



Principios de Demostración.

1. Nombra la postura
2. Si tienes estudiantes que usan apoyos, has que los estudiantes los obtengan y has que los coloquen antes de tu demostración.
3. Colócate donde seas claramente visible.
4. Cerciórate que todos los estudiantes se acerquen a observarte.
5. Selecciona los ángulos correctos de observación.
6. Insiste en la atención y has contacto visual, asegúrate que los estudiantes miren lo que estas demostrando.
7. Muestra la postura tal como la enseñas. Si usas un apoyo, muéstrala con un apoyo.
8. Muestra la postura dos o tres veces al principio hasta que los estudiantes tengan una imagen clara de la postura. La demostración y la percepción son mejores que las palabras.
9. Da dos o tres instrucciones por demostración, no te apresures.
10. Presenta la postura con acciones dinámicas observables.
11. Debe haber uniformidad entre las palabras y el cuerpo del maestro. Utiliza las mismas frases en la demostración y en la instrucción.
12. Procura que tus demostraciones sean breves y puntuales.
13. Permite que los alumnos prueben las instrucciones que detallaste a tu satisfacción.
14. Muéstrala otra vez si es necesario
15. No ejemplifiques errores hasta que los hayas observado en los estudiantes.

Principios de Instrucción.

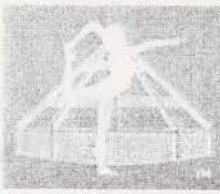
1. Da instrucciones sencillas. Usa frases cortas y claras.
2. Tanto como sea posible usa las mismas frases que utilizas durante la demostración de la postura. No dudes en tomarte más tiempo en silencio para ver que los estudiantes han intentado hacer de lo que les solicitaste.
3. Modula tu voz para enfatizar los puntos importantes, entonces repite la misma instrucción con una voz diferente, quizá usando diferentes palabras
4. Instruye a los estudiantes sistemáticamente:
 - a) Comienza con lo básico, empieza las instrucciones desde el fundamento de la postura y enseña al estudiante a moverse desde ahí.
 - b) Enseña a los estudiantes a coordinar los movimientos del cuerpo con los movimientos de la respiración. Muévelos desde lo visible a lo sutil
 - c) Retorna a las instrucciones clave, una y otra vez. La repetición lleva a los estudiantes a lo más profundo.



5. Liga tus instrucciones sistemáticamente estableciendo aquella parte de la postura que no debe ser movida o desequilibrada, da instrucciones de respiración, y entonces dirige la parte del cuerpo que deberá moverse o la acción a realizarse.
6. Liga para conectar las partes al todo, para conectar una postura a otra y para unir cuerpo y mente.
7. Desarrolla el sentimiento de la postura
Sthira sukham asanam (Sutra 2:46). *Sthira* significa estabilidad; *Sukham* significa fácil, toda postura debe tener algún grado de facilidad y estabilidad.
8. Cuando des la instrucción **observa** que la mayoría de los estudiantes hayan asimilado tus instrucciones antes de que pases a dar la siguiente instrucción. Pregunta a tus estudiantes si entendieron la instrucción y la demostración.
9. Aprende a incrementar la concentración de los estudiantes. Aprende a mantener la atención de los estudiantes.
10. Conoce la diferencia entre instrucciones y correcciones. Esto te ayudará a eliminar confusiones.

Principios de Observación.

1. Configura la clase de manera tal que puedas observar a tantos estudiantes como te sea posible. Busca un lugar para comenzar a enseñar cada postura desde la posición más conveniente.
2. Observa la postura desde un todo para mirar la armonía y balance o la falta de los mismos.
3. Echa un vistazo rápidamente para ver si tu instrucción es llevada a cabo.
4. Basa tu instrucción en lo que observas no en palabras memorizadas.
5. Observa ojos, expresión facial, coloratura de la piel y respiración.
6. La observación es tanto sobre el estado del ser como en la estructura de la postura. Relaciona tu enseñanza a ambos.
7. Mira una línea media (vertical) entre los miembros del cuerpo para poder notar donde están las distorsiones. Mira también a los puntos horizontales (hombros, piernas) para observar las distorsiones.
8. No camines sin propósito, sino alrededor de los estudiantes de modo que te permita ver desde distintos ángulos su postura inicial.



Corrección en Clases Introductorias.

1. Has correcciones generales a toda la clase. Los principiantes a menudo se sienten incómodos si haces correcciones individuales incluso si un solo estudiante está cometiendo un error, simplemente repite las instrucciones en general al grupo pero con diferentes palabras.
2. Si a alguien tiene dolor, es aceptable que detengas a toda la clase. Demuestra la postura para que todos la vean y entonces te colocas cerca del estudiante para guiarlo (a él o ella) hacia la postura al mismo tiempo que estás dando instrucciones generales a toda la clase.
3. Durante las primeras semanas, corrige la postura si ves que puede causar daño, de otro modo continúa enseñando lo básico, y repite las posturas, los alumnos las aprenderán de este modo y las correcciones individuales llegarán a ser innecesarias. De hecho las correcciones a menudo confunden a los estudiantes y los retrasan con respecto al resto de la clase.
4. Si después de algunas semanas algunos estudiantes continúan haciendo las posturas incorrectamente, lleva a toda la clase a hacer las posturas y entonces corrige el problema en el que el estudiante está teniendo dificultad, hazlo silenciosamente, sin darle importancia a la situación.
5. Toca a los estudiantes de manera firme no de un modo sensual. Toca para mostrar al estudiante la acción correcta y que él o ella sean capaces de sostenerla y repetirla.
6. Si un estudiante siempre dobla la rodilla en *Trikonasana*, examina la postura de cerca entonces levántalo un poco y dile que estire la rodilla mientras tú estás a su lado indicándole en voz baja de tal manera que los otros estudiantes no se enteren.
7. Busca problemas generales, tales como la dirección en la cual la rodilla está doblada y demuestra la postura otra vez. Asegúrate de que todos están lo suficientemente cerca para ver lo que estas mostrando.
8. Usa apoyos, paredes, etcétera, para intentar encontrar que toda la clase tenga un mejor entendimiento de la acción correcta.



Principios de Corrección.

1. Corrige primero mediante palabras.
2. Respeta límites (físicos y emocionales).
3. Usa apoyos si es necesario.
4. Conoce que es lo que quieres ajustar.
5. Ubícate en una posición correcta, así los estudiantes podrán beneficiarse de los ajustes.
6. Realiza el toque apropiado, así el efecto deseado será realizado. No toques innecesariamente, de lo contrario la atención del estudiante se desplazaría a donde tú tocas.
7. Observa como el toque es recibido.
8. Por mucho que se necesite ser corregido es imposible corregir en la postura completa. Los estudiantes pueden necesitar salir de la postura parcialmente y entrar nuevamente con la corrección para evitar forzarse.