

## **Principios de enseñanza Cathy Rogers**

### I. DEMOSTRACIÓN

El primer principio de enseñanza de una postura en Yoga Iyengar es la demostración, enseñamos haciendo, así que como maestro es importante entender cómo las personas ven.

#### **Ubicación**

El maestro busca el lugar estratégico donde demostrar la postura, para que el alumno observe desde el ángulo óptimo de visión. Busca contacto visual con sus alumnos, ya que si no logra ver a algún alumno este tampoco lo podrá ver.

Dependiendo de el objetivo específico de enseñanza dentro de la postura es la ubicación que el maestro pide a los alumnos que tomen, para que observen primero la geometría y alineación de la postura y después las acciones claras de trabajo dentro de la misma.

Si hay mucha dispersión y energía rajásica en la clase, se recomienda no mover mucho a los alumnos de su lugar, sin embargo si el grupo está lento y tamásico, moverlo de su lugar lo dinamiza y lo despierta.

Se demostró como en algunas posturas de piso, tales como virasana, en donde es importante que el alumno observe al maestro tanto de frente como de costado y de espalda; se puede realizar la postura sobre una cobija doblada sin tapete por debajo, y con las manos girar sobre el eje corporal, con todo y tapete sin necesidad de salir de la postura.

#### **Demostración**

Los maestros en un principio encuentran que si realizan la postura al mismo tiempo que el alumno, pueden sentir sus indicaciones en su propio cuerpo para dirigir sensiblemente la instrucción, maestros más experimentados con una práctica bien establecida, conocen muy bien el efecto físico, fisiológico y mental de cada indicación que dan, sin realizarla durante la clase junto con sus alumnos.

Es importante ser creativo en el momento de demostrar, hacerlo de forma interesante para los alumnos con inflexiones de voz, dramatización y con información de beneficios que aporta la postura bien ejecutada para que los alumnos se motiven a realizarla.

### **Manejo del Espacio y de los Alumnos**

Los salones tienen diferentes espacios y apoyos que pueden ser útiles para demostrar las posturas, explotarlos al máximo depende de la habilidad del maestro.

En los casos en los que en una misma clase hay alumnos nuevos y otros más experimentados, puede el maestro pedir a los experimentados que demuestren ellos la postura para enseñar algo y de esta forma ellos se sentirán útiles y se mantendrán atentos e incluidos.

Se demuestra una postura solo cuando es necesario, se hace desde la base de manera clara, simple, concisa y dinámica, con un punto específico de aprendizaje.

El maestro permite que el grupo asimile ese punto de aprendizaje, llevándolo a la práctica al realizar la postura y si ve que puede añadir otro punto más al aprendizaje de ese día, lo hace.

El maestro no puede pretender lograr posturas perfectas en todos los estudiantes en cada clase, el proceso es paulatino, por eso es tan importante la repetición.

## **II. INSTRUCCION**

### **Elementos de instrucción**

En la instrucción el maestro indica al alumno:

- Cómo entrar a la postura.
- Da tres puntos importantes de enseñanza desde la base de la postura hacia arriba, de preferencia los mismos que señaló durante la demostración.
- Recuerda al alumno la importancia de mantener una respiración suave y rítmica y una mente relajada y enfocada.
- Finalmente indica cómo salir de la postura.

Para instruir el maestro requiere de amplitud de vocabulario para repetir cuantas veces sea necesaria la misma instrucción con distintas palabras, no todas las frases llegan de la misma forma a todos. El maestro enriquece a cada alumno de diferente forma, ya que cada quien absorbe de la clase lo que más necesita.

El maestro debe asegurarse que sus instrucciones sean escuchadas y ejecutadas, sino las palabras quedan en la superficie del grupo y no se aprenden, el grupo seguirá estancado sin avance alguno y el tiempo y esfuerzo del maestro no tendrá razón de ser.

En cada clase el maestro tiene la oportunidad de seguir aprendiendo de sus alumnos, cuando un maestro crea que ya lo sabe todo, en ese momento debe dejar de dar clases y dedicarse a su práctica personal, en pocas palabras un

maestro es siempre un alumno. Un maestro debe hacer conciencia del lugar desde donde enseña.

### **III. OBSERVACION Y CORRECCION**

Mientras los alumnos realizan la postura el maestro observa cómo puede ayudarlos a mejorar desde sus capacidades.

Al corregir, las palabras tienen mucho poder, afectan positiva o negativamente a los alumnos. Cuando un alumno nuevo no tiene clara su área de oportunidad, por falta de contacto con él mismo, necesita que el maestro le señale el trabajo que le toca realizar para mejorar, sin señalárselo como una debilidad o limitación.

Para saber, lo que cada alumno necesita, el maestro debe desarrollar la intuición, y desde ahí conectarse con la naturaleza de cada persona que viene a la clase, su labor consiste en disolver las distorsiones con las que el alumno llega a la clase, retirarle el velo de la ignorancia, para que pueda observarse con claridad despertando la conciencia.

Iyengar habla del trabajo de burro, la repetición, la insistencia y corrección del maestro hacia el alumno hace despertar la conciencia de las áreas dormidas.

El maestro observa al grupo con el siguiente orden de prioridad:

- 1.-La seguridad del alumno desde el ángulo preciso.
- 2.-La correcta alineación desde la base.
- 3.-Las acciones en la dirección correcta dentro de la postura.
- 4.-La respiración.
- 5.-El nivel de tensión o relajación en ojos y músculos faciales.
- 6.-El cambio de color de la piel.

Después de observar si el maestro ve que hay algo que corregir lo realiza en el siguiente orden:

- 1.- Instrucción verbal.
- 2.- Re demostración.
- 3.- Uso de apoyos.
- 4.- Ajuste manual.

A veces para poder quitarle a un alumno mañas y compensaciones que adopta para llegar ilusoriamente a cierto estadio de una postura, hay que regresarlo al paso anterior y hacerlo trabajar un tiempo ahí.

El maestro lleva a los alumnos hacia su máximo potencial a través de enseñarle a:

- 1.- Cuidar de sí mismo.
- 2.- Entender la correcta alineación y geometría de las posturas.
- 3.- Incrementar su fuerza.
- 4.- Mejorar su estabilidad.
- 5.- Aumentar su flexibilidad.

### **Limitaciones**

El maestro nunca debe enseñar, corregir o resolver problemas desde sus limitaciones. Tampoco debe acercarse más a personas escogidas ya sea porque cree que estas lo necesitan más, o porque son sus amistades. BKS Iyengar dice que todas las personas que llegan a tu clase son enviados de Dios, por lo cual todas merecen la misma atención por parte del maestro.

Cuando el maestro tiene alguna lesión o limitación no debe exponerla en clase, es mejor evitar realizar las posturas que no puede hacer y tomar a algún alumno para demostrar.

Un maestro de yoga Iyengar, debe tener buena presencia, que se haga oír, que mantenga la atención e interés de sus alumnos para lograr que en cada clase cada alumno aprenda y modifique algo en pro de su propia evolución.

### **Embarazo**

En el caso de tener una alumna que lleva un tiempo viniendo a las clases de un maestro y que se embaraza, si el doctor le dio permiso de seguir practicando yoga, los cuidados que debe tener son:

- Mantener la zona del vientre abierta y con espacio en todo momento.
- Respetar la condición física y tiempo en que la alumna puede permanecer en la postura sin fatigarse.
- Observar que su respiración se mantenga suave y rítmica.
- Pedirle que haga máximo un giro suave de cada lado en cada clase.
- No debe hacer extensiones de columna.
- Hacer pocas inversiones, solo si se siente cómoda haciéndolo.