

# LINEAMIENTOS PARA LA EVALUACIÓN Y CERTIFICACIÓN

Julio 2020



**Ramāmaṇi Iyengar Memorial  
Yoga Institute**







# ÍNDICE DE CONTENIDOS

INTRODUCCIÓN _____	07
SECCIÓN A ESTRUCTURA DE LA CERTIFICACIÓN ____	09
SECCIÓN B PARA SER MAESTRO _____	13
SECCIÓN C CRITERIOS PARA LOS ASESORES _____	15
SECCIÓN D PROCESO DE EVALUACIÓN _____	16
SECCIÓN E RETROALIMENTACIÓN _____	38
SECCIÓN F PROGRAMA _____	39
NOTAS _____	61
PREGUNTAS FRECUENTES _____	68
APÉNDICE _____	83



# INTRODUCCIÓN

*“No seas excluyente, sé inclusivo...  
no solamente en las asanas sino en cada aspecto de la vida.”*

– B.K.S. Iyengar

Guruji era un creyente en la tradición pero al mismo tiempo, era un gran revolucionario. Él descubrió nuevos caminos para impartir conocimientos objetivos acerca de una materia filosófica como el yoga. Paramparā era importante para él, pero reconocía que a medida que la comunidad iba creciendo, sería necesario tener una infraestructura diferente para enseñar y evaluar.

Geetaji y Prashantji de manera repetida señalaron que las evaluaciones estaban perdiendo su propósito básico y que la formación de maestros se estaba volviendo un negocio. Sus observaciones y críticas tienen un valor inmenso en el Yoga Iyengar. Sus preocupaciones nos han motivado a indagar en profundidad el proceso de enseñanza del yoga alrededor del mundo.

A nombre del RIMYI, solicitamos retroalimentación acerca de la metodología actual de enseñanza y evaluación. La respuesta fue avasalladora. Nos llegaron cartas, correos, whatsapps, mensajes..en cada rincón del mundo tenían algo que contribuir.

Nosotros en el instituto hemos tomado conocimiento de cada una de las contribuciones conceptuales enviadas que nos brindaron.

Reconocemos, que enseñar no es fácil, tampoco la evaluación es simple y encontrar un equilibrio no es una tarea superficial. Pero nada de esto significa que el proceso debiera ser algo complicado.

Este documento, que tiene sus raíces firmes en la Constitución de Pune, establece el esquema para realizar cambios en los niveles de certificación, en el formato y los programas de evaluación.

Este texto tiene la intención de aprovechar la visión que tenía Guruji de la inclusión.

*“Espero que este acto sea un punto clave para el crecimiento de la  
felicidad y la unidad entre todos nosotros y que la disciplina yóguica  
crezca gracias a su capacidad y habilidad para cultivar la amistad,  
la compasión y la alegría.”*

– B.K.S. Iyengar en la Constitución de Pune

*Iyengar yoga no se le niega a nadie, quien quiera,  
como quiera que sea, aprender yoga es posible.  
No hay requisitos previos escritos o no escritos, dichos o no dichos.  
Raza, género, clase, nacionalidad, tipo de cuerpo, tipo de mente,  
tipo de intelecto, las preferencias no importan... Esto es, de hecho,  
el fundamento del yoga mismo.*

- Abhijata Sridhar Iyengar - Yoga Rahasya Vol. 27, 2020

## PALABRAS DE SABIDURÍA

### UN MAESTRO DE YOGA IYENGAR DEBERÁ...

- » ser un alumno de Yoga Iyengar y deberá serlo siempre.
- » tener un claro entendimiento de la materia y ser capaz de demostrar y expresarse de manera efectiva.
- » observar de manera prudente los Yamas y Niyamas.
- » ser honesto y compasivo.
- » enseñar de manera responsable.
- » llegar preparado para dar su clase.
- » enseñar desde el corazón, no solamente desde el cerebro.
- » **ser un buen ser humano.**

*“Aprender y enseñar este arte requiere tener un enfoque sensible  
y discriminatorio.”*

— B.K.S. Iyengar

# SECCIÓN A

## ESTRUCTURA DE LA CERTIFICACIÓN

La elegibilidad para cierto nivel de certificación depende de lo siguiente:

- » ¿Es el candidato un/una practicante ardiente con respecto a su práctica?
- » ¿Qué tan intenso es el fervor que posee para emprender este camino?
- » ¿Qué sentimiento tiene el candidato con respecto a la práctica?
- » ¿Es la práctica del candidato la esencia de la vida del practicante o es un objetivo periférico?

**TABLA 1. RESUMEN DE NIVELES DE CERTIFICACIÓN**

NIVEL DE CERTIFICACIÓN ACTUAL	NIVEL DE CERTIFICACIÓN EN VIGOR DESDE JULIO 1, 2020	TIEMPO MÍNIMO ENTRE NIVELES DE CERTIFICACIÓN
Introdutorio 1	Nivel 1	
Introdutorio 2		
Intermedio Junior 1	Nivel 2	2 años
Intermedio Junior 2		
Intermedio Junior 3	Nivel 3	2 años
Intermedio Senior 1		
Intermedio Senior 2		
Intermedio Senior 3		
Avanzado Junior 1	Nivel 4	2 años
Avanzado Junior 2		
Avanzado Junior 3		
Avanzado Senior 1		
Avanzado Senior 2		
	Nivel 5	A criterio del Candidato

# LINEAMIENTOS

Todos los maestros de acuerdo al silabario anterior deberán confirmar que están ampliamente familiarizados con el NUEVO SILABARIO DE SU NIVEL CORRESPONDIENTE.

## NIVEL 1 DE CERTIFICACIÓN

### Criterios de Elegibilidad:

- » Mínimo de tres años de estudio de Yoga Iyengar con un Maestro Certificado en Yoga Iyengar.

### Comité de evaluación:

- » Asociaciones respectivas.

### ¿Qué pueden hacer los maestros certificados Nivel 1?

- » Los maestros de Nivel 1 pueden dirigir clases generales.

## NIVEL 2 DE CERTIFICACIÓN

### Criterios de elegibilidad:

- » Certificado Nivel 1 de por lo menos 2 años y dirigir clases generales.

### Comité de evaluación:

- » Asociaciones respectivas.

### ¿Qué es lo que pueden hacer los maestros del Nivel 2?

- » Los maestros del Nivel 2 pueden dirigir clases generales.

### Nota importante:

- » Los candidatos certificados con un Nivel Intermedio Junior 2 en o antes de 2009 y que hayan estado dirigiendo clases terapéuticas pueden continuar dando estas clases.

Para aplicar para el Nivel 2 a partir de la certificación actual.

Introdutorio 1 y 2

| 2 años a partir de Julio 01, 2020

## NIVEL 3 DE CERTIFICACIÓN

### Criterios de elegibilidad:

- » Certificado Nivel 2 por al menos 2 años y dirigiendo clases generales.

### Comité de evaluación:

- » Asociaciones respectivas.

### ¿Qué es lo que pueden hacer los maestros certificados con el Nivel 3?

- » Pueden dirigir clases generales y terapéuticas.

### Nota importante:

- » Los candidatos a los que se les ha otorgado el certificado de Intermedio Junior 3 antes de Julio de 2020 (o antes de que el nuevo sistema entrará en vigor) NO se les permitirá dirigir clases terapéuticas.
- » A estos candidatos se les aconseja que trabajen con un Mentor (que dirija clases terapéuticas) por al menos dos años antes de poder dirigir de manera independiente clases terapéuticas. Necesitan una carta de referencia o de recomendación de su Mentor enviada a la Asociación autorizando al candidato o candidata para que pueda lidiar con casos terapéuticos.

### Para aplicar al Nivel 3 a partir de la certificación actual.

Intermedio Junior 1	Por lo menos 2 años a partir de Julio 01 de 2020
Intermedio Junior 2	Por lo menos 2 años a partir de Julio 01 de 2020

## NIVEL 4 DE CERTIFICACIÓN

### Criterios de elegibilidad:

- » Certificado de Nivel 3 por lo menos durante 2 años y dirigir clases generales.

### Comité de evaluación:

- » Dado que no hay un grupo de asesores para el Nivel 4, RIMYI realizará evaluaciones para la certificación del Nivel 4 hasta nuevo aviso.

### ¿Qué es lo que pueden hacer los maestros del nivel 4 de certificación?

- » Los maestros del Nivel 4 pueden dirigir clases generales y terapéuticas.

### Para aplicar al Nivel 4 a partir de la certificación actual.

Intermedio Junior 3	Por lo menos 2 años a partir de Julio 01 de 2020
Intermedio Senior 1	Por lo menos 1 año a partir de Julio 01 de 2020
Intermedio Senior 2	Por lo menos 1 año a partir de Julio 01 de 2020
Intermedio Senior 3	A discreción del candidato

## NIVEL 5 DE CERTIFICACIÓN

---

### **Nota importante:**

- » La decisión de aplicar para el Nivel 5 se ha dejado por completo a decisión de los candidatos. Ellos o ellas pueden aplicar cuando se sientan listos para presentarse.

### **Criterios de elegibilidad:**

- » Certificado Nivel 4.

### **Comité académico de:**

- » RIMYI.

### **¿Qué es lo que pueden hacer los maestros con certificación de Nivel 5?**

- » Los maestros de Nivel 5 pueden dirigir clases generales y terapéuticas.

# SECCIÓN B

## PARA SER MAESTRO

### 1. Si eres un alumno y quieres aplicar para Nivel 1:

» Contacte a la Asociación de Yoga Iyengar en tu país para buscar un maestro que pueda guiarte en el arte de la enseñanza. Si no hay una Asociación de Yoga Iyengar en tu país de residencia, escribe por favor a RIMYI.

### 2. Si eres un maestro certificado en Yoga Iyengar y deseas aplicar para el siguiente nivel:

» Contacte con la Asociación de Yoga Iyengar en tu país para buscar un maestro que te pueda guiar en el arte de la enseñanza. En caso de que no hubiera una Asociación de Yoga Iyengar en tu país de residencia, favor de escribir a RIMYI.

## LINEAMIENTOS PARA AYUDAR A LAS ASOCIACIONES DE YOGA IYENGAR A DECIDIR QUIÉN PUEDE FORMAR/O ASESORAR A QUIEN.

### MENTORES PARA NIVEL 1

1. Los Maestros que actualmente dirigen o imparten clases generales conforme el silabario del Nivel 1 por lo menos durante 2 años.

Y

2. Maestros certificados en por lo menos el Nivel 2 y que al menos tengan 3 años (en el nuevo sistema)

O

» Maestros certificados de por lo menos nivel Intermedio Junior 2 por al menos 2 años (sistema anterior).

### MENTORES PARA EL NIVEL 2

1. Maestros que actualmente están impartiendo clases generales conforme al silabario de nivel 2

2. Maestros certificados al menos Nivel 3 por al menos 3 años. (nuevo sistema)

O

» Los maestros certificados a un nivel de por lo menos Intermedio Junior 3 por al menos 5 años y que actualmente estén capacitando alumnos para Intermedio Junior 1 (sistema anterior).

O

» Los maestros certificados en Intermedio Senior 1 o Intermedio Senior 2 o Intermedio Senior 3 (sistema anterior).

### MENTORES PARA NIVEL 3

1. Los maestros que actualmente están impartiendo clases conforme al silabario del Nivel 3.

Y

2. Los maestros que están certificados en el Nivel 4 por lo menos durante 3 años (nuevo sistema).

O

» Los maestros certificados en Avanzado Junior 1, Avanzado Junior 2, Avanzado Junior 3, Avanzado Senior 1 o Avanzado Senior 2.

Y

3. Deberán haber visitado al menos 3 veces RIMYI.

### MENTORES PARA NIVEL 4

» Favor de Contactar a RIMYI.

#### **Nota importante**

Todas las maestras y maestros certificados, que tengan amplia experiencia en la enseñanza pero que no han avanzado más allá en los niveles de certificación, y a quienes se les otorgaron permisos especiales ya sea por parte de Guruji, RIMYI o sus Asociaciones, pueden continuar haciéndolo. Las Asociaciones pueden considerar peticiones similares dependiendo de cada caso. RIMYI se reserva el derecho de otorgar excepciones a la regla. Las Asociaciones y RIMYI se informarán unos a otros acerca de dichas peticiones para mantener una lista común de Formadores/Mentores.

# SECCIÓN C

## CRITERIOS PARA LOS ASESORES

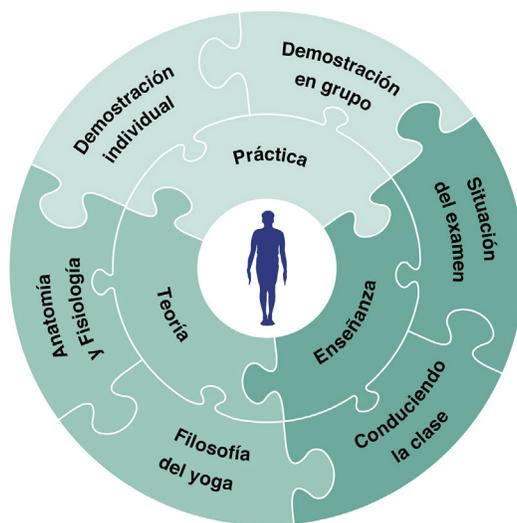
Debe notarse que aquellos a los que se les ha permitido ser Mentores de un cierto nivel, también se les permitirá evaluar dicho nivel, después de realizar la formación establecida por la Asociación. Las Asociaciones pueden introducir cambios para el sistema de la formación de sus Asesores, basándose en el contexto de su país y con los cambios en el proceso de evaluación como se ha explicado en este manual.

Todos aquellos que aspiran a ser Asesores deberán tomar en cuenta que no es obligatorio ni tampoco aconsejable ver la formación para asesores como una forma de avance en nuestra escuela. Todos los aspirantes deberán estar completamente informados y deberán sentirse cómodos en su respectivo nivel de certificación antes de considerar el aceptar la enorme responsabilidad de capacitarse para ser Asesor.

# SECCIÓN D

## PROCESO DE EVALUACIÓN

Los candidatos serán evaluados bajo tres criterios: **Teoría, práctica y enseñanza.**



### COMPONENTES DE LA EVALUACIÓN

#### A) Requerimientos Iniciales

- » Es responsabilidad del Formador/Mentor el evaluar si la práctica de pranayama que tiene el candidato está a la par con las expectativas de su nivel correspondiente. El Formador/Mentor también deberá observar de qué manera el candidato enseña pranayama en sus clases en más de una ocasión para decidir si él o ella están listos para el nivel correspondiente de certificación.
- » Para cualquier evaluación, el Mentor deberá enviar una carta confidencial al Comité de Evaluación con la siguiente información:
  1. Nombre del Candidato.
  2. Tiempo en que el candidato ha estado estudiando conmigo (Mentor).
  3. Tiempo en que el candidato me ha asistido en clase (Mentor).
  4. Opinión acerca del grupo de habilidades establecidas que el candidato posee.
  5. Otras características, observaciones específicas.

#### B) Evaluación escrita sobre Teoría

- » Todas las evaluaciones escritas serán para llevar a casa de aquí en adelante.

### **C) Evaluación en persona – práctica y enseñanza**

- » Duración de 2 a 3 días.
- » Número de asesores - 3
- » Moderador – Si es necesario (deberá ser decidido por la Asociación)

## **LINEAMIENTOS GENERALES PARA LOS ASESORES**

### **A) Construcción del entendimiento entre las partes.**

- » La comunicación es la clave para ser parte de nuestra comunidad.
- » Se deberá construir la disposición adecuada por parte de los asesores la cual deberá contribuir para lograr un cierto nivel de confort en el candidato.

### **B) Puntuación**

- » Los asesores deberán tener una visión completa del candidato.
- » Los asesores siempre deberán tener en mente que el candidato no puede realizar la ejecución de sus posturas como lo hace de manera regular debido a la ansiedad, a la rigidez, o a alguna lesión o por cualquier otra razón que surgiera.
- » Deberá darse un margen de consideración a los y las maestras por arriba de los 60 años debido a la circunstancias de su edad.
- » La comprensión que el candidato tiene de las asanas, más allá de la perfección física deberá discernirse para fines de la evaluación.
- » No es obligatorio para cada candidato lograr todas las asanas solicitadas en la Demostración Dirigida.

### **C) Tomado de notas**

- » Los Asesores no deberán tomar notas o marcar las hojas de calificación o puntaje cuando el candidato está haciendo su demostración de práctica o su enseñanza.
- » Los Asesores deberán usar el tiempo que hay entre las evaluaciones entre uno y otro candidato o asignar un tiempo para escribir sus notas y marcar la hoja de puntaje después de la presentación de los candidatos.
- » Los Asesores son libres de interrumpir la evaluación en los puntos de tiempo indicados si ellos están de acuerdo en que el candidato no está siguiendo el método Iyengar.

**Los Asesores son libres de interrumpir la evaluación en los puntos de tiempo indicados si ellos están de acuerdo en que el candidato no está siguiendo el método Iyengar.**

# EVALUACIÓN

## NIVEL 1

## DÍA 1

### ■ Los Asesores y los Candidatos Practican Juntos

 60 min.

- » Se espera que los Asesores piensen juiciosamente con discreción para ponerse de acuerdo sobre el tema.
- » Esta es una sesión INFORMAL donde el Asesor observa a los candidatos y los candidatos pueden hacer preguntas a los Asesores, pueden hablar sobre sus dudas, o cuestiones relacionadas con la sesiones de práctica

### ■ Receso

 ~60 min.

- » Los candidatos deberán llenar la hoja de retroalimentación.
- » (Véase el Apéndice A.1.)
- » Los asesores deberán leer las hojas de retroalimentación de los candidatos.

### ■ Práctica de Inversiones

 15-30 min.

- » Debido a que es una sesión de práctica, cada candidato o candidata puede diseñar su propia secuencia.
- » Se pueden adicionar asanas de preparación.
- » Se pueden incluir variaciones.
- » Aquellas personas que no puedan hacer inversiones deberán practicar una secuencia apropiada para su situación.
- » Las mujeres en su periodo menstrual pueden demostrar inversiones el día 2 de ser posible, o mostrar videos de su práctica de inversiones.

### ■ Tiempo de interacción

 90 min.

Los Asesores conversarán con los candidatos, basándose en la práctica en grupo y las hojas de retroalimentación.

### GUIA DE PRINCIPIOS A OBSERVAR para tener una impresión inicial del candidato

- » ¿Son claros los elementos básicos del Yoga Iyengar para el candidato?
- » ¿La práctica entusiasma al candidato?
- » ¿Él o ella es participativo?
- » ¿El o ella están involucrados en el proceso?
- » ¿Acaso el candidato muestra tener potencial para llegar a ser un maestro?



## Almuerzo y convivencia

 90 min.

- » La comunicación es la clave para ser parte de nuestra comunidad.
- » Una correcta disposición por parte de los asesores, creará un nivel de confort en el candidato.



## Tiempo libre

 120 min.



## Demostración

 45 min.

Los candidatos harán una demostración de su práctica de asanas dirigida por los asesores

### A) PRÁCTICA DE ASANAS DIRIGIDA

 45 mins.

#### Características sugeridas para una demostración dirigida

- » Un asesor dicta la lista de asanas, indicando la postura y el cambio de lado .
- » Se deberán incluir tantas asanas de la lista como sea posible.
- » No se verán inversiones, porque se asignará tiempo aparte para las mismas .
- » No deberá usarse temporizador.

#### GUIA DE PRINCIPIOS A OBSERVAR

- » ¿ Los puntos básicos del Yoga Iyengar son claros para el candidato? 
- » ¿La presentación ha sido inspiradora y expresiva?
- » ¿ Piensa usted que el candidato está listo?

#### LOS ASESORES Y LOS CANDIDATOS DEBERÁN NOTAR QUE

- » No es obligatorio lograr hacer todas las asanas solicitadas en la Presentación Dirigida.
- » El candidato deberá mostrar alguna alternativa que él o ella puedan hacer si no son capaces de realizar una cierta postura o utilizar los props (aditamentos) siempre que sean necesarios. Por ej. Una persona puede estar en Ardha Sirsasana mientras que el resto de los ejecutantes van directo a Sirsasana.
- » El candidato deberá ser capaz de expresar física y/o verbalmente cómo realizará su secuencia para ir en dirección a Sirsana si se les pregunta. Por ejemplo: puede tomar unos ladrillos en el área dorsal, para que, con la ayuda de un asistente pueda elevar los hombros, etc.

■ **Presentación de la Enseñanza**  **35-45 min. por candidato**

» Los candidatos a maestro deberán enseñar a un grupo general de voluntarios (si están disponibles, es preferible).

LOS ASESORES PROPORCIONAN:	CANDIDATO:
3 asanas por candidato (sin contar las inversiones)	Enseña la clase la cual está realizada con la secuencia de 3 asanas, en cualquier orden, y en cualquier punto en el tiempo.
Un contexto: Por ejemplo. "Es verano"; "Es una clase en la noche"; "Es una de las primeras clases a las que asisten los candidatos, esto es, los alumnos no están familiarizados con muchas de las asanas". "Es el final del curso, y los alumnos saben todas las asanas del silabario".	Decide el tiempo para cada postura.
La situación por medio de alumnos simulados (para presentar una situación particular, por ejemplo: dolor de espalda, mareo, molestia en una parte del cuerpo en particular).	Puede repetir cualquier postura.
	Se deberá incluir Sirsasana y Sarvangasana. Pueden añadirse variantes.

**Se espera que el asesor observe TRES ASPECTOS PRINCIPALES con respecto a la enseñanza del candidato:**

1. La demostración de las asanas para guiar a los alumnos.
2. Las explicaciones mientras el candidato está enseñando.
3. Observar la manera en la que el candidato corrige y ayuda a los alumnos durante la clase.

**GUIA DE PRINCIPIOS A OBSERVAR**

- » ¿El candidato está utilizando lenguaje corporal para comunicarse de tal manera que el alumno comprenda?
- » ¿El candidato está observando al alumno?
- » ¿El candidato está utilizando contacto visual?

- » ¿La aproximación del candidato es inspiradora para el alumno de tal forma que se vea involucrado en la materia?
- » ¿El candidato está captando la atención del alumno durante el proceso?
- » ¿Es suficientemente claro el proceso de pensamiento del candidato?
- » ¿El candidato está utilizando la demostración como una herramienta efectiva para la enseñanza?
- » ¿Cree usted que el candidato está listo?

El Asesor calificará a sus candidatos en cada uno de los tres aspectos antes mencionados, utilizando la secuencia completa como un punto de referencia.

**Un ejemplo de la hoja de puntaje para la presentación de la enseñanza puede encontrarse en el apéndice de este manual. (Véase el Apéndice A.4)**

El día 2 podrá ser utilizado para presentar de nuevo alguna sección, a discreción de los asesores o conforme a una solicitud específica hecha por el candidato.

### ■ Los asesores y candidatos practican juntos

 60 min.

- » Los asesores escogen el tema según su criterio. .
- » Esta es una sesión INFORMAL donde el asesor observa a los candidatos y los candidatos pueden formular sus dudas, hacer preguntas relacionadas con la sesión práctica a los asesores.

### ■ Receso

 ~60 min.

- » Los candidatos deberán llenar la hoja de retroalimentación. (Véase Apéndice A.1.)
- » Los asesores deberán leer las hojas de retroalimentación de los candidatos.

### ■ Práctica de inversiones

 15-30 min.

- » Debido a que es una sesión de práctica, cada candidato o candidata puede diseñar su propia secuencia.
- » Se pueden adicionar asanas de preparación.
- » Se pueden incluir variaciones.
- » Aquellas personas que no puedan hacer inversiones deberán practicar una secuencia apropiada para su situación.
- » Las mujeres en su periodo menstrual pueden demostrar inversiones el día 2 de ser posible, o mostrar videos de su práctica de inversiones.

### ■ Tiempo de interacción

 60 min.

Los asesores conversarán con los candidatos, basándose en la práctica de grupo y en las hojas de retroalimentación que fueron entregadas previamente.

### **GUIA DE PRINCIPIOS A OBSERVAR PARA obtener una impresión inicial del candidato**

- » ¿Están claros los principios del Yoga Iyengar para el candidato?
- » ¿La práctica entusiasma al candidato?
- » ¿Él o ella son participativos?
- » ¿El o ella se involucran en el proceso?
- » ¿El candidato muestra potencial para volverse un maestro?



## Almuerzo y Convivencia



~90 min.

- » La comunicación es la clave para formar parte de nuestra comunidad.
- » La correcta disposición por parte de los Asesores deberá crear un cierto nivel de confort en el candidato.



## Tiempo Libre



120 min.



## Demostración



180 min.

Los candidatos demuestran su práctica a través de la demostración de práctica de asanas dirigida y la demostración de práctica personal libre .

### A) PRÁCTICA DE ASANAS DIRIGIDA



45 min.

**Características sugeridas para la demostración de la práctica dirigida.**

- » Un asesor dicta en voz alta las asanas indicando la postura, y el cambio de lado.
- » Se deberá incluir tantas asanas de la lista como sea posible.
- » No se harán inversiones ahora ya que se asignará un tiempo aparte para las mismas.
- » No deberá usarse temporizador.

### GUIA DE PRINCIPIOS A OBSERVAR

- » ¿Están claros los principios básicos del Yoga Iyengar para el candidato?
- » ¿La presentación ha sido inspiradora y expresiva?
- » ¿Piensa usted que el candidato está listo?



### B) PRÁCTICA PERSONAL LIBRE



10 min. por candidato

**Características sugeridas para la presentación de la práctica de asana dirigida**

- » Incluye la ejecución de asanas/pranayama y la explicación.
- » Los candidatos pueden decidir el tema o asunto, el número de asanas/pranayama, el tiempo que tomarán y la secuencia.

### GUIA DE PRINCIPIOS A OBSERVAR

- » ¿Están claros los principios básicos del Yoga Iyengar para el candidato?
- » ¿Él o ella es amable, atento?
- » ¿La presentación es expresiva e inspiradora?
- » ¿Piensa usted que el candidato está listo?

Un ejemplo de una hoja de puntaje para la Presentación individual puede encontrarse en el apéndice. (ver Apéndice A.2)

**Los asesores y candidatos deberán notar que:**

- » No es obligatorio realizar todas las asanas que se solicitan en la Presentación Dirigida.
- » El candidato deberá mostrar una alternativa que él o ella llevará a cabo en caso de que no sea capaz de realizar una cierta postura o tomar unos apoyos (props) cuando sea necesario. Por ejemplo, una persona puede permanecer en Ardha Padmasana mientras que el resto de los participantes seguirá directo a Ardha Baddha Padmottanasana.
- » El candidato deberá ser capaz de expresar física y /o verbalmente de qué manera recorrerá el camino o la secuencia hacia Ardha Baddha Padmottanasana cuando se les pregunte. Por ejemplo, irá a la pared, utilizando apoyo para flexionarse hacia adelante y quedarse en media postura.

■ Clase con el Asesor 🕒 60 min.

- » El asesor demostrará el tejido de sensibilidad del Yoga Iyengar.
- » Deberán conectarse por lo menos diez posturas.

■ Presentación de Enseñanza 🕒 35-45 min. por candidato

LOS ASESORES PROPORCIONAN:	CANDIDATO:
3 asanas por candidato (exceptuando las inversiones)	Enseña la clase la cual está realizada con la secuencia de 3 asanas, en cualquier orden, y en cualquier punto en el tiempo.
Un contexto: Por ejemplo. "Es en verano"; "Es en una clase en la noche"; "Es una de las primeras clases a la que los candidatos asisten, por ejemplo los alumnos no están familiarizados con muchas de las asanas", "Es el final del curso, esto es, los alumnos saben todas las asanas del silabario".	Decide la duración de cada postura.
	Puede repetir cualquier postura.
	Deberá incluir Sirsasana y Sarvangasana. Pueden añadirse variantes.

**Se espera que el Asesor observe TRES ASPECTOS PRINCIPALES en relación con la sesión de enseñanza del candidato:**

1. La demostración de las asanas para guiar a los alumnos.
2. La explicación que el candidato da mientras enseña.
3. La manera en que el candidato corrige y ayuda a los alumnos durante la clase.

**GUIA DE PRINCIPIOS A OBSERVAR**

- » ¿El candidato está utilizando el lenguaje corporal para comunicarse de tal manera que sus alumnos comprendan?
- » ¿El candidato está observando al alumno?
- » ¿El candidato está utilizando contacto visual?

- » ¿El enfoque o aproximación que tiene el candidato es inspirador para los alumnos involucrados con la materia?
- » ¿El candidato está captando la atención del alumno a través del proceso?
- » ¿El proceso mental del candidato es lo suficientemente claro?
- » ¿El candidato está utilizando la demostración como una herramienta efectiva para la enseñanza?
- » ¿El candidato es capaz de desplazarse del componente de la actividad al **componente de la sensibilidad**?
- » ¿Cree usted que el candidato está listo?

**Una muestra de la hoja de puntaje para la Presentación de la Enseñanza puede encontrarse en el Apéndice. (Véase Apéndice A.4)**

El día 2 deberá ser utilizado para presentar de nuevo alguna sección, a discreción de los asesores o a petición del candidato.

### ■ Los Asesores y los Candidatos practican juntos

 60 min.

- » Los Asesores escogen el tema según su criterio.
- » Esta es una sesión INFORMAL donde el asesor observa a los candidatos y los candidatos pueden externar sus dudas, hacer preguntas relacionadas con la sesión práctica a los asesores.

### ■ Receso

 ~60 min.

- » Los candidatos deberán llenar su hoja de retroalimentación. (Véase el Apéndice A.1.) Los Asesores deberán leer las hojas de retroalimentación de los candidatos.
- » **Se les dará tiempo a los candidatos para escoger al azar dos situaciones.**
- » Se espera que los candidatos aporten su planeación lógica durante la presentación de la situación en el día 2.

### ■ Práctica de Inversiones

 15-30 min.

- » Debido a que es una sesión de práctica, los candidatos pueden diseñar su propia secuencia.
- » Las asanas preparatorias pueden ser adicionadas.
- » Se pueden incluir variantes.
- » Aquellas personas que no puedan hacer inversiones deberán practicar una secuencia apropiada para la situación.
- » Las mujeres en su periodo menstrual pueden demostrar las inversiones en el día 2 de ser posible, o mostrar videos de la práctica de sus inversiones.

### ■ Tiempo de interacción

 90 min.

Los Asesores conversarán con los candidatos, basándose en la práctica de grupo y las hojas de retroalimentación entregadas.

### GUIA DE PRINCIPIOS PARA OBSERVAR AL CANDIDATO

- » ¿El candidato tiene claras las bases del Yoga Iyengar?
- » ¿La práctica entusiasma al candidato?
- » ¿Él o ella es participativo?
- » ¿El o ella están involucrados en el proceso?
- » ¿El candidato muestra potencial para volverse maestro?



## Almuerzo y Convivencia

~90 min.

- » La comunicación es la clave para formar parte de nuestra comunidad.
- » La correcta disposición por parte de los Asesores deberá crear un cierto nivel de confort en el candidato.



## Tiempo Libre

120 min.



## Demostración

180 min.

Los candidatos demostrarán su práctica a través de una práctica dirigida y la demostración de la práctica personal libre.

### A) PRÁCTICA DE ASANAS DIRIGIDA 45 min.

#### Características sugeridas para una práctica de asanas dirigida

- » Un asesor convoca o dice en voz alta las asanas indicando la postura, y el cambio de lado.
- » Se deberán incluir tantas asanas de la lista como sea posible.
- » No se verán inversiones, porque se asignará tiempo aparte para las mismas .
- » No deberá usarse temporizador.

#### GUIA DE PRINCIPIOS A OBSERVAR

- » ¿Están claros los principios básicos del Yoga Iyengar para el candidato?
- » ¿La presentación ha sido expresiva e inspiradora?
- » ¿Piensa usted que el candidato está listo?



### B) PRÁCTICA PERSONAL LIBRE 10 min. por candidato

#### Sugerencias para la práctica personal libre

- » Incluir la ejecución de asanas/pranayama y la explicación. ‘
- » Los candidatos pueden decidir acerca del tema, número de asanas/pranayama, el tiempo y la secuencia.

#### GUIA DE PRINCIPIOS A OBSERVAR

- » ¿Están claros los principios del Yoga Iyengar para el candidato?
- » ¿Él o ella es amable, atento?
- » ¿La presentación es expresiva e inspiradora?
- » ¿Piensa usted que el candidato está listo?

Una hoja de ejemplo de puntaje para una demostración individual se puede encontrar en el Apéndice. (Véase Apéndice A.2)

**Los asesores y los candidatos deberán notar que:**

- » No es obligatorio realizar todas las asanas que se solicitan en la Presentación Dirigida.
- » El candidato deberá mostrar una alternativa de lo que hará en caso de que no sea capaz de realizar cierta postura o usar los apoyos ( props) siempre que sea necesario. Por ejemplo: en lugar de caer hacia atrás desde la posición de pie para entrar a Urdhva Dhanurasana, una persona puede ir a la postura, poniendo las manos en la pared e ir las bajando en lugar de ir directo al piso.
- » Los candidatos deberán ser capaces de expresar física y/o verbalmente de qué manera recorrerán el camino de la posición de pie y caer hacia atrás cuando se les pida. Por ejemplo, ir hacia la pared.

■ **Clase con el Asesor**  **60 min.**

- » El asesor demuestra el tejido de perceptividad en el Yoga Iyengar.
- » Al menos 5 posturas deberán ser conectadas al hacer una secuencia.

■ **Presentación de Enseñanza**  **35-45 min. por candidato**

LOS ASESORES PROPORCIONAN:	CANDIDATO:
3 asanas por candidato (exceptuando las inversiones)	Enseña la clase la cual está realizada con la secuencia de 3 asanas, en cualquier orden, y en cualquier punto en el tiempo.
<p>Un contexto:</p> <p>Por ejemplo. “Es en verano”; “Es en una clase en la noche”; “Es una de las primeras clases a la que los candidatos asisten, por ejemplo los alumnos no están familiarizados con muchas de las asanas”, “Es el final del curso, esto es, los alumnos saben todas las asanas del silabario”.</p>	Decide la duración de cada postura.
	Puede repetir cualquier postura.
	Deberá incluir Sirsasana y Sarvangasana. Pueden añadirse variantes.

**Se espera que el Asesor observe TRES ASPECTOS PRINCIPALES de la enseñanza del candidato:**

1. La demostración de asanas para guiar a los alumnos.
2. Las explicaciones que da el candidato da mientras enseña.
3. De qué manera el candidato corrige y ayuda a sus alumnos durante la clase.

**GUIA DE PRINCIPIOS A OBSERVAR**

- » ¿El candidato está utilizando el lenguaje corporal para comunicarse de tal manera que los alumnos comprendan?
- » ¿El candidato está observando al estudiante?
- » ¿El candidato usa el contacto visual?

- » ¿El enfoque o aproximación del candidato es inspirador para el alumno, de manera que se involucre con la materia?
- » ¿El candidato está captando la atención del alumno a través del proceso?
- » ¿El proceso de pensamiento del candidato es lo suficientemente claro?
- » ¿El candidato está utilizando la demostración como una herramienta efectiva para la enseñanza?
- » ¿El candidato es capaz de desplazarse de un **componente de actividad** a un **componente de sensibilidad**?
- » ¿Piensa usted que el candidato ya está listo?

Un ejemplo de la hoja de puntaje para la presentación de la enseñanza puede encontrarse en el Apéndice. (Véase el Apéndice A.4).

## ■ Presentación de una situación durante la enseñanza

 30 min.  
por candidato

- » Esta sección evalúa la habilidad del candidato para abordar dolencias o enfermedades como el Síndrome de Ovario Poliquístico (SOP), menorragia (sangrado menstrual intenso), migrañas, ruptura meniscal, etc.
- » Se presentarán en este día dos situaciones escogidas en el día 1 por los candidatos.
- » Los candidatos harán que el paciente simulado realice las asanas requeridas.
- » Mientras hacen eso, deberán explicar la lógica detrás de las posturas escogidas para la demostración de la enseñanza detrás de su razonamiento.

**Nota Importante:** Esta es una presentación de una situación. Considerando las restricciones de tiempo, el candidato no deberá explicar la postura al paciente que está simulando.

**GUIA DE PRINCIPIOS A OBSERVAR**

- » ¿El candidato aplica de manera satisfactoria su conocimiento para ayudar?
- » ¿El candidato ha sido lógico? Los asesores pueden preguntar cuestiones pertinentes relativas a este asunto.
- » ¿El candidato es consciente de la seguridad mientras está ayudando?
- » ¿Las habilidades técnicas del candidato son adecuadas?
- » ¿El candidato está listo?

Un ejemplo de la hoja de puntaje para la Presentación de la Situación se puede encontrar en el Apéndice (Véase Apéndice A.5)

El día 3 también deberá utilizarse para presentar de nuevo alguna sección, a discreción de los asesores o bajo la petición expresa del candidato.

# PUNTAJE

Las posturas invertidas de los candidatos y la presentación de la práctica dirigida no son evaluados con el objetivo de obtener puntaje sino para que los asesores puedan decidir si el candidato tiene una práctica satisfactoria y una comprensión adecuada del Yoga Iyengar.

■ Si los asesores creen que el candidato no sigue el sistema o suceden circunstancias excepcionales similares, ellos pueden suspender la evaluación del candidato. Esto es referido como una bandera roja en el manual.

Los candidatos deberán tener un puntaje aprobatorio en cada componente individual de la evaluación para aprobar. El puntaje para todos los componentes individuales de la evaluación en todos los niveles es sobre la escala de 4:

1. Insuficiente
2. Justo
3. Bueno
4. Excelente

Favor de no utilizar puntaje de decimales para indicar la tendencia general del candidato hacia una categoría de puntaje. Los puntajes o calificaciones para cada componente individual de los tres asesores deberán ser promediados de manera independiente.

Si un promedio de puntaje del candidato está entre 4 y 8 en un componente individual, entonces el candidato reprobará y podrá volver a presentarse a la evaluación.

Si un puntaje promedio está entre 9 y 11 en un componente individual, el candidato puede volver a presentar ese componente al final de la evaluación.

Si el promedio del puntaje del candidato es 12 o por arriba de este número en un componente individual, quiere decir que el candidato ha pasado exitosamente el componente individual.

# HOJAS DE PUNTAJE

## NIVEL 1

---

### PRÁCTICA DE INVERSIONES

Bandera Roja: Suspender la evaluación | Satisfactorio: Continuar con la evaluación

### DEMOSTRACIÓN DE PRÁCTICA DE ASANAS DIRIGIDA

Bandera Roja: Suspender la evaluación | Satisfactorio: Continuar con la evaluación

### ENSEÑANZA

#### PROCESO MENTAL

1 | 2 | 3 | 4

#### DEMOSTRACIÓN

1 | 2 | 3 | 4

#### INSTRUCCIONES

1 | 2 | 3 | 4

#### MÉTODO DE AYUDA

1 | 2 | 3 | 4

4-8: Reprobado

9-11: Volver a presentarlo (con el propósito de llegar a un resultado decisivo)

12-16: Aprobado

## NIVEL 2

---

### PRÁCTICA DE INVERSIONES

Bandera Roja: Suspender evaluación

### DEMOSTRACIÓN DE PRÁCTICA DE ASANAS DIRIGIDA

Bandera Roja: Suspender evaluación

### PRESENTACIÓN DE PRÁCTICA PERSONAL LIBRE

#### A. COMPONENTE VERBAL / Proceso de pensamiento

1 | 2 | 3 | 4

#### Articulación

1 | 2 | 3 | 4

#### B. DEMOSTRACIÓN / Acción

1 | 2 | 3 | 4

#### Congruencia con la presentación verbal

1 | 2 | 3 | 4

4-8: Reprobado

9-11: Volver a presentarlo (con el objetivo de llegar a un resultado decisivo)

12-16: Aprobado

### ENSEÑANZA

#### PROCESO MENTAL O DE PENSAMIENTO

1 | 2 | 3 | 4

#### DEMOSTRACIÓN

1 | 2 | 3 | 4

#### INSTRUCCIONES

1 | 2 | 3 | 4

#### MÉTODO DE AYUDA

1 | 2 | 3 | 4

4-8: Reprobado

9-11: Volver a presentarlo (con el objetivo de alcanzar un resultado decisivo)

12-16: Aprobado

## NIVEL 3

### PRÁCTICA DE INVERSIONES

Bandera roja: Suspender la evaluación

### EJECUCIÓN DE PRACTICA DE ASANAS DIRIGIDA

Bandera Roja: Suspender la evaluación

### PRESENTACIÓN DE PRÁCTICA PERSONAL LIBRE

#### A. COMPONENTE VERBAL / Proceso mental

1 | 2 | 3 | 4

#### ARTICULACIÓN

1 | 2 | 3 | 4

#### B. DEMOSTRACIÓN / Acción

1 | 2 | 3 | 4

#### CONGRUENCIA CON LA PRESENTACIÓN VERBAL

1 | 2 | 3 | 4

4-8: Reprobado

9-11: Volver a presentarlo (con el objetivo de llegar a un resultado decisivo)

12-16: Aprobado

### ENSEÑANZA

#### PROCESO MENTAL

1 | 2 | 3 | 4

#### DEMOSTRACIÓN

1 | 2 | 3 | 4

#### INSTRUCCIONES

1 | 2 | 3 | 4

#### MÉTODO DE AYUDA

1 | 2 | 3 | 4

4-8: Reprobado

9-11: Volver a presentarlo (con el fin de llegar a un resultado decisivo)

12-16: Aprobado

## SITUACIÓN CONTEXTUAL DE LA PRESENTACIÓN

### CONCIENCIA DE LA SITUACIÓN Y PROCESO DE PENSAMIENTO

1 | 2 | 3 | 4

### HABILIDADES DE COMUNICACIÓN

1 | 2 | 3 | 4

### HABILIDADES TÉCNICAS

1 | 2 | 3 | 4

### SEGURIDAD

1 | 2 | 3 | 4

**4-8: Reprobado**

**9-11: Volver a presentarlo (con el objetivo de llegar a un resultado decisivo)**

**12-16: Aprobado**

# SECCIÓN E

## RETROALIMENTACIÓN

Los asesores deberán dar retroalimentación al candidato al final de la evaluación. La naturaleza exacta y el tiempo de la retroalimentación deberá decidirse por parte de las respectivas asociaciones y deberán tratar de utilizar los sistemas de retroalimentación existentes tanto como sea posible.

Es útil pensar en los consejos de Guruji cuando demos retroalimentación. Guruji siempre dijo que la opinión (del Asesor) y la retroalimentación para el candidato no debería ser, influenciada por la impresión del maestro que recomienda al candidato.

Tomando esto en cuenta, cualquier retroalimentación para el candidato o para el maestro que recomienda al candidato deberá ser compasiva. Deberá estar formulada de tal manera que las observaciones del Asesor acerca del candidato, el potencial del candidato y cualquier otra información ayudará al candidato y el maestro que recomienda al candidato, para que en adelante trabajen de manera positiva.

La Asociación podrá revocar los privilegios de un maestro que recomienda con la debida anticipación, en caso de que exista un registro recurrente de candidatos no exitosos.

La Asociación mantendrá el seguimiento del historial de los maestros que recomiendan en la forma de reportes preparados por los asesores de cada evaluación y así puedan usar esta información para informar acerca de algún cambio en las políticas.

# SECCIÓN F

## ESQUEMATIZACIÓN DEL SILABARIO DE CERTIFICACIÓN

NIVEL 1	NIVEL 2
<ul style="list-style-type: none"><li>» Asana Individual</li><li>» Introducción a la familia de asanas</li><li>» Secuenciación lineal</li><li>» Contribución Mental</li></ul>	<p><b>(de asanas nuevas en el silabario)</b></p> <p><b>Asana Individual</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>» Familia de asanas</li><li>» Secuenciación lineal</li><li>» Contribución Mental</li></ul> <p><b>(de asanas desde el Nivel 1 + Nivel 2)</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>» Comprensión más profunda de secuencias o conexión de familias de asanas</li><li>» Percepción de sensación somática</li><li>» Observación de las diferentes relaciones entre las partes del cuerpo (adyacentes)</li><li>» Observación de la respiración</li><li>» Introducción a la interrelación entre familias de asanas.</li></ul>
NIVEL 3	NIVEL 4
<p><b>(de las asanas desde el Nivel 1 + Nivel 2 + Nivel 3)</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>» Asana Individual</li><li>» Familia de asanas</li><li>» Secuenciación lineal</li><li>» Percepción de sensación somática</li><li>» Observación de las relaciones de las diferentes partes del cuerpo y los órganos (proximales y distales)</li><li>» Comprensión de las conexiones más profundas de las interrelaciones entre las familias de asanas.</li><li>» Mantener el asana</li><li>» Observación de la respiración</li><li>» Conciencia de la respiración .</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>» Asana y Pranayama</li></ul>
	NIVEL 5
	<ul style="list-style-type: none"><li>» Ashtanga Yoga de Patanjali como lo enseñó B.K.S. Iyengar</li></ul>

# PLAN DE LA CLASE

La enseñanza del Yoga tiene cuatro componentes principales.

- » Instrucciones relacionadas con la acción correcta del asana individual – **la postura física.**
- » Las instrucciones que involucran el inicio entusiasta por parte del alumno – la contribución mental – **la sensibilidad.**
- » El esbozo hecho por parte del maestro hace que los alumnos sean conscientes de ellos mismos y que perciban los fenómenos sutiles en sus propios cuerpos – **la perceptividad.**
- » El celo y deseo ardiente para reflexionar acerca de la información recibida y convertirla en conocimiento y en sabiduría –**la reflexividad.**

---

## NIVEL 1

### A) Practica personal de asanas

- » En este nivel, la acción correcta y precisa es el objetivo.
- » Aunque la secuencia es un aspecto integral de nuestra escuela de yoga, para enseñar a los principiantes (es decir el Nivel 1) el foco deberá ser puesto en la comprensión individual de la práctica de asanas con referencia específica a su configuración externa.
- » Deberá ser enseñada la posición y la alineación total de las partes del cuerpo
- » Por ejemplo en Utthita Hasta Padasana,
  - **Instrucción esperada**–Los brazos deberán estar extendidos y alineados con los hombros.
  - **No se espera** - Extensión o estiramiento de la cara externa de los brazos que se origina desde las escápulas.

### B) Familia de asanas (Véase Apéndice A.6)

### C) Secuenciación Lineal

- » Las asanas están entrelazadas en un orden de manera que uno desarrolle la movilidad y la libertad de todo el cuerpo o de ciertas partes del cuerpo. Esto tiene que ver con tres procesos. Uno, hacer el asana, dos, comprender el asana y finalmente reconocer la rigidez en algunos casos.
- » El orden de las asanas dentro de la familia de asanas se desarrolla desde lo más simple a lo más complicado (en referencia a la ejecución).

- » Por ejemplo:
  - Utthita Trikonasana
  - Utthita Parsvakonasana
  - Parivrtta Trikonasana
  - Parivrtta Parsvakonasana
- » En una clase de Nivel 1, un maestro a menudo comienza con las posturas de pie ya que la mayoría de las partes del cuerpo son más accesibles en esta familia de asanas en comparación con otras familias. (Con excepciones, uno puede tener mayor acceso en posiciones supinas o pronadas en comparación con las posturas de pie).
- » Asimismo, uno puede decidir pasar de una familia de asanas a otra precedida o sucedida por inversiones.
- » Es solamente en una clase que está planeada por alguien que es sensible, que podría ir más a profundidad en el tema. Por consiguiente, en una clase de Nivel 2 se puede comenzar con cualquier familia de asanas, basándose en una parte del cuerpo o asana que el maestro quiera trabajar.
- » Por ejemplo: para hacer que un alumno tome conciencia de la apertura pélvica en las posturas de pie, uno puede comenzar con Supta Baddhakonasana o Supta Padangusthasana II.
  - Para lograr ese material de alerta en las posturas de pie, uno puede comenzar con un paro de manos, Cuerdas I, Urdhva Mukha Svanasana, Purvottanasana.
  - Para lograr la sensibilidad en posturas de pie uno puede comenzar con trabajo de piernas en inversiones.

#### **D) Contribución mental**

- » Una asana es en realidad más una tarea o esfuerzo mental, que meramente una postura física. Requiere de contribuciones mentales definitivas.
- En una clase de Yoga Iyengar, un alumno aprende el asana de una manera donde él o ella comienza a confrontar, objetivar y a leer su propia mente.
- » En una clase de Nivel 1, será suficiente con que el alumno sea consciente de esto.
- » Por ejemplo: en Ardha Chandrasana y Virabhadrasana III, es necesario hacer que el alumno sea consciente de que el nivel de involucramiento mental necesario será más alto que en otras asanas de pie.

## NIVEL 2

- » Cuando un alumno alcanza este nivel, se espera que esté listo para graduarse del plano de la fisicalidad al plano de la sensibilidad.
- » En este nivel, junto con las instrucciones correctas para llevar a cabo una acción, el maestro deberá guiar al alumno para ser consciente de la sensación que sale a la superficie durante la acción.
- » En el Yoga Iyengar se pone atención no solamente a la consecución del asana, sino a mantenerla también. La respiración deberá ser introducida como una herramienta para enfocar la mente.

### A) Comprensión de los vínculos más profundos que se entrelazan en una familia de Asanas.

- » Cuando uno se mueve o avanza del plano de lo físico al plano de la sensibilidad, uno se mueve de la configuración de un asana hacia la constitución de un asana.
- » Con la ayuda de un maestro uno comienza a apreciar los rasgos característicos intrínsecos dentro de una familia de asanas en particular.
  - Percibiendo la sensación somática.
    - La sensación es la impresión de los sentidos.
    - Sensación Somática o corporal–Las sensaciones que surgen:
      - En la piel, como el tacto, la presión, el frío, el calor y el dolor.
      - Los músculos, tendones y articulaciones, así como la orientación espacial, como por ejemplo: la posición de las extremidades y el dolor.

La habilidad de sentir el cuerpo en un asana debe ser cultivada.

#### **Diferencia de instrucción entre un maestro de Nivel 1 y del Nivel 2.**

Un maestro de Nivel 1 necesariamente logra una instrucción objetiva a través de la cual el alumno ejecuta las posturas o acciones.

Un maestro de Nivel 2 necesita inculcar la habilidad de sentir en el alumno.

Por ejemplo.

- Nivel 1: Levanten de igual manera ambos brazos hacia arriba.
- Nivel 2: Comparen el brazo derecho con el izquierdo. Sientan cuál está más largo y cuál está más corto y eleven el que está más corto aún más arriba.
- Nivel 1: Eleven el pecho.
- Nivel 2: Sientan como se eleva el pecho mientras inhalan.

- Observar las conexiones entre las partes adyacentes del cuerpo.

El primer paso para la unión (yoga) es la conexión. Conforme uno aprende las asanas y el pranayama, uno aprende a reconocer y apreciar las conexiones entre las partes del cuerpo que han pasado desapercibidas.

- Por ejemplo: la apertura del pecho necesita que diferentes partes del cuerpo contribuyan en esta acción:
- Rotar los hombros hacia atrás.
- Hacer espacio entre las clavículas. (Ensancha la cintura escapular).
- Llevar hacia adentro las escápulas.

Cuando el candidato se vuelve consciente de estas conexiones, es fácil preparar la mente y encaminarla hacia la filosofía del yoga.

## **B) Observación de la respiración**

» Este es un proceso que tiene que ver con la observación cercana del ciclo de la respiración que incluye la inhalación, la exhalación junto con la retención voluntaria o involuntaria.

» Para comprender los matices y sutilezas de un asana o del pranayama, el acto de observar la respiración aporta muchísimo al proceso.

- Por ejemplo: en una postura supina, las diferentes posiciones de los brazos nos llevan por diferentes caminos de la respiración:
- Los brazos en posición horizontal abiertos hacia los lados
- Los brazos hacia abajo
- Los brazos por arriba de la cabeza.

En Trikonasana, si la parte inferior del tronco se acorta, la respiración no tocará ese lado del tronco.

## **C) Introducción a las interrelación entre las familias de asanas.**

» Las conexiones profundas que unen a las familias de asanas son estudiados en el Nivel 2. Conforme se desarrolla y se refina la sensibilidad en cada uno, las conexiones entre las aparentemente diferentes familias de asanas se vislumbran en el horizonte.

- Por ej. Parivritta Parshvakonasana y Ardha Matsyendrasana 1 con la rotación de los músculos de la espalda.
- Janu Sirsasana y Supta Baddha Konasana con el paradigma de la longitud en la parte anterior del tronco.

## NIVEL 3

Este es el nivel de la perceptividad y la intuición junto con la acción y el refinamiento de las sensaciones.

### A) Interconexión de las partes distantes del cuerpo y órganos.

» La habilidad para desarrollar la observación de las conexiones entre las partes adyacentes del cuerpo fue introducida en el Nivel 2. En este nivel de agudización de la sensibilidad y la percepción, uno comienza a observar fácilmente de qué manera se revelan las conexiones entre las partes distantes del cuerpo y los órganos. La comprensión de este entramado o sistema de conexiones se puede ir incorporando en la práctica.

- Por ejemplo: Yoga Dandasana no es solamente un trabajo de la cadera para colocar la pierna, sino que tiene que ver con la movilidad en las escápulas para mover el tronco hacia delante, para que la pierna pueda mantenerse en su lugar.
- Como los arcos caídos de los pies afectan de manera negativa a la columna.
- La relajación de las piernas como forma de aquietar la mente en Savasana.

### B) Las conexiones más profundas entre familias de asanas.

» El concepto de interconexión de las familias de asanas fue introducido en el Nivel 2. Conforme la sensibilidad de una persona se va refinando, las conexiones entre diferentes familias de asanas aparentemente, pueden ser percibidas por el alumno.

» Las similitudes y por consiguiente, las contribuciones son percibidas con sensibilidades refinadas.

» A medida que uno se vuelve más sensible, uno comienza a observar el comportamiento de una cierta parte del cuerpo en un asana. Al aumentar esta sensibilidad, uno es guiado a observar un patrón de comportamiento conductual de la misma parte del cuerpo, pero en otra asana de otra familia de asanas.

- Por ejemplo: Supta Padangushtasana II, Utthita Hasta Padangushtasana II y Ardha Chandrasana
- Aunque éstas parecen ser diferentes posturas, sucede que son posturas muy similares, solamente que están dispuestas de manera diferente de acuerdo con el eje de la espina dorsal. Una comprensión sensible de un asana en este grupo contribuirá grandemente en la ejecución y comprensión de otras asanas en este grupo.

» Una vez que esta relación es comprendida, surge el propio concepto de elaboración de las secuencias y uno puede hacer un recorrido a través de las diferentes familias de asanas basadas en este objetivo.

### C) Para mantener un asana.

- » Esto fue introducido en el Nivel 2. Conforme uno explora esto, la atención se va dirigiendo a uno de los pilares fundamentales de nuestro sistema junto con la precisión y la elaboración de secuencias, esto tiene que ver con el tiempo que cada asana puede llevar en realizarse y en mantenerse.
- » Esto es vital para:
  - Lograr los beneficios de las asanas.
  - Desarrollar la sensibilidad para involucrar la mente y la inteligencia.
- » Deberá notarse que:
  - Para aumentar el tiempo en un asana, uno no puede únicamente depender de la voluntad y el poder físico.
  - Para que la conciencia sobre la respiración se disuelva hacia adentro, los esfuerzos externos deben disiparse.

### D) Conciencia en la respiración

- » El concepto de la observación en la respiración se vio en el Nivel 2.
- » **La observación de la respiración es verla desde una cierta distancia como a un objeto externo mientras que la conciencia de la respiración es observarla desde dentro.**
- » Cuando la mente, *chitta*, está libre del frenesí del mundo externo y se enfoca hacia adentro es capaz de ser testigo. Cuando las asanas son realizadas bajo una respiración consciente la mente se calma de manera natural.

# SILABARIO TEÓRICO

NIVEL	OBLIGATORIO	RECOMENDADO	
NIVEL 1	Tree of yoga (El árbol del Yoga)	Light on Life (Luz sobre la vida)	Se recomienda que cualquier alumno lea cualquiera o todos los libros de los tres autores Iyengar en cualquiera de las etapas de aprendizaje de cualquier nivel de certificación.
	Art of Yoga (El arte del Yoga)	Yogashastra Nivel 1,2,3	
	Yoga in Action: Preliminary Course (Yoga en acción: Curso Preliminar)		
	Yoga in Action: Intermediate Course (Yoga en Acción: Curso Intermedio)		
	Light on Yoga: (Luz sobre el Yoga)		
	Parte 1: Introducción		
	Parte 2: Yogasanas		
	(Asanas Relevantes)		
	Parte 3: Pranayama		
	(Pranayamas Relevantes)		
	Light on Pranayama: Sección 1 (Luz sobre el Pranayama)		
	Sección 2: Capítulo 10		
	(Pranayamas Relevantes)		
Basic Guidelines for Teachers of Yoga (Lineamientos Básicos para Maestros de Yoga)			
NIVEL 2	Aarogya yoga	Light on Yoga (Luz sobre el Yoga)	
	Yogic Manas	Light on Pranayama (Luz sobre el Pranayama)	
	Yoga Sutra Parichaya	Yogashastra Level 4,5	
	Gem for women		
	Tuesdays with Prashant		

# SILABARIO TEÓRICO

NIVEL	OBLIGATORIO	RECOMENDADO	
NIVEL 2	Light on Yoga: (Luz sobre el Yoga) Parte 1: Introduction (Introducción) Parte 2: Yogasanas (Asanas Relevantes) Parte 3: Pranayama (Pranayamas Relevantes)		Se recomienda que cualquier alumno lea cualquiera o todos los libros de los tres autores Iyengar en cualquiera de las etapas de aprendizaje de cualquier nivel de certificación.
	Light on Pranayama: Luz sobre el Pranayama Sección 1 Sección 2: Capítulo 10 (Pranayamas Relevantes)		
NIVEL 3	Light on Yoga (Luz sobre el Yoga)	Series Astadala Yogamala	
	Light on Pranayama (Luz sobre el Pranayama): Sección 1 Sección 2: Capítulo 10 (Pranayamas Relevantes)	Hatha Yoga Pradipika	
	Light on yoga sutras of Patanjali: (Luz sobre los Yoga suras de Patanjali) Capítulo 1, 2	Bhagavad Gita Capítulo I,VI	
	Light on Life (Luz sobre el Yoga)		
	Alpha and Omega of Trikonasana (El Alfa y el Omega del Trikonasana)		
	Mobility and Stability (Movilidad y Estabilidad)		
Basic Guidelines for Teachers of Yoga (Lineamientos Básicos para maestros de Yoga)			
NIVEL 4	Light on yoga sutras of Patanjali (Luz sobre los Yoga sutras de Patanjali)		
	Basic Guidelines for Teachers of Yoga (Lineamientos Básicos para Maestros de Yoga)		
NIVEL 5	Core of yoga sutras of Patanjali (El Corazón de los Yoga sutras de Patanjali)	Varios textos sobre Yoga	

\*Los alumnos pueden consultar cualquier libro de texto introductorio que se encuentre disponible en sus respectivos países y en sus respectivos idiomas para estos temas.

# SILABARIO DE ASANAS Y PRANAYAMA

## SILABARIO NIVEL 1

ASANAS	IMAGEN NO.	FUENTE
<b>Utthishtha Sthiti —Asanas de pie</b>		
Tadasana	1	Light on Yoga (Luz sobre el Yoga)
Vrksasana	2	
Utthita Trikonasana	4, 5	
Parivrtta Trikonasana	6, 7	
Utthita Parsvakonasana	8, 9	
Parivrtta Parsvakonasana	10, 11	
Virabhadrasana I	14	
Virabhadrasana II	15	
Virabhadrasana III	17	
Ardha Chandrasana	19	
Utthita Hasta Padangusthasana I con apoyo	120, 121	Yoga: A Gem for Women (Yoga para la Mujer o Yoga: una joya para la mujer de Geeta S. Iyengar)
Utthita Hasta Padangusthasana II con apoyo	122, 123	
Parsvottanasana	26	Light on Yoga (Luz sobre el Yoga)
Prasarita Padottanasana I	33-34	
Utkatasana	42	
Padangusthasana	44	
Padahasthasana	46	
Uttanasana	48	
Garudasana	56	

ASANAS	IMAGEN NO.	FUENTE
<b>Upavistha Sthiti —Asanas sentados</b>		
Dandasana	77	Light on Yoga (Luz sobre el Yoga)
Swastikasana	5	Light on Pranayama (Luz sobre el Pranayama)
Parvatasana in Swastikasana		Preliminary Course book (Libro de curso Preliminar)
Gomukhasana	80	Light on Yoga (Luz sobre el Yoga)
Siddhasana	84	
Virasana	89	
Parvatasana in Virasana	91	
Baddha Konasana	102	
Upavistha Konasana	151	
<b>Paschima Pratana Sthiti —Asanas de extensiones hacia el frente</b>		
Adho Mukha Virasana	92	Light on Yoga (Luz sobre el Yoga)
Janu Sirsasana	127	
Trianga Mukhaikapada Paschimottanasana	139	
Marichyasana I	144	
Parsva Upavistha Konasana	152	
Paschimottanasana (Ugrasana/Brahmacharyasana)	161	
Malasana II	322	
<b>Parivrtta Sthiti —Asanas de extension lateral</b>		
Parighasana	39	Light on Yoga (Luz sobre el Yoga)
Bharadvajasana I	297, 298	
Bharadvajasana II	299, 300	
Marichyasana III	303, 304	
Ardha Matsyendrasana	311, 312	

ASANAS	IMAGEN NO.	FUENTE
<b>Viparita Sthiti — Inversiones</b>		
Salamba Sirsasana I (utilizando la pared; saber como utilizar y enseñar con cuerdas, cuando haya disponibilidad).	184, 185, 190	Light on Yoga (Luz sobre el Yoga)
Salamba Sarvangasana I	223, 224	
Halasana	244	
Parsva Halasana	249	
Karnapidasana	246	
Parsva Karnapidasana	Similar a Parsva Halasana pero las piernas están Karnapidasana	
Supta Konasana	247	Light on Yoga (Luz sobre el Yoga)
Eka Pada Sarvangasana	250	
Parsvaika Pada Sarvangasana	251	
Chatushpadasana	102	Yoga: A Gem for Women (Yoga para la Mujer)
Setubandha Sarvangasana (con apoyos)	98, 99	Yoga: A Gem for Women (Yoga para la Mujer) Preliminary Course book (Libro de Curso preliminar)
Setubandha Sarvangasana (a partir de Sarvangasana, con rodillas dobladas, con los pies cayendo hacia la pared o una silla.)		
<b>Udara Akunchana Sthiti — Asanas para Contracción Abdominal</b>		
Paripurna Navasana	78	Light on Yoga (Luz sobre el Yoga)
Ardha Navasana	79	
Urdhva Prasrita Padasana (90°)	279	
Supta Padangusthasana I	284	
Supta Padangusthasana II	287	
<b>Purva Pratana Sthiti — Asanas de extension hacia atrás</b>		
Salabhasana	60	Light on Yoga (Luz sobre el Yoga)
Makarasana	62	

ASANAS	IMAGEN NO.	FUENTE
Dhanurasana	63	Light on Yoga (Luz sobre el Yoga)
Bhujangasana I	73	
Urdhva Mukha Svanasana	74	
Ustrasana	41	
Urdhva Dhanurasana I	482	
Dwi Pada Viparita Dandasana (silla)		Intermediate Course book (Libro de Curso Intermedio)
<b>Visranta Karaka Sthiti —Asanas Restaurativas</b>		
Supta Swastikasana		Intermediate Course book (Libro de Curso Intermedio)
Supta Virasana (con apoyo y sin apoyo)	96	Light on Yoga (Luz sobre el Yoga)
Supta Baddha Konasana	38, 39	Yoga: A Gem for Women (Yoga para la Mujer)
Savasana	592	Light on Yoga (Luz sobre el Yoga)
Savasana (sobre el bolster con los ojos cubiertos, observando la inspiración y exhalación normales.		
Savasana (con una venda para los ojos, inspiración normal y exhalación profunda)		
<b>Hasta Tolana Sthiti —Asanas con apoyo y equilibrio con los brazos</b>		
Nota: Es bueno estar equipado con esta sección completa en caso de que se esté enseñando a jovencitos. Las asanas marcadas con un asterisco no son obligatorias.		
Chaturanga Dandasana	67	Light on Yoga (Luz sobre el Yoga)
Adho Mukha Svanasana	75	
Pincha Mayurasana *	357	
Adho Mukha Vrksasana *	359	
Tittibhasana (a partir de Uttanasana) *	395	
<b>Pranayamas</b>		
Ujjayi, Viloma Pranayama en posición supina.		

## SILABARIO NIVEL 2

ASANAS	IMAGEN NO.	FUENTE
<b>Todas las asanas y pranayama del silabario del Nivel 1, son parte del silabario de Nivel 2.</b>		
Parivritta Ardha Chandrasana	13	Art of Yoga (El Arte del Yoga) Intermediate Course book (Libro de Curso Intermedio)
Utthita Hasta Padangusthasana I con apoyo	23	Light on Yoga (Luz sobre el Yoga)
Utthita Hasta Padangusthasana II sin apoyo		
Utthita Hasta Padangusthasana III	124	Yoga: A Gem for Women
Prasarita Padottanasana II	35, 36	Light on Yoga (Luz sobre el Yoga)
Urdhva Prasarita Ekapadasana	49	
Ardha Baddha Padmottanasana	52	
Parsva Dhanurasana	64, 65	
Lolasana	83	
Paryankasana	97	
Bhekasana	100	
Padmasana	104	
Parvatasana	107	
Tolasana	108	
Matsyasana	113	
Maha Mudra	125	
Parivrtta Janu Sirsasana	132	
Parivrtta Upavista Konasana	Similar a Parivrtta Janu Sirsasana pero con las piernas en posición de Upavista Konasana	
Ardha Baddha Padma Paschimottanasana	135	Light on Yoga (Luz sobre el Yoga)
Parivrtta Paschimottanasana	165	
Ubhaya Padangusthasana	167	

ASANAS	IMAGEN NO.	FUENTE
Purvottanasana	171	Light on Yoga (Luz sobre el Yoga)
Akarna Dhanurasana	173, 175	
Salamba Sirsasana I (a la mitad de la sala o de acuerdo con las necesidades del estudiante)	184, 185, 190	
Parsva Sirsasana	202, 203	
Parivrttaikapada Sirsasana	206, 207	
Eka Pada Sirsasana	208, 209	
Parsvaika Pada Sirsasana	210	
Urdhva Padmasana in Sirsasana	211	
Pindasana in Sirsasana	218	
Salamba Sarvangasana II	235	
Setubandha Sarvangasana	259	
Urdhva Padmasana in Sarvangasana	261	
Pindasana in Sarvangasana	269	
Jathara Parivartanasana	274, 275	
Urdhva Prasrita Padasana (all plates)	276-279	
Chakrasana	280-283	
Supta Padangusthasana I	285, 286	
Supta Padangusthasana III	Las piernas similares a Utthita Hasta Padangusthasana III pero el cuerpo está en posición supina.	
Eka Hasta Bhujasana	344	Light on Yoga (Luz sobre el Yoga)
Dwi Hasta Bhujasana	345	
Pincha Mayurasana (contra la pared, con las palmas de las manos viendo hacia abajo, las palmas viendo la una hacia la otra y las palmas de las manos viendo hacia arriba).	348	
Adho Mukha Vrksasana (contra la pared, los dedos viendo hacia la pared y también las palmas de las manos viendo hacia afuera)	359	

ASANAS	IMAGEN NO.	FUENTE
Kurmasana	363-364	Light on Yoga (Luz sobre el Yoga)
Eka Pada Sirsasana	371	
Tittibhasana (desde o a partir de Uttanasana)	395	
Urdhva Dhanurasana	479-482	
Dwi Pada Viparita Dandasana	516	
<b>Pranayamas</b>		
Nota: El uso de una pared para apoyo es aceptable.		
Ujjayi, Viloma pranayama en posición de sentados		
Ujjayi con Kumbhaka corto		
Anuloma pranayama sin retención de la respiración		
Pratiloma pranayama sin retención de la respiración		
Bhramari		
Sitali		
Sitkari		

## SILABARIO NIVEL 3

ASANAS	IMAGEN NO.	FUENTE
<b>Todas las asanas y el pranayama desde el Nivel 1 y Nivel 2 son parte del silabario del Nivel 3</b>		
Vatayanasana	58	Light on Yoga (Luz sobre el Yoga)
Nakrasana	68-71	
Sanmukhi Mudra	105, 106	Light on Pranayama (Luz sobre el Pranayama)
Simhasana I	109	Light on Yoga (Luz sobre el Yoga)
Simhasana II	110	
Kukkutasana	115	
Garbha Pindasana	116	
Baddha Padmasana	118	
Yoga Mudrasana	120	
Krounchasana	141, 142	
Marichyasana II	146	
Urdhva Mukha Paschimottanasana I	168	
Urdhva Mukha Paschimottanasana II	170	
Urdhva Dandasana	188	
Salamba Sirsasana II	192	
Salamba Sirsasana III	194, 195	
Parsva Urdhva Padmasana in Sirsasana	213-216	
Niralamba Sarvangasana I	236	
Niralamba Sarvangasana II	237	
Eka Pada Setu Bandha Sarvangasana	260	
Parsva Pindasana in Sarvangasana	270, 271	
Anantasana	290	

ASANAS	IMAGEN NO.	FUENTE
Uttana Padasana	292	Light on Yoga (Luz sobre el Yoga)
Marichyasana IV	305	
Malasana I	321	
Pasasana	328, 329	
Ardha Matsyendrasana II	330, 331	
Ardha Matsyendrasana III	332, 333	
Astavakrasana	342, 343	
Mayurasana	354	
Adho Mukha Vrksasana (con las palmas de las manos viendo hacia abajo, como en Mayurasana, pero separadas la una de la otra a más o menos la distancia de un pie y medio de la pared).	359	
Supta Kurmasana	368	
Bhairavasana	375	
Yoganidrasana	391	
Vasistasana	398	
Bakasana	410	
Parsva Bakasana	412	
Dwi Pada Koundinyasana	438	
Eka Pada Koundinyasana I	441	
Eka Pada Bakasana I	446, 447	
Eka Pada Bakasana II	451, 452	
Yogadandasana	456	
Mulabandhasana	462, 463	
Vamadevasana II	466	
Urdhva Dhanurasana I (desde Tadasana)	483-486	

ASANAS	IMAGEN NO.	FUENTE
Urdhva Dhanurasana II	483-487	Light on Yoga (Luz sobre el Yoga)
Eka Pada Urdhva Dhanurasana	501, 502	
Kapotasana	507, 512	
Laghu Vajrasana	513	
Dwi Pada Viparita Dandasana (desde Sirsasana)	516, 517-520	
Eka Pada Viparita Dandasana I	521	
Eka Pada Rajakapotasana I	542	
Nota: De la manera clásica, como se muestra en Luz sobre el Yoga , algunas asanas de equilibrio con brazos tienen que intentarse desde Sirsana. Sin embargo, también pueden intentarse desde Tadasana/Uttanasana.		
<b>Pranayamas</b>		
Ujjayi with Antara Kumbhaka (de acuerdo con la capacidad individual de cada uno)		
Bhastrika, Kapalbhati		
Anuloma pranayama con retención de la respiración		
Pratiloma pranayama sin retención de la respiración		

## SILABARIO NIVEL 4

ASANAS	IMAGEN NO.	FUENTE
<b>Todas las asanas y pranayama desde el Nivel 1, Nivel 2 y Nivel 3 son parte del silabario del Nivel 4</b>		
Goraksasana	117	Light on Yoga (Luz sobre el Yoga)
Supta Vajrasana	124	
Baddha Hasta Sirsana	198	
Mukta Hasta Sirsasana	200, 201	
Parsva Sarvangasana	254, 255	
Parsva Urdhva Padmasana en Sarvangasana	262-265	
Uttana Padma Mayurasana	267	
Setu Bandhasana	296	
Paripurna Matsyendrasana	336, 339	
Padma Mayurasana	355	
Hamsasana	356	
Sayanasana	358	
Skandasana	372	
Buddhasana	373	
Kapilasana	374	
Kala Bhairavasana	378	
Chakorasana	379, 380	
Durvasasana	383	
Ruchikasana	384, 385	
Viranchyasana I	386, 387	
Viranchyasana II	388	
Dwi Pada Sirsasana	393, 394	

ASANAS	IMAGEN NO.	FUENTE
Tittibhasana (a partir de Dwi Pada Sirsasana)	395	Light on Yoga (Luz sobre el Yoga)
Kasyapasana	399, 400	
Visvamisrasana	403	
Urdhva Kukkutasana	417-419	
Parsva Kukkutasana	424, 425	
Galavasana	427, 428	
Eka Pada Galavasana	431, 433	
Eka Pada Koundinyasana II	442, 443	
Supta Bhekasana	458	
Vamadevasana I	465	
Kandasana	470, 471	
Hanumanasana	475, 476	
Samakonasana	477	
Supta Trivikramasana	478	
Viparita Chakrasana en Urdhva Dhanurasana	488-499	
Eka Pada Viparita Dandasana II	523	
Chakra Bandhasana	524	
Mandalasana	525-535	
Vrschikasana I	536, 537	
Vrschikasana II	538	
Valakhilyasana	544	
Eka Pada Rajapkapotasana II, III, IV	545, 546, 547	
Bhujangasana II	550	
Rajakapotasana	551	

ASANAS	IMAGEN NO.	FUENTE
Padangustha Dhanurasana	555	Light on Yoga (Luz sobre el Yoga)
Gherandasana I	561-563	
Gherandasana II	564-566	
Kapinjalasana	567	
Sirsa Padasana	570	
Ganda Bherundasana	580, 581	
Viparita Salabhasana	584	
Tiriang Mukhottanasana	586	
Natarajasana	590, 591	
<b>Pranayamas</b>		
Surya Bhedana		
Chandra Bhedana		
Nadi Sodhana		

# NOTAS

## ■ NOTA 1

### Asanas difíciles y complicadas

“Grupo de Asanas de Auto-exploración”

Estamos conscientes de que *Luz sobre el Yoga* es un libro acerca del yoga amplio y completo. Aunque tiene todo lo que un estudiante necesita, la mayor parte del tiempo nuestro foco se dirige hacia las instrucciones acerca de las asanas solamente. Es cuando uno lleva a cabo un esfuerzo serio para estudiar estos capítulos iniciales, que de seguro el Tesoro del Ashtanga Yoga será revelado.

El único inconveniente en este viaje de estudio es que esas gemas están escondidas. No son evidentes.

No pueden ser enseñadas de manera formal o enseñadas a través de un plan académico lineal. Deben ser aprendidas.

Siempre categorizamos las asanas en nuestra mente en base a nuestra habilidad para lograrlas. Así que, algunas asanas se vuelven sencillas, simples y algunas se vuelven difíciles. Vamos posponiendo las asanas difíciles para más tarde y por consiguiente las llamamos “asanas avanzadas”.

#### Por ejemplo:

- » Sayanasana
- » Sirsa Padasana
- » Ganda Bherundasana
- » Viparita Salabhasana
- » Valakhilyasana
- » Paripurna Matsyendrasana
- » Kandasana
- » Durvasasana

La declaración hecha anteriormente, acerca de las gemas del Asthanga Yoga de que “Deben ser aprendidas” nos aclara acerca de lo que significa este grupo de asanas.

Esas asanas deben ser aprendidas; no pueden ser enseñadas.

El libro *Luz sobre el Yoga* sin duda nos proporciona instrucciones detalladas con relación a estas asanas. Pero deberíamos aceptar que es difícil para cualquier maestro enseñarlas. Las razones detrás de esta dificultad se discuten a continuación.

- » Para enseñar este grupo de asanas, el maestro necesita ser capaz en la ejecución y en la demostración de las mismas.
- » El o ella deberá ser buen conocedor de la complejidad de las asanas y deberá ser capaz de articular estas complejidades.
- » El o ella deberá ser capaz de lidiar con las complicaciones que pudieran surgir.

- » ¿Significa esto que estas asanas están “fuera del silabario ” ?. ¿Son por consiguiente omitidas por el Yoga Iyengar?
- » ¡No! ¡En lo absoluto!

Son parte del silabario del Yoga Iyengar. Pero, se espera que los alumnos tomen una mucho mayor responsabilidad en relación con este grupo de asanas

Estas asanas por ende son llamadas o etiquetadas como **“Grupo de Asanas de Auto- exploración”**.

Si consideramos su estatus posicional, éstas están incluidas en el nivel posterior del nuevo Silabario y no antes de eso. Esto se ha hecho simplemente para asegurar que el maestro que ha completado su camino hasta este nivel tenga la madurez y el entendimiento de todos los aspectos del Yoga Iyengar.

Se espera que él o ella tengan la conciencia y el entendimiento de que las instrucciones proporcionadas en *Luz sobre el Yoga* son realmente el faro; uno necesita tomar esta ayuda y de ahí avanzar y progresar por sí mismo. El seguir las instrucciones sin ninguna consideración o reflexión no va a contribuir en mucho.

La autoexploración y el estudio personal junto con la práctica incesante y firme son la clave para las posturas demandantes y más desafiantes.

Alguien que se sienta a gusto con estas posturas puede ayudar a otros únicamente después de ellos dar su consentimiento y después de una evaluación detallada de sus habilidades físicas. Ningún maestro tiene el derecho de forzar los límites físicos de un estudiante a partir de la fuerza.

Por favor hay que recordar que la persuasión gentil y con suavidad es clave y pivote para el aprendizaje de estas asanas.

---

## ■ **NOTA 2**

### **Maestros, Mentores y los Cursos de Formación de Maestros ( en inglés se conoce como *TTCs- Teacher Training Courses*)**

Existe un mito muy arraigado de que “Un maestro se hace”.

La extrapolación de esto es, “Cualquier alumno puede ser formado para volverse un maestro”.  
¿Es verdad esto?

La respuesta a estas preguntas pueden ser de diversa índole, y van desde un definitivo sí hasta un probablemente o puede ser que no.

No hay una respuesta correcta ya que los detalles contextuales varían de un lugar a otro.

En vez de quedarse enredado en la telaraña de respuestas posibles, por qué no nos concentramos en el meollo del asunto y parafraseamos la pregunta de otra manera como “¿Es el deseo de enseñar a los demás un deseo voluntario?”

En un primer momento viene una respuesta que parece ser directa y simple: “Sí, es un deseo

voluntario". Pero cuando indagamos un poco más profundamente, surgen otras facetas más sutiles de esta pregunta que son aparentes y la respuesta inicial ya suena ingenua.

A nivel metafórico, conforme una semilla germina y un capullo florece, un alumno madura y siente la necesidad desde dentro de compartir sus conocimientos. No hay nadie que ordene/o le instruya a hacer eso ni tampoco es una decisión consciente, solamente es una progresión natural.

Esta 'necesidad de compartir' es el primer faro en el viaje de convertirse en maestro.

El proceso de aprendizaje transforma al alumno en un maestro. Es una evolución interna suave y gradual. Ningún momento en este viaje puede ser señalado como "el momento de transformación".

Maharshi Patanjali dijo: "*jatyantara parinama*"- el proceso de evolución de una especie a otra, claramente define esta transformación.

Obviamente, enseñar nunca puede ser una profesión para la cual uno pueda ser entrenado o ser un conjunto de habilidades que uno pueda obtener. Ni tampoco la enseñanza es una obligación.

Guruji dijo, "Enseñar es compromiso, es una responsabilidad, un proceso de pagar con gratitud, la información, el conocimiento y la sabiduría que hemos obtenido de nuestro gurú y de la materia del Yoga".

A la luz de esta declaración, veamos la historia de los maestros de Yoga Iyengar.

Guruji en la década de los años sesenta se dio cuenta 'de la urgencia de compartir el conocimiento' que tenían algunos de sus alumnos. Les pidió que llevaran el conocimiento a sus países. Ellos fueron el primer 'grupo de maestros de Yoga Iyengar'.

Más tarde algunos alumnos buscaron el permiso para enseñar y Guruji les dio ese permiso ya que ellos fueron formados directamente bajo su observancia por muchos años. Él tenía confianza en las habilidades de dichos alumnos para que difundieran el mensaje del yoga en su forma más pura.

Conforme transcurrió el tiempo, el interés en el Yoga aumentó a pasos agigantados. Los alumnos de todos los rincones del mundo comenzaron a llegar. Aumentó de manera exorbitante la necesidad de tener maestros formados adecuadamente.

Considerando las limitaciones de tiempo y comunicación, Guruji recomendó a sus alumnos senior y a los que entonces eran maestros, que evaluaran quién tenía las habilidades y los deseos de enseñar.

El proceso de evaluación comenzó a existir en esa época. Para ayudar a los asesores, Guruji diseñó y documentó un marco e infraestructura formal. A lo largo de un periodo de tiempo, y conforme se fue necesitando, Guruji enmendaba dicha infraestructura y a medida que pasaba el tiempo, iba formulando un llamado "proceso de evaluación y una formación para maestros" muy detallado. Esto era parte de la Constitución de Pune.

Nuestro Nuevo proceso de evaluación tiene sus raíces en dicho documento.

En la actualidad el interés en 'convertirse en maestro de yoga' parece estar en voga. El instituto está inundado de solicitudes y consultas.

Surgen las siguientes preguntas:

¿Por qué tanta gente está interesada en enseñar Yoga en lugar de estudiar la materia del Yoga en sí?

¿Por qué tienen tanta prisa en establecerse ellos mismos como “Maestros de Yoga”?

¿Están ellos interesados principalmente en los fenomenales beneficios del Yoga, como la buena salud, el vivir de manera decorosa, el respeto en la sociedad, las oportunidades de viajar alrededor del mundo?

O, ¿existe un ardiente fervor por seguir en el camino de la auto realización el cual es el objetivo último del Yoga?

Como es de esperarse las respuestas no son sencillas.

Cuando hurgamos más profundamente, las confusiones ético morales comienzan a venir a la superficie. Para aclararlas, necesitamos examinar la premisa básica.

¿Cuál es la intención, el contexto y el meollo del asunto detrás de este deseo de volverse maestro de Yoga?

Maharshi Patanjali en el capítulo cuarto del Yoga Sutra menciona:

–“*hetu, phala, aashraya and aalambana*” – la intención o propósito, el fruto de la acción, el contexto y las piedras fundacionales. Él nos anima a examinar estos aspectos escondidos de cualquier acción.

Bajo esta luz, si examinamos el deseo que existe de volverse maestro de Yoga, la pregunta primera y más importante es ¿cómo puede una persona, antes de aprender la materia, saber de antemano, que él o ella quiere enseñarla?

¿No sería necesario verificar si él o ella están o no interesados en dicha materia? y ¿qué decir si están preparados para serlo? ¿O será que los beneficios materiales contaminan la intención?

Guruji ha declarado de manera categórica que “Alguien que no ha aprendido la materia meticulosamente no puede enseñar. Si uno intenta hacerlo, él o ella se va a lastimar, va a lastimar a la sociedad, a la materia y a sí mismo”.

Sus palabras nos guían como un faro.

El único punto debatible de la anterior declaración de Guruji es, cómo cuantificar la palabra ‘meticulosamente’?

El consejo de Guruji es que 6 años es un tiempo razonable para que uno puede aprender las habilidades para volverse un maestro de Yoga y esto ha soportado la prueba del tiempo. Conozcamos sus pensamientos en este proceso de volverse maestro y veamos de qué manera él lo hizo.

Guruji aprendió bajo la guía de su gurú por 2 años y fue enviado a Pune para enseñar. Cuando comenzó a enseñar, empezó a tener una doble responsabilidad, primero como practicante y segundo como un maestro de manera forzada”. Guruji hizo justicia a ambas responsabilidades. En retrospectiva , ¡pareciera ser una bendición escondida y disfrazada!

Basado en su propia práctica, Guruji podía definir y diseñar varios niveles, configurar diferentes silabarios de acuerdo con las necesidades en este viaje y las necesidades de poner por escrito instrucciones meticulosas. Todas estas cuestiones se ven reflejadas en su primera obra maestra *Luz sobre el Yoga*.

Ahora los tiempos han cambiado y también las formas de comunicación. Junto con todo esto, tenemos el trabajo de Guruji como punto de referencia.

En el nuevo sistema, no tenemos la intención de sugerir cualquier cambio en el proceso interno de aprendizaje, ni tampoco queremos insinuar o dar a entender que no es necesaria una práctica sincera, apasionada, con celo y fervor ardiente. No nos desviamos de ninguna de las enseñanzas de Guruji. Estamos intentando facilitar el sistema al aprovechar lo que ya tenemos.

Estén seguros de que esta propuesta de un nuevo sistema de evaluación es hacer que el aprendizaje y la enseñanza del Yoga contemporáneo, sea más objetivo y más sencillo, sin embargo, todo esto tiene sus raíces en las enseñanzas de Guruji y la Constitución de Pune.

En el Yoga Iyengar, la frase Curso de Formación de Maestros (en inglés *TTC- Teachers Training Course*) ha ampliado su popularidad. No es que le guste a todo mundo o que lo adoren, pero que el concepto es popular es una realidad.

Vamos a concentrarnos en la situación presente del Curso de Formación de Maestros (*TTC*).

El refinamiento en el conjunto de habilidades establecidas para equipar al 'futuro maestro' es el propósito 'declarado' del *TTC*.

Con estos antecedentes:

» Cada formador de maestros tiene que hacerse la pregunta **moral** siguiente.

¿se ha cumplido con el propósito?

» Cada formador de maestros tienen que hacerse la pregunta **lógica**.

¿se ha cumplido con el objetivo?

¿Acaso la sensibilidad y complejidad de las enseñanzas de Guruji son compartidas y transferidas a las nuevas generaciones de maestros? O ¿acaso el *TTC* se ha vuelto un modelo fijo, donde existe una agrupación de personas a quienes se les entrega un manual con las instrucciones que deben dar para cada asana para que puedan cumplir con la evaluación o examen? ¿Se ha vuelto un evento que genera un inmenso estrés? ¿Acaso es un evento crucial que puede poner fin a la carrera de alguien como maestro de Yoga Iyengar?

La primera respuesta de negación estaría en las siguientes palabras: "La situación no es realista, es excesiva y sesgada"

A cualquiera que se le pregunte personalmente responderá con una respuesta "correcta".

"Otros tal vez lo estén haciendo, pero yo no", es la retroalimentación recibida una y otra vez. Desafortunadamente, las murmuraciones dicen otra cosa.

¿Estamos evadiendo la realidad?

Todos nosotros necesitamos someternos al escrutinio de nuestra propia consciencia y de manera honesta enfrentar estas cuestiones.

Sabemos que aquellos que ‘están en el proceso de ser maestros’ son una entidad que se debe ‘manejar con mucho cuidado’. Hubo una vez en que nosotros también estuvimos en sus zapatos.

Los maestros en ciernes están deseosos y ansiosos, tienen entusiasmo y están deslumbrados, agudos e inciertos, todo al mismo tiempo. Es la responsabilidad del maestro o del mentor la de generar una atmósfera acogedora y empática donde los que lleguen puedan florecer y sentirse en casa.

La formación de Maestros deberá ser un ejercicio que les infunda amor y alegría por nuestro sistema a los maestros en formación y a los venideros.

La precisión, el tiempo y la secuencia, no solamente son los pilares de las asanas, sino también son los catalizadores para el refinamiento en el proceso de la comprensión del Yoga.

Puede parecer un proceso laborioso para alguien, para otros, puede ser una buena sintonización para el pensamiento. Naturalmente, una infraestructura predefinida estructuralmente para el TTC no es un concepto adecuado.

Para escalar el TTC desde ser una mera ‘cadena de instrucciones y un simposio de adición de puntos’, el formador tiene que graduarse a nivel de Mentor.

### **¿Quién es un Mentor?**

El Diccionario de Oxford dice que “el mentor es una persona con experiencia en una organización o institución que entrena y asesora a nuevos empleados o alumnos”.

La palabra es acuñada a partir de la palabra *Mentor*, que era el consejero de Telémaco en la Odisea.

En el contexto yóguico, le podemos atribuir un mayor significado a dicho término.

El que enseña es un maestro, aquel que guía es un mentor y aquel que lleva a alguien por el camino hacia su destino es un Gurú.

Para un sadhaka del Yoga, un mentor es un consejero mayor que ha andado el camino, que conoce las sutilezas y las complejidades del viaje, aquel que ayudará al sadhaka a conocer esas sutilezas y complejidades y le ayudará a negociar con ellas.

Si sucede que uno queda atrapado y da un paso en falso y se sale del camino del sadhana, el mentor estará allí para rescatarlo y apoyarlo.

Metafóricamente, el Gurú es el que muestra la luz, el mentor navega, el maestro forma y los alumnos ( o sadhakas) emprenden el viaje.

El mentor es un puente entre el Gurú y el maestro. Pero no se trata de un peldaño jerárquico. No es un proceso lineal donde uno primero se vuelve un maestro, luego un mentor y finalmente un Gurú. La orientación del mentor tiene una responsabilidad específica. La responsabilidad de extender una mano amiga, que acompañe al sadhaka en el camino de la sadhana y verlo a él o a ella que lleguen a su destino final. El Mentor es un colega mayor y experimentado, un consejero, un amigo *par excellence* al mismo tiempo.

Los papeles del maestro, el mentor y el gurú pueden traslaparse o pueden permanecer distintos conforme lo marque la necesidad de la situación. Si un sadhaka es afortunado, él o ella podrán

confrontar a una persona que sea la encarnación de estos tres y que actúe con discernimiento (*viveka*) para adoptar un papel de acuerdo a las necesidades.

El Mentor nunca desanima a nadie. El maestro, con el fin de que haya un mejoramiento, puede ser duro y estricto en relación con las instrucciones dadas. Él o ella pueden reprender a alguien para sacar lo mejor de él o de ella. El Mentor no. Él/ella debe tener claro el entendimiento de la realidad que es mucho mayor que aquello que se manifiesta en un momento dado. Él/ella comprende y aprehende la visión de la realidad hasta su más mínimo detalle, pero él/ella no puede desmoralizar o descorazonar a nadie. El Mentor tiene que estar preparado con la solución. A veces, el Gurú, puede no estar disponible, accesible para él o ella o el problema puede ser mundano; en tal situación el mentor es en realidad un confidente y un aliado del sadhaka en el camino del sadhana.

El Mentor contribuye al sistema de valores del sadhaka y le ayuda a volverse un mejor ser humano.

Maharshi Patanjali, al manifestar los frutos del yoga-sadhana o yoganganushthana, declara de forma categórica los conceptos de *ashudhhikshaya* (la eliminación de las impurezas) y *vivekakhyati* (principio de discriminación). Esto es esencial para alcanzar la cima del estado de mentor. El Mentor es un amigo, un filósofo y un guía para el yoga-sadhaka.



### ■ **NOTA 3**

#### **Declaración hecha por el RIMYI en Noviembre de 2019**

En RIMYI la práctica de yoga está disponible para todos, libre de juicio y prejuicio, así que queremos asegurarles a todos que no discriminamos a los homosexuales. Consideramos que nuestro deber espiritual es de manera inequívoca el darle la bienvenida y aceptar a cada persona que entre y busque la consecución de su desarrollo espiritual y su bienestar.

Con certeza no consideramos de ninguna manera que la homosexualidad sea algo incorrecto, no natural o no yóguico.

RIMYI considera la orientación sexual como una forma profundamente personal, natural, de la diversidad del universo y no como una enfermedad que requiera una cura. Por lo tanto, nunca prescribiríamos ninguna práctica de asanas para 'curar' la homosexualidad.

De la misma manera, el sistema Iyengar no discrimina a ninguna persona por su raza, su género, edad o religión.

# PREGUNTAS FRECUENTES

El primer borrador de este manual fue presentado a un grupo de representantes de todas las Asociaciones Iyengar para obtener retroalimentación en Diciembre de 2019 en Pune. Después de incorporar puntos sustanciales y después de reconocer las preocupaciones surgidas en la reunión de diciembre, RIMYI envió un segundo borrador online para todos los miembros de la comunidad Iyengar para que lo leyeran y enviaran sus comentarios y retroalimentación. Más de quinientos miembros, algunos estudiantes, algunos maestros en formación, algunos maestros, algunos funcionarios, todos respondieron con entusiasmo.

El lector encontrará para su referencia las preguntas más comunes que fueron formuladas acerca de los cambios delineados en este manual.

## 1. ¿Por qué tiene que haber una reforma o renovación del sistema que ha estado funcionando tan bien?

Para comprender el por qué de este ajuste o revisión del sistema, necesitamos echar un vistazo al por qué el sistema comenzó a existir. Para esto comencemos desde el principio.

La historia del Yoga Iyengar comenzó cuando un jovencito llamado Sundararaja fue enviado a Pune por su gurú Sri T. Krishnamacharya. En aquella época, el yoga estaba confinado a las secciones de los ermitaños y los sabios. Aquel que tuviera un deseo ardiente de aprender sobre el tema se esperaba que debiera pasar a través de un escrutinio riguroso y solamente después de este proceso era permitida la iniciación al yoga. Naturalmente eran muy pocos los que podían pasar por este escrutinio y llegar a su destino. Gurujī abolió estos filtros pre-dispuestos y abrió las puertas de yoga al hombre común.

Para esto, era necesario elaborar una infraestructura, la cual evolucionó a través de un periodo de tiempo.

Debemos tener en mente el contexto mundial del yoga en aquella época.

El mundo occidental conocía vagamente el sistema filosófico de la India, pero también tenían una cierta visión de que se trataba de un asunto místico.

El Yoga era un tema sagrado, y por ende no había recursos disponibles. A partir de estos recursos exigüos, Gurujī formuló un sistema bien definido que podría producir resultados predecibles.

Un tema subjetivo y filosófico, a través de los esfuerzos de Gurujī, lenta e ininterrumpidamente comenzaron a introducirse al mundo de la ciencia.

A medida que la cantidad de sus alumnos aumentaba y ellos también comenzaron a enseñar yoga, Gurujī ideó un programa bien concebido para aprender sobre este tema. Todo esto hizo posible que la gente alrededor del mundo tuviera acceso a las enseñanzas aunque fuera en su ausencia. Así, las enseñanzas de Gurujī podrían ser llevadas a cabo de manera precisa y de esta manera también se retribuiría la gracia recibida de su gurú.

A medida que el Yoga Iyengar se empezó a volver cada vez más popular, más y más personas querían aprenderlo. Al otorgar certificados, B.K.S. Iyengar tomaba la responsabilidad con respecto a los conocimientos que tenían sus alumnos. La infraestructura del programa, silabarios y el método de enseñanza era tan claro, que sus enseñanzas podrían llegar a todas las personas aun si Gurujī no estuviera presente, a través de sus alumnos. Esta también fue la razón de porque él no expidió certificados para sus estudiantes en Pune, porque él estaba presente.

De manera gradual B.K.S. Iyengar fue dando autoridad a los alumnos más experimentados en Occidente para decidir quien estaba calificado y quien era capaz de promover este arte, ciencia y filosofía del Yoga de acuerdo con sus enseñanzas y filosofía.

El primer certificado otorgado fue en 1968. Estableció un sistema a finales de la década de los años setenta y en la década de los años ochenta, B.K.S. Iyengar estableció el sistema de evaluación vigente.

B.K.S. Iyengar comenzó a enseñar en una época en que la única manera de aprender era cuando el gurú y el shishya se encontraban frente a frente.

Algunos de sus alumnos se comunicaban con él a través de cartas y en aquella época las cartas que venían de Europa tardaban por lo menos 21 días en llegar a India.

Cuando todo esto mejoró, no había internet aún, ni los videos de *You tube*, ni clases grabadas, ni el libro *Luz sobre el Yoga*, ni tampoco había talleres regulares, ni cursos intensivos de yoga.

Así que las instrucciones precisas, a veces elaboradas con detalles exactos y de manera inmaculada era la necesidad de esa época. ¡El abordaje detallado de cada punto minucioso era de vital importancia para Gurujī ya que él no estaba disponible de manera directa!

La última década del Siglo Veinte y después el comienzo del Siglo Veintiuno han visto una revolución. La comunicación entre los dos lados del mundo está al alcance de la presión de un simple botón.

Los maestros y alumnos se pueden comunicar a través de varias plataformas. Las respuestas a las preguntas están al alcance de un click. La información es rampante. Las grabaciones son innumerables.

*“En la década de los años cincuenta y de los años sesenta, trabajé duro para hacer popular el yoga; ahora debo trabajar para corregir aquellas distorsiones que han surgido desde que se hizo popular. En la televisión y especialmente en las clases de fitness, el yoga ha sido presentado no en su verdadera forma, sino en una versión occidentalizada que se parece más a una forma de ejercicio físico”.*

- B.K.S Iyengar, 1977 Yoga Journal

Si luchamos por mantenernos en el pasado, terminaremos por volvernos personas que practican meros rituales y cualquier cosa hecha de manera ritual sin que haya un involucramiento subjetivo nos llevará al estancamiento.

*“Stagnation is death”.*(El estancamiento es la muerte)

-B.K.S Iyengar

*“Esta generación de alumnos es muy afortunada porque tienen con ustedes mis ochenta años de sabiduría”.*

-B.K.S Iyengar, 2014

Así que un sistema estricto y rígidamente definido era definitivamente “NECESARIO” en ese momento, pero ahora hacer el sistema más “amigable para los que lo usan” es una necesidad de la época presente.

En la actualidad, ahora que el yoga es inmensamente popular, las responsabilidades son diferentes.

Aun cuando nosotros estamos con ventaja porque la información y el conocimiento están disponibles para nosotros, podríamos flaquear si nos detenemos en esos elementos objetivos.

Componentes Objetivos + Componentes Subjetivos = Experiencia Total o completa.

## **2. ¿Al día de hoy y en esta época en la que vivimos, acaso son redundantes los maestros?**

Aunque la información (ya sea la que encontramos en los libros o en internet) es una enorme ventaja para el aprendizaje, asana y pranayama se aprenden mejor bajo el ojo vigilante de un maestro debido al contacto directo que se establece entre el maestro y el alumno.

El arte de ajustar es inevitable cuando se aprende cualquier arte que involucre el uso del cuerpo. Por lo tanto no hay ningún sustituto para un buen maestro, de ninguna manera.

**3. ¿Acaso RIMYI está tratando de “forzar” ciertos cambios?**

No. Con base en las ideas y enseñanzas de Guruji, RIMYI está tratando de conformar un sistema que sea contemporáneo y más sencillo.

**4. ¿Cuál es el núcleo del nuevo sistema?**

El núcleo del nuevo sistema se queda igual. Se trata acerca de la comprensión del Yoga a través de las enseñanzas de Guruji. La sencillez es la única característica que se agregó.

**5. ¿Acaso RIMYI está quitándole la autonomía a las Asociaciones?**

No.

**6. ¿Cómo se imaginan que la transición se va a llevar a cabo?**

Básicamente esta transición no deberá percibirse como una calamidad. Se trata de un intento de rejuvenecer el Yoga Iyengar haciéndolo más sencillo y más amigable a los practicantes.

Necesitaremos una aproximación suave para esta transición. A cada Asociación se le va a requerir que adopte un mecanismo que juzgue adecuado para hacer posible esta transición en su región. Estén seguros de que la transición no será un proceso rápido.

**7. ¿Cuál será el papel que jugarán nuestros maestros más avanzados (senior) en esta transición?**

Los maestros más avanzados son “AVANZADOS O SENIOR” en nuestro sistema. La práctica de estos maestros, su madurez y su sabiduría seguirá siendo así y nunca será cuestionada. Su papel permanecerá igual, para enseñar, para impartir experiencia y conocimiento. Ahora ellos tendrán una responsabilidad adicional para facilitar este proceso de transición.

**8. El mundo reconoce al Yoga Iyengar por sus altos estándares. ¿De qué manera estos cambios afectarán a los estándares ya existentes?**

Los altos estándares se logran únicamente con cambios apropiados y ajustes introducidos siempre que sean necesarios.

Estén seguros de que estos cambios van a venir a sumarse a estos estándares del Yoga Iyengar en estos días y en esta época.

Los asesores continuarán manteniendo un enfoque vigilante que tendrá en cuenta la seguridad de la comunidad de alumnos. El único cambio es que sucederá de una manera más sencilla.

**9. Forzar tantas asanas dentro de un nivel va contra la seguridad de lo postulado por nuestro sistema. ¿Acaso ya no valoramos la seguridad en nuestro método?**

Cualquier cosa que se haga por medio de la fuerza no es sostenible. Ninguna de las enseñanzas de Gurujii han proclamado el uso de la fuerza. Sus instrucciones nos guían con tan meticulosos detalles que el uso de la fuerza es algo ajeno a esa práctica. La fuerza implica hacer algo contra el deseo de alguien. ¿Alguna vez hacemos eso nosotros? El maestro y el Mentor o el Maestro que recomienda tienen que decidir quién puede hacer qué y cómo debe de hacerlo. Esto exige de la persona en cuestión que discrimine las acciones que se deben llevar a cabo. La reducción en el número de niveles de certificación es únicamente para hacer que el sistema sea más simple y se pueda crear más libertad en cuanto al aprendizaje se refiere.

**10. Este nuevo sistema se aleja de los objetivos y la estructura a que nosotros estábamos habituados. El tener diferentes niveles significaba que debíamos luchar para obtener dicho nivel. ¿Ahora qué es lo que debemos hacer?**

La motivación viene desde dentro. Al recortar el número de niveles, si ustedes se sienten desmotivados, tendrán que hacerse la pregunta a ustedes mismos “¿Por qué estoy haciendo esto realmente?”. Si es solamente un ímpetu externo lo que nos hace realizar las cosas, ¿cuánto tiempo va a durar esto? No podemos estar nunca seguros de las cosas que nos rodean. El mundo a nuestro alrededor es siempre cambiante.

**11. Para mí no queda muy claro ¿si los maestros, que están actualmente certificados obtendrán de manera automática el nivel de certificación correspondiente de acuerdo con los niveles nuevos o necesitamos pasar a través de un procedimiento de evaluación nuevamente?**

No. Ningún maestro certificado de Yoga Iyengar acreditado y en buenos términos necesita pasar por una evaluación para obtener un nivel de certificación equivalente. La tabla donde se menciona la comparación es únicamente como referencia para:

- » Promoción en un futuro.
- » para saber qué silabario es el que cada maestro debe tener dominado de acuerdo con el nuevo sistema.
- » Para ser mentor y asesor en el futuro.

Por ningún motivo esto funciona para refutar o descartar el sistema anterior o a los maestros certificados en dicho sistema. ¡NO, DE NINGUNA MANERA!

El Yoga no es como cualquier dispositivo al que se le actualice con alguna versión nueva, ya que la versión anterior se vuelve obsoleta.

El Yoga es el proceso de mejorar uno mismo.

**12. ¿Mi certificado va a ser sustituido?**

No. Su certificado actual sigue vigente.

**13. ¿De qué manera van a asegurarse de que alguien tiene los conocimientos requeridos del silabario en el cual no ha sido evaluado?**

No es factible y no es justo someterse a procesos de evaluación por separado para los maestros certificados ya existentes. Cada Asociación puede definir si desean establecer una manera estándar para que los maestros tengan los conocimientos requeridos en su nuevo silabario. RIMYI recomienda contactar a sus maestros/formadores/mentores más experimentados o senior y hacer uso de los recursos disponibles elaborados por B.K.S. Iyengar, Geeta Iyengar y Prashant Iyengar como opciones.

**14. ¿Cómo va a afectar este cambio a nuestros alumnos?**

Los alumnos solamente se beneficiarán de estos cambios puesto que sus horizontes se expandirán.

**15. Guruji dijo, no enseñen lo que no puedan practicar. Ahora pareciera que uno puede enseñar aun cuando uno no puede hacer cierta postura. ¿Cómo es posible que ustedes hagan un cambio tan radical?**

En esta pregunta, lamentamos decir que la esencia de lo dicho por Guruji está siendo ignorada.

La práctica o el conocimiento de las asanas tiene tres componentes:

- » Una comprensión profunda
- » Que esa comprensión se traduzca en acciones en las asanas.
- » Realizar una demostración precisa.

Guruji era versado en estos tres puntos.

Nos debemos esforzar por obtener por lo menos 2 de estas 3 cualidades para ser maestro.

Por ejemplo, un maestro experimentado o senior de ochenta años de edad en nuestro sistema no será capaz de realizar Paschimottansana tal cual como está en el libro *Luz sobre el Yoga* o como solía hacerlo cuando era joven.

Sin embargo, ¿estaría bien decir que esta persona no debería enseñar ya?

La segunda consideración es acerca de la ética. Para enseñar yoga, uno debe responderse a sí mismo. Consideremos un maestro que nunca ha podido lograr hacer Adho Mukha Vrksasana.

Él simplemente no tendrá la materia prima para enseñar esa postura. Este maestro tiene que preguntarse a sí mismo y procurarse una respuesta honesta.

Sin embargo, si el maestro conoce Adho Mukha Vrksasana (la conoce por experiencia) y hay jóvenes en su clase, el maestro ahora tiene la libertad de separar a estos jóvenes en la misma clase y ponerlos a hacer Adho Mukha Vrksasana.

En lugar de citar al pie de la letra a Guruji, deberíamos hacer un intento de descifrar la filosofía inherente a sus palabras.

#### **16. ¿Acaso no es una mala idea el descartar los pasos que Guruji nos dio para el aprendizaje de un asana?**

De acuerdo con el sistema anterior, habría unos cuantos países donde no hay persona calificada alguna para enseñar Urdhva Dhanurasana de la manera clásica. Si bien cualquier asana que se enseñe de manera incorrecta resulta dañina, el no poder enseñar Urdhva Danurasana en absoluto, priva a una comunidad entera de que pueda conocer esta asana. Aquí es donde entra el punto central que tiene que ver con la ética. ¿Debería o no enseñar dicha asana?

Todos nosotros estamos conscientes del hecho que, existen los recursos disponibles para aprender un asana de manera segura. (Aún así, el maestro es la mejor opción).

Deberíamos ver lo que B.K.S. Iyengar, Geeta Iyengar y Prashant Iyengar dicen sobre ellos.

#### **17. ¿Por qué han cambiado el programa de pranayama? ¿De qué manera puedo tratar esto con mi mentor?**

El programa de pranayama también ha sido cambiado con la misma intención de hacer las cosas más sencillas.

La responsabilidad recae en el maestro/formador/mentor para guiar al alumno en el arte de aprender el pranayama utilizando el Libro de *Luz sobre el pranayama* como base.

#### **18. ¿Por qué hay tan poca atención hacia el pranayama?**

*"El asana es un tema perceptual. El pranayama es un tema conceptual".*

- B.K.S Iyengar

Las enseñanzas en Pranayama no se han reducido. Todos los tipos de Pranayama que B.K.S. Iyengar ha enseñado son parte de nuestro silabario. Sin embargo, la evaluación del Pranayama no es posible.

Pranayama es sadhana (práctica) de y para la sensibilidad. El proverbio de rutina, “Puedes llevar el caballo al abrevadero pero no puedes hacerlo beber” se mantiene verdadero con respecto al Pranayama.

Es la responsabilidad del maestro/formador/mentor asegurar que el alumno tenga el debido conocimiento y práctica del silabario de Pranayama que corresponde su nivel de certificación.

**19. Pareciera que ustedes quieren con el nuevo silabario incentivar únicamente a los jóvenes y personas con buena condición para ser maestros. ¿Es este el caso?**

No.

La consecución de las asanas tiene diferentes sabores en las diferentes fases de la vida. A un joven le gusta tener desafíos y por ende las posturas que son físicamente demandantes le pueden llamar más la atención. Más tarde, el interés se desplaza del plano físico al plano de las sensaciones y la percepción. Un maestro deberá estar preparado con el conocimiento para enseñar a uno y a todos, ya sea un joven, un viejo, alguien poco flexible o rígido y a alguien flexible.

**20. ¿Por qué no podemos tener un programa de enseñanza terapéutica autónomo que esté abierto para todos los Maestros Certificados de Yoga Iyengar? (en inglés *CIYT Certified Iyengar Yoga Teacher*).**

B.K.S Iyengar aplicó su conocimiento de las asanas y el pranayama para ayudar a las personas con dolencias o enfermedades. El punto de partida para la aplicación terapéutica de las asanas y el pranayama es la comprensión de las asanas y el pranayama. Si uno aprende lo esencial de un asana y del pranayama, su aplicación puede ser enseñada.

**21. ¿Podrían por favor darnos una pequeña aclaración de lo que significan las palabras clave que se encuentran en la sección de elegibilidad que son ‘fervor’ y ‘ardiente’?**

Estas dos palabras, fervor y ardiente, tienen un origen interesante.

En inglés la palabra es ‘Zeal’, en español es ‘celo’ que viene del latín ‘zelus’ y del griego zēlos y en español se conoce como ‘celo’ o ‘fervor’ por algo. La palabra “celo” se relacionaba con el significado de “celos”, y ardiente o entusiasta, que en inglés ‘ardent’ viene de “orthos”, ‘directo’ ‘recto’, honesto.

En inglés la palabra ‘arduous’ adquirió más tarde su conexión metafórica con ‘difícil’ y ‘laborioso’. ¿Así que cómo los ‘celos’, la ‘dificultad’ y lo ‘laborioso’ contribuyen a una materia como el yoga? Los celos, en la época moderna, se consideran como algo que ‘no está tan bien

visto', tienen una cualidad única. Los celos encienden el fuego para ser mejor que..por dentro. Esto hace que uno trabaje duro y de manera incesante. Considerando este contexto, los 'celos' se relacionan con el deseo ardiente desde dentro para ser mejores. En el sadhana yóguico (la práctica yóguica) la comparación tiene que ser con uno mismo. ¿Soy mejor hoy que el día de ayer? ¿Mi sadhana se está volviendo cada día más rica en textura? Si estas cosas son observadas de manera meticulosa, la distracción del camino de sadhana es poco probable.

- » Ardiente, como se menciona arriba, tiene tres relaciones.
- » Directo – sin distracción.
- » Recto – que observa los yamas y niyamas en el Ashtanga Yoga.
- » Difícil, laborioso – estos resumen el sadhana yóguico en pocas palabras.

Así que 'ardiente', desde la perspectiva yóguica, se puede definir como un sadhana difícil y laborioso, realizado, mientras se observan los yamas y niyamas con completa concentración y enfocándose en la meta a ser alcanzada.

Cuando además agregamos el 'celo' o fervor a esta definición, aportamos la faceta mental del sadhana, que es observación con evaluación incesante del ser.

De esta manera, el 'celo' o fervor y la calidad de 'ardiente' son dos pilares importantes del sadhana yóguico. Uno menciona la faceta mental mientras que el otro denota el elemento físico.

## **22. ¿Por qué visitar RIMYI es obligatorio? Es imposible para mí dejar a mis hijos solos y dejar mi trabajo durante un mes.**

Considerando los asuntos familiares, laborales o problemas financieros, la visita a RIMYI ya no será obligatoria. Dado que los certificados serán expedidos por RIMYI, esta condición permanecerá para los mentores y asesores de ciertos niveles.

En relación a los problemas o restricciones financieras para visitar RIMYI, pueden escribir a su asociación. La Asociación y RIMYI pueden discutir si esto puede ser resuelto de alguna manera.

## **23. La visita a RIMYI debería ser obligatoria para todos los niveles de certificación. ¿Por qué no adicionan esta cláusula para los maestros de Nivel 1 también?**

Si bien es cierto que RIMYI da la bienvenida con brazos abiertos a todos aquellos que deseen visitar y aprender en el instituto madre, también reconoce que algunas personas no serán capaces de realizar una visita a RIMYI por varias limitaciones. No deseamos privar a dichas personas de tener la oportunidad de continuar en su camino de certificación.

## ACERCA DE LOS MENTORES

### 24. No es fácil o financieramente viable encontrar un Mentor que viva en áreas rurales o en pequeños países. ¿Quién me puede asesorar en situaciones como estas?

Esta es una preocupación muy válida. En dichas situaciones, por favor escriban a su Asociación de Yoga Iyengar. Ellos los podrán guiar en este asunto. Si no existe una asociación de Yoga Iyengar en su país, escriban directamente a RIMYI.

### 25. ¿Serán los Mentores y los Maestros que recomiendan una sola y la misma persona?

No necesariamente, pero podrían ser. Un mentor es un asociado muy cercano en nuestro camino del yoga. El o ella te conoce, conoce tu situación, tu historia, tus fortalezas y debilidades, tus miedos y gustos. Cuando él o ella te envía a una evaluación, él o ella sabe por la que te están haciendo pasar. Es muy beneficioso tener un mentor.

Comparado con esto, un maestro que recomienda tiene una relación limitada con el alumno. Él o ella te valora o aprecia con base en las interacciones que ha tenido contigo. Puede que él o ella no te conozca tan bien como persona, como un sadhaka de yoga.

Un maestro que recomienda no se convierte en un mentor, a menos que se comprometa con la tarea de darle mentoría y orientación a su alumno.

### 26. ¿Qué es lo que debo esperar como alumno de mi mentor y vice versa?

El mentor es tu confidente cercano en el camino del yoga.

*“Maitri karuna mudita upeksanam sukha duhkha punya apunya visayanam bhavanatah cittaprasadanam”.*

A través del cultivo de la camaradería, la compasión, la alegría y la indiferencia hacia el placer y el dolor, la virtud y el vicio respectivamente, la conciencia se vuelve favorablemente dispuesta, serena y benevolente. *Luz sobre los Yoga Sutras de Patanjali* 1.33

A un mentor le importa, siente compasión, alegría y está involucrado en tu evolución.

Si estás bajo el cuidado de un mentor, puedes estar segura que el mentor ha andado el camino y que va a andar ese camino de nuevo contigo.

La pregunta de qué es lo que un mentor debe esperar de un alumno como tal no va a surgir en la mente del mentor. No se preocupen.

**27. ¿Cómo es que el nuevo sistema no resulta ser una desviación del sistema anterior? ¿Estamos deshaciendonos de las contribuciones de B.K.S. Iyengar?**

¿Podríamos hacer eso? El nuevo sistema es mucho más sencillo en el contexto de la generación presente. Tú y la posteridad tendrán siempre acceso al viejo silabario.

Esto es como refutar la contribución de nuestro padre en nuestra existencia.

El viejo sistema no está desechado. ¡De ninguna manera! Puedes y debes hacer referencia a ese sistema.

**28. El método de secuenciar para la introducción de las asanas se ha perdido. ¿Por qué el programa no hace referencia a los diferentes métodos de acercamiento a un asana, al uso de props?**

Consideremos un ejemplo. Cuando una hija comienza una relación ¿decimos que hemos perdido a una hija? ¡No! Ella simplemente ha adoptado un nuevo papel. Ella se ha transformado y pasa de una fase a otra.

El método secuencial está disponible en el silabario anterior y los maestros deberán hacer referencia a ese silabario.

Los props siguen siendo una parte integral de nuestra escuela. Sin embargo, muchos maestros de Yoga Iyengar no tienen el lujo de estar equipados con props. Hay algunos maestros que enseñan a la intemperie, ni siquiera tienen disponible una pared. Por lo tanto los props no pueden ser una herramienta obligatoria.

Como maestro, tu mayor responsabilidad es dar lo que has recibido. Por lo tanto, los diferentes métodos de acercamiento a un asana deberán de enseñarse por el maestro.

**29. He sido metida en una caja con los maestros menos experimentados o Junior. Me siento devastada. ¿Cómo han podido despreciar de esta manera todo mi tiempo, mis esfuerzos y mi dinero que he utilizado para llegar hasta donde estoy hoy?**

¿Acaso los Juniors dan tanto miedo? Las diferentes categorías no tienen la intención de menospreciar a nadie.

Por favor estén seguros de que ESTO NO ES EN NINGÚN SENTIDO UNA DEGRADACIÓN DE NINGUNA MANERA.

Este nuevo sistema está delineado para exámenes de certificación que sucederán de aquí en adelante. Cada maestro certificado seguirá con sus funciones y responsabilidades igual

que lo hacía antes que se hubiera este cambio. Todos sus certificados existentes son válidos por todo el tiempo que ustedes permanezcan con vida. Nadie les puede quitar su conocimiento, su madurez y su buena voluntad que se han ganado y que todo eso tiende a irradiar ahora y en el futuro.

## **SOBRE LAS EVALUACIONES**

### **30. Como Asesor, no sé como puedo practicar o establecer una relación con un candidato al que estoy evaluando. ¿No existe un conflicto ahí?**

La evaluación es un proceso de dar la bienvenida. El candidato ha mostrado interés al acudir a la evaluación. Es el deber del asesor saludar al alumno, darle la bienvenida, hacerlo sentir cómodo y posteriormente de manera gentil y natural verificar como él o ella se han preparado. En un tema como el yoga, la evaluación no puede ser 100% objetiva. Necesariamente involucra a las emociones. En India, alguien que comparte su comida, sus tristezas y alegrías es considerado como miembro de su propia familia. En este contexto, el Asesor es la persona con más edad en nuestra familia y que ha visto la vida. Cuando ella o él hacen explícitos sus buenos deseos, ¿cómo se va a sentir el que acaba de llegar (el asesorado)? El asesor tiene la capacidad de interactuar, practicar y evaluar de manera simultánea. Si uno piensa con más profundidad, la interacción y la práctica son una parte integral de la evaluación. Si el resultado no le agrada al candidato y ustedes han construido una especie de relación con el candidato, ellos no se van a sentir desmoralizados. Al contrario, se sentirán inspirados para hacer mejor las cosas.

### **31. Como Asesor, no sé cómo podría practicar con los candidatos. Los procesos mentales de asesorar y practicar son, según mi experiencia, muy diferentes. ¿De qué manera funcionará esto?**

Yoga significa unificación, no segregación. Alguien que está ejecutando una postura es un observador silencioso. Mientras Guruji estaba demostrando una clase, él llevaba a cabo una asana, pero al mismo tiempo enseñaba, observaba y evaluaba a sus alumnos.

El practicar juntos es una manera de aclarar algunos de los conceptos de las asanas. Puede ser una buena manera de llegar al conocimiento ya que son diferentes mentes trabajando juntas. La práctica personal es otro tipo de proceso donde uno pueda estar completamente en un proceso de reflexión, yendo hacia el interior de uno mismo.

Como asesor, nuestra madurez ahora deberá estar en un nivel donde este papel pueda ser fácilmente llevado a cabo.

**32. Hay una práctica de 60 minutos, posteriormente hay una larga interacción. ¿Qué sucedió con abhyasa y con vairagya?**

Es una noción malinterpretada que *abhyasa*, la práctica y el hacer las asanas todo corresponde a la misma cosa.

Patanjali menciona *abhyasa* como un esfuerzo para restringir las fluctuaciones de la conciencia. Los atributos de *abhyasa* son:

- » Larga duración
- » Ininterrumpidamente
- » Con reverencia

Con la correcta comprensión del yoga, la práctica de las asanas puede ser *abhyasa* y *vairagya*, de manera independiente y simultáneamente, también.

**33. ¿Acaso el candidato no debería saber ya acerca del tejido del cual se hace el Yoga Iyengar? ¿Como asesor que debería decirle yo?**

Dado que usted ha estado en este camino por una mayor cantidad de tiempo, usted tiene sus propias perlas de sabiduría para compartir. Su práctica sensible no solamente contribuye a obtener mejores percepciones en la postura, también agregan al valor de la comprensión que puede irradiar luz sobre las gemas escondidas.

Usted va a enseñar una clase, donde la tesitura será demostrada sin problemas.

**34. ¿Por qué no puedo tomar notas durante la evaluación?**

Para algunos candidatos que rebosan confianza, esto no importa. Pero para los otros, puede ser una experiencia intimidante. El foco mayor para el candidato puede ser trasladado a lo que está siendo escrito en las notas, en lugar de seguir involucrado en lo que está haciendo.

Para beneficio de un público mayor, pensamos que los asesores serán capaces de conducir una evaluación sin notas. Sin embargo, si usted siente la necesidad, puede hacer notas después de que acabe la presentación del candidato.

**35. ¿Por qué los métodos 'objetivos' de puntuación de cada postura se ha reemplazado con este enfoque 'subjetivo' de calificar la presentación como un todo?**

Según como lo dijo Gururji el Yoga no es solamente algo subjetivo, sino también algo emocional. La evaluación objetiva tiende a negar este aspecto. Aquí debemos entender que no estamos descartando la infraestructura objetiva. La aridez y la frialdad en una evaluación definitivamente será reemplazada por una participación subjetiva y sensible.

**36. Los criterios de evaluación existentes como la Alineación, la Extensión, la Direccionalidad, la Constancia y la Estabilidad y la Precisión. Estos criterios no han sido mencionados en la propuesta. ¿Ya no van a ser evaluados?**

Estas son características objetivas esenciales de nuestra escuela. Acerca de las mismas, el asesor tendrá que basar su lectura subjetiva. Estos criterios no han sido mencionados de manera explícita porque se espera que estén presentes de manera implícita en el proceso de toma de decisiones.

**37. ¿Qué sucede si olvido la retroalimentación que quería darle al candidato?**

No hay problema. Si usted siente que puede olvidar ciertas cosas, puede tomar notas entre las sesiones antes de que entre el siguiente candidato.

**38. ¿Cuál es el propósito /objetivo de las Presentaciones Individuales? ¿Estarán los otros candidatos en la sala? ¿Cómo deberá hablar el candidato?**

La presentación individual es un tiempo para el candidato como un “tiempo públicamente privado”. Él o ella tiene el espacio para presentar las habilidades y matices en ese momento. Él o ella pueden desplegar sus fortalezas. Ahora en lo que se refiere a que si deben o no estar los otros candidatos en la sala, se puede decidir, basándose en si está cómodo o no el candidato al hacer su presentación individual.

**39. ¿Por qué se están concentrando tanto en la ‘comunicación’?**

El prefijo “com” quiere decir ‘juntar’, ‘allegarse’, etc., como en una comunión, conmemorar. El yoga también tiene la misma raíz “yuj”, unirse, (en inglés ‘to yoke’, ‘to unite’). Nuestra evaluación deberá ser un proceso de congregación y no de separación. La única forma de lograr esto es la “comunicación”. Necesitamos concentrarnos en una “comunicación adecuada y excelente”.

**40. En la introducción: No comprendo por qué la formación de maestros como negocio se ha vuelto necesariamente una cosa mala. Pienso que hay algo más acerca de esto que necesitaría ser explicado. Yo tengo un estudio de yoga. Es un negocio. No hay ningún problema inherente en ello puesto que llevo a cabo ese negocio de manera ética. Es la manera como se realiza la enseñanza del Yoga en Australia.**

El objetivo de cualquier negocio es sacar provecho y la meta de un maestro de yoga es dar un beneficio a la sociedad. Hay una diferencia en el establecimiento de los principios entre beneficio y sacar provecho.

Cuando sacar provecho es una meta primaria, la explotación, no opulentamente, sino sutilmente es el método oculto. Esto no debería ser el caso. La intención de la enseñanza del

yoga y el beneficiar a la sociedad nunca deberá ser adulterada. Reconocemos el componente financiero en la enseñanza del yoga. Que se deben hacer desembolsos y gastos es una realidad. Pero, no a costa de sustituir el 'yoga' con un 'negocio de yoga'

## ACERCA DE LAS ASOCIACIONES

**41. En el manual, se menciona "RIMYI se reserva el derecho de otorgar excepciones a las reglas". ¿Esto quiere decir que cualquier maestro puede hacer alguna solicitud a RIMYI directamente sin notificarle a su Asociación?**

La comunicación es vital. Cualquier asociación y RIMYI se mantendrán informadas las unas a las otras acerca de cualesquiera solicitudes.

# APÉNDICE

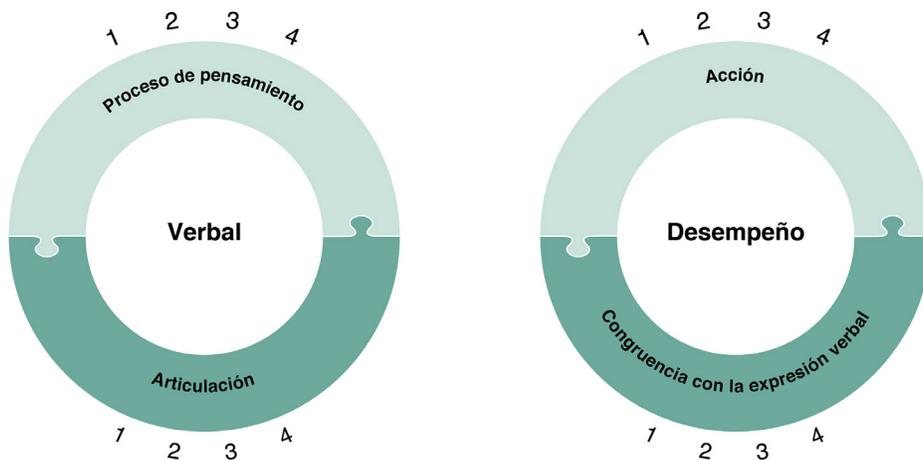
## A.1

### Preguntas para la hoja de retroalimentación (Práctica frente a grupo)

- » ¿Se obtuvo el objetivo?
- » ¿Qué podría hacer mejor en esta parte?
- » ¿Qué retroalimentación te harías a ti mismo?
- » ¿Fue una práctica enriquecedora?
- » ¿Cuáles son las observaciones físicas que te hiciste a ti mismo?
- » ¿Cuáles fueron las observaciones mentales que hiciste acerca de ti mismo?
- » ¿Hay alguna impresión que quieras guardar para ti mismo?

## A.2

### Hoja de puntaje de presentación individual



1: Insuficiente | 2: Justo | 3: Bueno | 4: Excelente

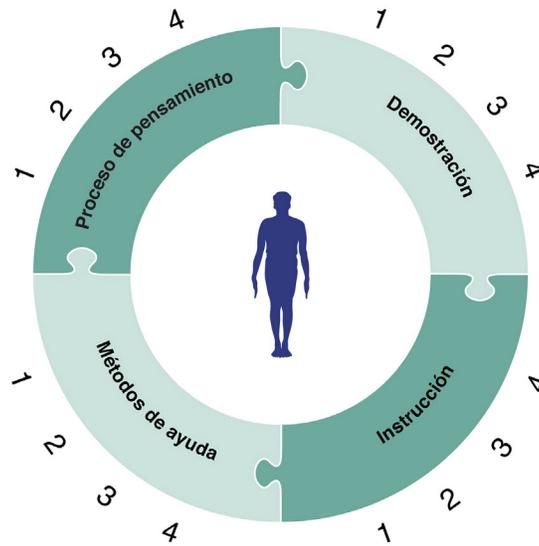
## A.3

### Preguntas para la ficha de retroalimentación (deberá ser devuelta a RIMYI)

- » ¿Fue una experiencia positiva de aprendizaje?
- » ¿En qué parte hubiera tomado una ruta diferente en la clase y por qué?
- » ¿Qué es lo que no se le ocurrió para nada de aquello que dijo el maestro?
- » ¿Cuál es la lectura que usted tiene de sí mismo?
- » ¿Otras ideas/comentarios?

## A.4

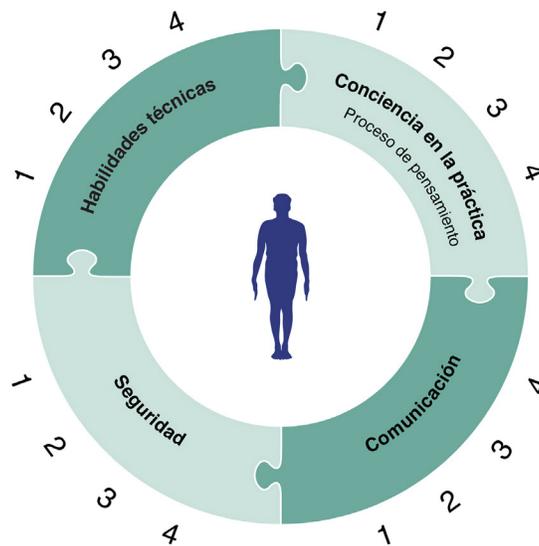
### Hoja de Puntaje para la Enseñanza



1: Insuficiente | 2: Justo | 3: Bueno | 4: Excelente

## A.5

### Hoja de Puntaje de Presentación de Situación



1: Insuficiente | 2: Justo | 3: Bueno | 4: Excelente

## A.6

### Familias de asanas

Asanas las cuales tienen amplias propiedades similares que surgen de su similitud en la postura. Los nombres genérico de las familias de asanas son:

Uttistha Sthiti

Upavistha Sthiti

Paschima Pratana Sthiti

Parivrtta Sthiti

Viparita Sthiti

Udara Akunchana Sthiti

Grathana Sthiti

Hasta Tolana Sthiti

Purva Pratana Sthiti

Visranta Karaka Sthiti

Asanas de Pie

Asanas sentados

Asanas de extensión hacia el frente

Asanas de Extensión Lateral

Inversiones

Asanas para contracción abdominal

Asanas donde se hace un entrelazado corporal

Asanas de equilibrio con brazos

Asanas con Extensión hacia atrás

Asanas Restaurativas

## CERTIFICADO MUESTRA



**Ramāmaṇi Iyengar Memorial Yoga Institute**



*< Level >*

*This is to certify that*

*< Name >*

*is qualified to teach*

*Asanas & Pranayama*

*according to the teachings of B.K.S. Iyengar*

\_\_\_\_\_



\_\_\_\_\_

Date

Prashant S. Iyengar

Traducción: L.Fátima Andreu

Diseño: Raquel Matus

**Adaptación a México por Comité de Evaluación y Formación de maestros:**

Lorena Beltrán Sierra

Anette Witemberg

Alicia Ramos

Krista Baldini

Rossana Rubio Vázquez López

Lorenia Trueba Almada

**\*Nota de traducción**

Las siguientes palabras que se tradujeron del inglés al español, se simplificaron para su lectura y significan:

- » Teacher: maestro= maestro/maestra
- » Student: alumno= alumno/alumna
- » Candidate: candidato= candidato/candidata
- » Mentor: mentor= mentor/mentora
- » Assessor: asesor= asesor/asesora



# Ramāmaṇi Iyengar Memorial Yoga Institute

1107 B / 1 Hare Krishna Mandir Road,  
Model Colony, Shivaji Nagar,

Pune 411 016, India

Teléfono: 91-20-2565 6134

Correo electrónico: [info@rimyi.org](mailto:info@rimyi.org)

