

**Los principios y el orden para demostrar una postura son:**

1. Di a los alumnos como acomodar sus tapetes en el salón, para que puedas ver a todos y que todos te vean.
2. Pide los apoyos que van a usar y di dónde y cómo ubicarlos.
3. Para demostrar la postura ubícate donde todos te pueden ver.
4. Preséntate a ti mismo diciendo tu nombre.
5. Menciona el nombre de la postura que vas a demostrar en sánscrito y en español.
6. Pide a los alumnos que se paren en un ángulo preciso para verte.
7. Muestra la alineación y geometría de la postura clásica según el silabario que te toque.
8. Si quieres que los alumnos hagan el primer lado hacia la derecha, demuestra hacia la izquierda, como en espejo.
9. Ten claro el objetivo de tu demostración, ¿pregúntate qué quieres que los alumnos vean? y ¿Qué quieres que los alumnos aprendan de lo que vieron?, y ya estando en la postura, demuestra 2 ó 3 acciones claras y observables en un orden lógico de ejecución, comenzando desde la base de la postura.
10. Habla en primera persona del presente sincronizando lo que dices con las acciones visibles que demuestras.
11. Pide a los alumnos que observen la zona a demostrar. Por ejemplo: **“Miren como roto externamente mi pierna...”**
12. Dramatiza dicha acción.
13. Haz contacto visual con tus alumnos para asegurarte que ven lo que deseas que vean.
14. **Recuerda que solo estas demostrando, no estás instruyendo.**
15. Demuestra rápidamente cómo usar el apoyo que pediste a los alumnos, y di en que caso usarlo y para qué sirve.
16. Si estas demostrando Trikonasana no hables de Tadasana.
17. La demostración debe ser corta, no más de un minuto; precisa y clara.
18. Cuida tu vestimenta. La ropa que uses debe permitir a los alumnos ver lo que tienen que ver, sin enseñar aquello que los distraiga del objeto de estudio.

Fuentes:

Texto del Basic Guidelines, sobre los principios de demostración.

Texto de Margot Kitchen sobre los principios de demostración.