiero que los alumnos vean? y ¿Qué quiero que los alumnos aprendan de lo que vieron?, y ya estando en la postura, demostrar 2 o 3 acciones claras y observables en un orden lógico de ejecución, comenzando desde la base de la postura.
- Dramatizar dicha acción.
- Hacer contacto visual con los alumnos para asegurarse que ven lo que él desea que vean.
- Únicamente mencionar los puntos claves de la postura que está demostrando. Si demuestra Trikonasana no habla de Tadasana.
- La demostración debe ser corta, precisa y clara.
- Cuidar la vestimenta que traes ya que los colores oscuros hacen que el alumno te vea menos. La ropa debe permitir que los alumnos vean lo que tienen que ver, pero no hay que enseñar aquello que haga que el alumno se distraiga, como grandes escotes en el pecho o ropa transparente que deje ver la ropa interior.

En la demostración deben de decirse pocas palabras, demostrar acciones observables en el cuerpo, señalando también la dirección de dichas acciones. Si es necesario hay que redemostrar. El maestro debe ser audaz, transmitir confianza, estabilidad, dinamismo y ser muy enfático en lo que quiere que el alumno aprenda. Lo que diga deberá tener un orden lógico, y las palabras deberán ser congruentes con las acciones mostradas en el cuerpo.

Principios de Instrucción, por Margot Kitchen

- Mantén las instrucciones simples.
- Usa oraciones cortas y claras.
- La forma de instruir verbalmente en el método de yoga Iyengar es en **modo gramatical imperativo**, empleado para expresar clara y concisamente mandatos o solicitudes en presente. Si tienes solo un alumno háblale en segunda persona en singular: **Rota, dobla, mueve, extiende**. Si tienes más de un alumno háblales en segunda persona en plural: **Roten, doblen, muevan, extiendan**.
- Para instruir usa las mismas frases que usaste en tu demostración.
- No dudes en dejar pausas de silencio para observar si tus alumnos hicieron lo que les pediste.

- Modula tu voz para enfatizar puntos importantes de enseñanza.
- Vuelve a repetir la misma instrucción con diferente tono de voz e incluso con diferentes palabras para ver si esto hace que el alumno entienda mejor la instrucción.
- Instruye a tus alumnos sistemáticamente:
 - a) Empieza instruyendo desde la base de la postura y enseña al alumno a moverse desde ahí.
 - b) Enseña a tus alumnos a coordinar sus movimientos y acciones corporales con su respiración.
 - c) Pide que se muevan desde lo más burdo hasta lo más sutil.
- Regresa al punto de enseñanza clave para la postura una y otra vez, la repetición lleva al alumno a profundizar cada vez más en el trabajo dentro de la postura.
- Conecta una instrucción a otra sistemáticamente estableciendo el área del cuerpo que se estabiliza y queda firme y desde ahí lo que se mueve y hacia dónde.
- Conecta las partes con el todo. Conecta una postura con la otra. Conecta la mente con el cuerpo.
- Ayuda al alumno a desarrollar en la postura: *Sthira sukham asanam* (Sutra 2:46) *Sthira-* estabilidad, *Sukham-* facilidad. En toda postura debe lograrse sensación de estabilidad y libertad.
- Al instruir asegúrate que la mayoría de los alumnos han entendido la instrucción antes de continuar hacia el siguiente punto de enseñanza. Pregunta si entendieron.
- A través de tu instrucción, aprende a mantener la atención y concentración de tus alumnos durante la clase.
- Entiende la diferencia entre instrucción y corrección para evitar confusión.

Entre más rico el vocabulario de un profesor de yoga, más interesante, dinámica y clara será su enseñanza.

Verbos que se pueden utilizar para la instrucción verbal

Abrazar	Estrechar	Pesar
Abrir	Ensancha	Plantar
Absorber	Entrenar	Percibir
Activar	Equilibrar	Poner
Afirmar	Escarbar	Presentar
Agarrar	Estabilizar	Presionar
Ajustar	Establecer	Promover
Alinear	Expandir	Proyectar
Angostar	Extender	Reclinar
Aplanar	Exhalar	Recrear
Apretar	Expirar	Respirar
Aprender	Flexibilizar	Rodar
Apuntar	Flexionar	Rotar
Ascender	Fluir	Saltar
Balancear	Formar	Sellar
Cachar	Fortalecer	Sentar
Calmar	Fundir	Separar
Calcular	Girar	Sincronizar
Caminar	Hacer	Soltar
Cargar	Hincar	Suavizar
Centrar	Inhalar	Tensar
Cerrar	Integrar	Tonificar
Circularizar	Inculcar	Tomar
Colocar	Inspirar	Unir
Compactar	Intercambiar	Unificar
Conectar	Internalizar	
Construir	Impregnar	
Contraer	Imprimir	
Corregir	Ir	
Crear	Jalar	
Cuadrar	Juntar	
Curvar	Levantar	
Derretir	Llevar	
Desafiar	Llenar	
Descansar	Manejar	
Descender	Mantener	
Difundir	Maximizar	
Distribuir	Mezclar	
Doblar	Minimizar	
Elevar	Mirar	
Elongar	Modificar	
Emerger	Mover	
Empujar	Modelar	
Enderezar	Nivelar	
Enrollar	Notar	
Ensancha	Observar	

