

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.