

LINEAMIENTOS PARA LA CERTIFICACIÓN Y EXÁMENES

Julio 2020



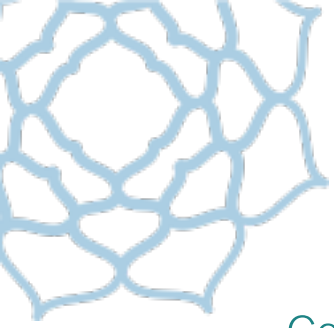
**Ramāmaṇi Iyengar Memorial
Yoga Institute**



Es relativamente fácil ser profesor de un área académica, pero serlo de un arte es muy difícil y ser profesor de yoga es lo más difícil de todo, porque los profesores de yoga tienen que ser sus propios críticos y corregir su propia práctica

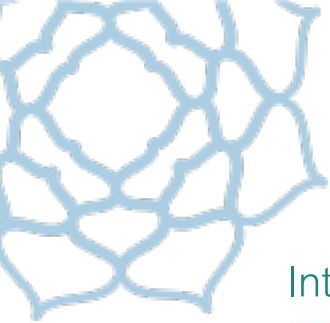


- B.K.S. Iyengar



Contenidos

Introducción	3
Sección A: Estructura de la Certificación	5
Sección B: Formación	8
Sección C: Los Criterios para las evaluadoras/evaluadores	10
Sección D: El Proceso de las evaluaciones	11
Sección E: La Retroalimentación	27
Sección F: El Programa de Estudios	28
Observaciones	43
Preguntas Frecuentes	49
Apéndice	59



Introducción



No seas exclusivo, se inclusivo...no sólo en el Ásana, sino frente a cada situación de vida

- B.K.S. Iyengar



Guruji creía en la tradición, pero al mismo tiempo era un gran revolucionario. Descubrió nuevas vías para impartir conocimiento objetivo sobre un tema filosófico como el Yoga. Consideraba la importancia del Parampara, pero reconocía que en la medida que la comunidad creciera, la enseñanza y evaluación requerirían una estructura diferente.

En los últimos años, Geetaji y Prashantji han hecho notar repetidamente que las evaluaciones han ido perdiendo su propósito fundamental y que las formaciones se están convirtiendo en negocios. Sus observaciones y críticas son tremendamente valiosas dentro del Yoga Iyengar.

Sus inquietudes nos han motivado a indagar más profundamente en el proceso de la enseñanza del Yoga en el mundo.

En nombre del RIMYI solicitamos información en torno a la metodología de enseñanza y evaluación actuales. La respuesta fue abrumadora: Cartas, correos, mensajes de Whatsapp...cada rincón del mundo tenía algo que contribuir.

Por nuestra parte, en el Instituto, hemos tomado en consideración cada aporte conceptual ofrecido.

Reconocemos que la enseñanza no es fácil, que la evaluación no es simple y que encontrar un equilibrio no es una tarea superficial. Sin embargo, esto no quiere decir que el proceso deba ser difícil.

Este documento, firmemente arraigado en la Constitución de Pune, establece las líneas generales para los cambios a los niveles de certificación, formatos de evaluación y programas de estudio para las evaluaciones.

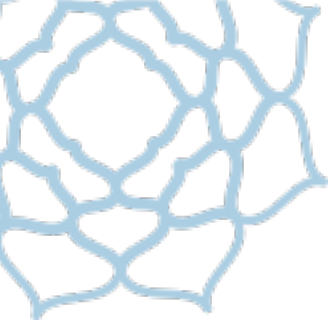
Su propósito es abrazar la visión inclusiva de Guruji.



Que esto sea la clave para aumentar la felicidad y unidad entre todos nosotros y que la disciplina del Yoga se expanda mediante el cultivo adecuado y virtuoso de la amistad, la compasión y la alegría

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





Palabras de sabiduría

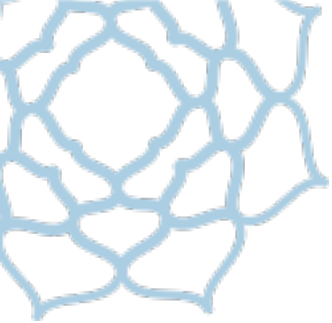
- Una profesora o profesor de Yoga Iyengar debería..
 - Ser permanentemente un estudiante de Yoga.
 - Tener un entendimiento claro del tema y ser capaz de demostrar y expresarse eficazmente.
 - Seguir cuidadosamente los Yamas y Niyamas.
 - Ser honesto y compasivo.
 - Enseñar responsablemente.
 - Llegar preparado a sus clases.
 - Enseñar desde el corazón, no sólo desde el cerebro.
- ... Ser un buen ser humano.



*El aprendizaje y enseñanza de este arte deben ser abordados con sensibilidad
y discriminación*



- B.K.S. Iyengar



Sección A

ESTRUCTURA DE LA CERTIFICACIÓN

Calificar para un determinado nivel de certificación depende de:

- ¿Es la candidata o candidato ferviente en su práctica?
- ¿Con cuánto celo anhela embarcarse en este viaje?
- ¿Cuál es su apreciación de la práctica?
- ¿Es la práctica esencial en su vida, o es algo periférico?

Tabla 1: Esquema general de los niveles de certificación

Nivel de certificación actual	Nivel de certificación vigente desde el 1 de julio de 2020	Margen MÍNIMO de tiempo entre niveles de certificación
Introdutorio 1	Nivel 1	
Introdutorio 2		
Junior Intermedio 1	Nivel 2	2 años
Junior Intermedio 2		
Junior Intermedio 3	Nivel 3	2 años
Senior Intermedio 1		
Senior Intermedio 2		
Senior Intermedio 3		
Junior Avanzado 1	Nivel 4	2 años
Junior Avanzado 2		
Junior Avanzado 3		
Senior Avanzado 1		
Senior Avanzado 2		
	Nivel 5	A discreción del candidato

LINEAMIENTOS

De acuerdo con el programa de estudio anterior, todos las profesoras y profesores deben asegurarse de conocer bien el NUEVO PROGRAMA DE ESTUDIO DEL NIVEL CORRESPONDIENTE.

Certificación Nivel 1

Requisitos para postular: Mínimo 3 años de estudio de Yoga Iyengar con una profesora o profesor Iyengar certificado

Organismo evaluador: Asociación respectiva

¿Qué puede hacer una profesora o profesor certificado nivel 1?: Las profesoras y profesores de nivel 1 pueden dar clases generales

Certificación Nivel 2

Requisitos para postular: Certificación nivel 1 por un mínimo de 2 años y dar clases generales

Organismo Evaluador: Asociación respectiva

¿Qué puede hacer una profesora o profesor certificado nivel 2?: Las profesoras y profesores de nivel 2 pueden dar clases generales

Nota importante:

- Las candidatas y candidatos que hayan obtenido la certificación Junior Intermedio 2 durante o antes del 2009, que han estado dando clases terapéuticas, podrán seguir haciéndolo.

Postulación al nivel 2 a partir de la certificación actual

Introdutorio 1 y 2

2 años desde el 1 de Julio de 2020

Certificación Nivel 3

Requisitos para postular: Certificación nivel 2 por un mínimo de 2 años y dar clases generales.

Organismos Evaluador: Asociación respectiva

¿Qué puede hacer una profesora o profesor certificado nivel 3?: Las profesoras y profesores de nivel 3 pueden dar clases generales y terapéuticas.

Nota importante:

- Las candidatas y candidatos que hayan obtenido la certificación Junior Intermedio 3 antes de Julio del 2020 (o antes de que el nuevo sistema entrara en vigencia) NO tienen permitido dar clases terapéuticas.
- A estas candidatas y candidatos se les recomienda trabajar con un mentor (que dirija clases terapéuticas) por un mínimo de 2 años, antes de dar clases terapéuticas de manera independiente. Deberán presentar una carta del mentor a la Asociación que autorice al candidato a manejar casos terapéuticos.

Postulación al nivel 3 a partir de la certificación actual

Junior Intermedio 1

mínimo 2 años desde el 1 de Julio de 2020

Junior Intermedio 2

mínimo 2 años desde el 1 de Julio de 2020

Certificación Nivel 4

Requisitos para postular: Certificación nivel 3 por un mínimo de 2 años y dar clases generales.

Organismo Evaluador: Debido a que no habrá un equipo de evaluadores para este nivel, todas estas evaluaciones serán conducidas por el RIMYI hasta nuevo aviso.

¿Qué puede hacer una profesora o profesor certificado nivel 4?

Las profesoras y profesores nivel 4 pueden dar clases generales y terapéuticas.

Postulación al nivel 4 a partir de la certificación actual:

Junior Intermedio 3	mínimo 2 años desde el 1 de julio de 2020
Senior Intermedio 1	mínimo 1 año desde el 1 de julio de 2020
Senior Intermedio 2	mínimo 1 año desde el 1 de Julio de 2020
Senior Intermedio 3	criterio del candidato

Certificación Nivel 5

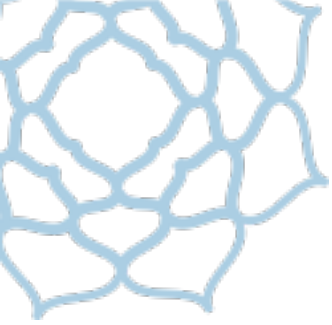
Requisitos para postular: La decisión de presentarse a este nivel queda enteramente a criterio de la candidata/candidato. Puede presentarse si y cuando sienta que está preparado.

Requisitos para postular: Certificación Nivel 4

Organismo Evaluador: RIMYI

¿Qué puede hacer una profesora o profesor certificado Nivel 5?

Las profesoras y profesores Nivel 5 pueden dar clases generales y terapéuticas.



SECCIÓN B

FORMACIÓN

1. Si eres estudiante de Yoga Iyengar y quieres presentarte al examen para el nivel 1:
Ponte en contacto con la Asociación de Yoga Iyengar de tu país para encontrar una profesora o profesor que pueda guiarte en el arte de enseñar. Si en tu país no hay una Asociación de Yoga Iyengar, comunícate con el RIMYI.
 2. Si eres una profesora o profesor certificado de Yoga Iyengar y quieres presentarte al siguiente nivel:
Ponte en contacto con la Asociación de Yoga Iyengar de tu país para encontrar una profesora o profesor que pueda guiarte en el arte de enseñar. Si en tu país no hay una Asociación de Yoga Iyengar, comunícate con el RIMYI.
-

Lineamientos para ayudar a las Asociaciones de Yoga Iyengar a decidir quien puede ser formador o mentor en cada nivel

Formadores/Mentores para el Nivel 1

1. Profesoras o profesores que estén dando clases generales de acuerdo al programa de estudio del Nivel 1 por un mínimo de 2 años,
Y
2. Que estén certificados como mínimo en el Nivel 2 por al menos 3 años (sistema nuevo),
O
que estén certificados como mínimo en el nivel Junior Intermedio 2 por al menos 2 años.

Formadores/Mentores para el Nivel 2

1. Profesoras o profesores que estén dando clases generales de acuerdo al programa de estudio del Nivel 2,
Y
2. Que estén certificados como mínimo en el nivel 3 por al menos 3 años (sistema nuevo),
O
Que estén certificados como mínimo en el nivel Junior Intermedio 3 por al menos 5 años, que además estén formando estudiantes para el nivel Junior Intermedio 1 (sistema antiguo),
O
Que estén certificados en los niveles Senior Intermedio 1, Senior Intermedio 2, o Senior Intermedio 3 (sistema antiguo)

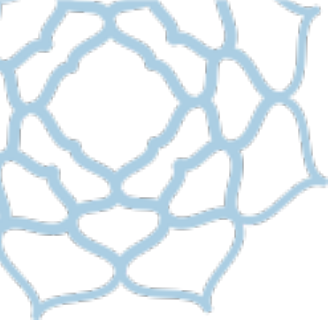
Formadores/Mentores para el Nivel 3

1. Profesoras o profesores que estén dando clases generales de acuerdo al programa de estudio del Nivel 3,
Y
2. Que estén certificados como mínimo en el nivel 4 por al menos 3 años (sistema nuevo),
O
Que estén certificados en los niveles Junior Avanzado 1, Junior Avanzado 2, Junior Avanzado 3, Senior Avanzado 1 ó Senior Avanzado 2.
Y
3. Que hayan visitado el RIMYI al menos 3 veces.

Formadores/Mentores para el nivel 4

Deben contactar al RIMYI

- **Nota importante** – Todas las profesoras y profesores certificados con amplia experiencia enseñando, que no hayan postulado a niveles superiores de certificación y hayan recibido permisos especiales, ya sea de parte de Gurujii, el RIMYI o de sus Asociaciones, pueden continuar haciéndolo. Las Asociaciones pueden analizar requerimientos similares individualmente. El RIMYI se reserva el derecho de otorgar excepciones a estas reglas. Las Asociaciones y el RIMYI se comunicarán mutuamente estos requerimientos para mantener una lista común de formadores/mentores.

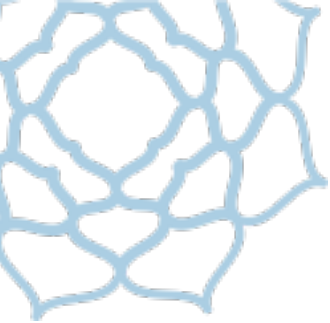


SECCIÓN C

CRITERIOS PARA LOS EVALUADORES

Cabe mencionar que quienes están autorizados para ser mentores en determinado nivel, están autorizados para evaluar dicho nivel previo entrenamiento establecido por la Asociación. Las Asociaciones pueden introducir cambios a sus sistemas de entrenamiento de evaluadoras y evaluadores basados en sus contextos nacionales y los cambios en los procesos de evaluación introducidos en este manual.

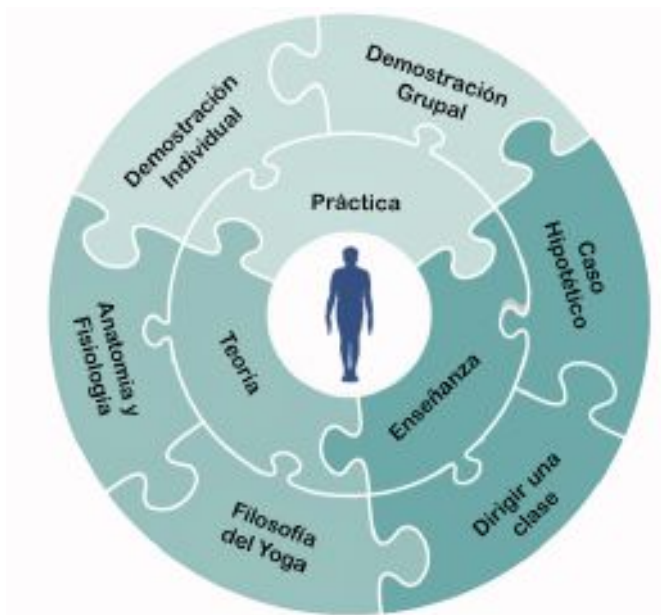
Quienes deseen comenzar a evaluar deberían tener en cuenta que no es obligatorio ni aconsejable considerar el entrenamiento como evaluador como una forma de escalar en nuestra escuela. Todas y todos los aspirantes deberían sentirse cómodos en sus respectivos niveles y dominarlos bien antes de considerar la enorme responsabilidad de entrenarse como evaluador.



SECCIÓN D

PROCESO DE EVALUACIÓN

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



Componentes de la evaluación

A) Requisitos iniciales

Es responsabilidad del formador/mentor evaluar si la práctica de pránáyama de la candidata o candidato coincide con las expectativas del nivel correspondiente. El formador/mentor debería observar a la candidata o candidato enseñar pránáyama repetidas veces para decidir si está preparado para el nivel de certificación correspondiente.

Para cualquier evaluación, el mentor deberá enviar una carta confidencial al Comité Evaluador con la siguiente información:

- Nombre de la candidata o candidato.
- Período en que la candidata o candidato ha estudiado conmigo (mentor).
- Período en que la candidata o candidato ha sido mi ayudante en clases.
- Opinión sobre el conjunto de condiciones de la candidata o candidato.
- Otras observaciones específicas

B) Examen Escrito - Teoría

- En adelante todos los exámenes escritos, para todos los niveles, se entregarán para ser completados en casa.

C) Examen Presencial – práctica y enseñanza

- Duración: 2 – 3 días.
- Número de evaluadores: 3.
- Moderador – Si fuera necesario (a decidir por la Asociación)

LINEAMIENTOS GENERALES PARA LOS EVALUADORES

A) Generar un clima de confianza

- La clave para ser parte de nuestra comunidad es la comunicación. Las evaluadoras y evaluadores deberían mostrar una disposición amable que genere cierto grado de confianza en la candidata o candidato.

B) Calificación

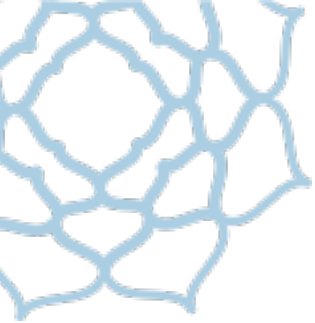
- Las evaluadoras y evaluadores deberían formarse una impresión general de la candidata o candidato.
- Siempre deberían tener en cuenta que el desempeño de la candidata o candidato podría ser inferior a su nivel habitual debido a la ansiedad, rigidez, lesiones u otras causas.
- Deberían tener una consideración especial para las profesoras y profesores mayores de 60 años debido a su edad.
- El criterio de evaluación debería ser el entendimiento de las asanas antes que la perfección física.
- No es obligatorio que la candidata o candidato logre hacer todas las asanas solicitadas en la demostración guiada.

C) Toma de notas

- Las evaluadoras y evaluadores no deberían tomar notas o llenar hojas de puntaje cuando una candidata o candidato está demostrando o enseñando.
- Deberían usar el tiempo entre un candidato y otro o destinar tiempo luego de cada presentación para tomar notas y llenar hojas de puntaje.



Las evaluadoras y evaluadores tienen la potestad de discontinuar la evaluación de una candidata o candidato en los momentos destacados [en estos lineamientos] si concuerdan que la candidata o candidato no está siguiendo el método Iyengar.



EXAMEN

Nivel 1

Día 1

▪ Los Evaluadoras/es y Candidatas/os practican juntos	60 minutos
Se espera que las evaluadoras y evaluadores utilicen su discernimiento y criterio para elegir acertadamente la temática. Esta es una sesión informal donde la evaluadora o evaluador observa a las candidatas y candidatos, quienes a su vez pueden plantear dudas y preguntas sobre la sesión a sus evaluadores.	
▪ Pausa	60 minutos
Las candidatas y candidatos deben llenar un formulario de retroalimentación (ver Apéndice A.1). Las evaluadoras y evaluadores deben leer los formularios de las candidatas y candidatos.	
▪ Práctica de Inversiones	15-30 minutos
<ul style="list-style-type: none">• Dado que ésta es una sesión de práctica, cada candidata y candidato puede diseñar su propia secuencia.• Pueden incluirse Ásanas preparatorias.• Pueden incluirse variaciones.• Quienes no deban hacer inversiones deben modificar su práctica acorde a su situación.• Las mujeres que estén menstruando pueden demostrar sus inversiones el 2º día si es posible, o mostrar videos de su práctica de inversiones.	
▪ Tiempo para interactuar	60 minutos
Las evaluadoras y evaluadores conversan con las candidatas y candidatos basándose en la práctica grupal y los formularios de retroalimentación recibidos. Principios rectores para la impresión inicial de la candidata o candidato <ul style="list-style-type: none">• ¿Tiene claros los principios básicos del Yoga Iyengar?• ¿Demuestra entusiasmo en su práctica?• ¿Es proactiva/o?• ¿Se nota involucrada/o?• ¿Tiene potencial para convertirse en instructor/a?	
▪ Almuerzo y Camadería	90 minutos
<ul style="list-style-type: none">• La clave para ser parte de nuestra comunidad es la comunicación.• Las evaluadoras y evaluadores deberían mostrar una disposición amable que genere cierto grado de confianza en la candidata o candidato.	
▪ Tiempo libre	120 minutos
▪ Demostración	45 minutos

Las candidatas y candidatos muestran su práctica por medio de una demostración guiada.

A) Demostración guiada

45 minutos

Elementos sugeridos para la demostración guiada

- Una evaluadora o evaluador nombra las ásanas indicando postura y cambio de lado.
- Incluir la mayor cantidad posible de ásanas de la lista.
- No incluir inversiones, ya que se destina un tiempo aparte para ellas.
- No usar temporizador

Principios Rectores

- ¿La candidata o candidato tiene claros los principios básicos del Yoga Iyengar?
- ¿La presentación es reveladora/elocuente e inspiradora?
- ¿Crees que la candidata/to está preparado/a?



Evaluadoras y evaluadores, así como, candidatas y candidatos deberían tener en cuenta:

- No es obligatorio lograr hacer todas las asanas que se piden en la demostración guiada.
- La candidata/to debe mostrar una alternativa para aquellas asanas que no es capaz de hacer o usar implementos cada vez que sea necesario. Por ejemplo: una persona puede hacer Ardha Sirsāsana mientras el resto hace Sirsāsana.
- La candidata o candidato debería poder expresar física y/o verbalmente de que manera abordará Sirsāsana si se le pregunta. Por ejemplo, usando ladrillos para la dorsal, con un ayudante para elevar los hombros, etc.

Día 2

■ **Presentación de la Enseñanza** 35-45 minutos por candidato/a

- La candidata o candidato enseña a un grupo general de voluntarios (si es posible y preferentemente).

Los evaluadoras/es proporcionan	Candidata/o
3 ásanas por candidata/o (excluyendo inversiones)	Enseña una clase que se teje alrededor de las 3 Ásanas asignadas, en el orden y momento que decida.
Un contexto: Ej.: “Es verano”; “Es una clase vespertina”; “Es una de las primeras clases a la que asisten las candidatas y candidatos, es decir, los estudiantes no están familiarizados con muchas de las ásanas”; “Es el final del curso, vale decir, los estudiantes conocen todas las ásanas del programa.”	Decide el tiempo de permanencia de cada postura.
Un caso hipotético (para presentar una situación particular como dolor de espalda, mareos, molestias en una parte en particular, etc.).	Puede repetir cualquier postura
	Debe incluir Sirsāsana y Sarvangāsana. Puede incluir sus variaciones.

Se espera que la evaluadora o evaluador observe TRES ASPECTOS PRINCIPALES de la enseñanza de la candidata o candidato:

1. Demostración de las ásanas para guiar a sus estudiantes.
2. Explicaciones mientras enseña.
3. Manera en que la candidata o candidato corrige y ayuda a sus estudiantes durante la clase.

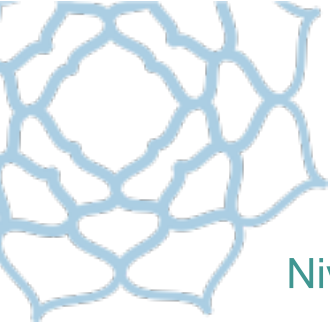
Principios Rectores

- ¿La candidata o candidato hace uso del lenguaje corporal para darse a entender ante sus estudiantes?
- ¿Observa a sus estudiantes?
- ¿Establece contacto visual?
- ¿Su forma de enseñar inspira a sus estudiantes a involucrarse con la materia?
- ¿Logra mantener la atención de sus estudiantes en todo momento?
- ¿Es su línea de pensamiento lo suficientemente clara?
- ¿Usa la demostración como una herramienta efectiva al enseñar?
- ¿Crees que está listo?

La evaluadora o evaluador calificará a las candidatas y candidatos en cada uno de los tres aspectos mencionados anteriormente, utilizando la secuencia completa como punto de referencia, en lugar de ásanas individuales.

En el apéndice se puede encontrar una muestra de una hoja de puntaje para la presentación de enseñanza (Ver Apéndice A.4).

El día 2 puede ser usado para repetir un examen, bajo la discreción de las evaluadoras y evaluadores o por petición específica de la candidata o candidato.



Nivel 2

Día 1

Los Evaluadoras/es y Candidatas/os practican juntos 60 minutos

Las evaluadoras y evaluadores llegan a un tema acordado bajo su propio criterio.

Esta es una sesión INFORMAL donde la evaluadora o evaluador observa a las candidatas y candidatos, quienes a su vez pueden plantear dudas y preguntas sobre la sesión a sus evaluadores.

Pausa 60 minutos

Las candidatas y candidatos deben llenar un formulario de retroalimentación (ver Apéndice A.1).

Las evaluadoras y evaluadores deben leer los formularios de las candidatas y candidatos.

Práctica de Inversiones 15-30 minutos

- Dado que esta es una sesión de práctica, cada candidata y candidato puede diseñar su propia secuencia.
- Pueden incluirse ásanas preparatorias.
- Pueden incluirse variaciones.
- Quienes no deban hacer inversiones deben modificar su práctica acorde a su situación.
- Las mujeres que estén menstruando pueden demostrar sus inversiones el 2º día si es posible, o mostrar videos de su práctica de inversiones.



Tiempo para interactuar 60 minutos

Las evaluadoras y evaluadores conversan con las candidatas y candidatos basándose en la práctica grupal y los formularios de retroalimentación recibidos.

Principios rectores para la impresión inicial de la candidata o candidato

- ¿Tiene claros los principios básicos del Yoga Iyengar?
- ¿Demuestra entusiasmo en su práctica?
- ¿Es proactiva/o?
- ¿Se nota involucrada/o?
- ¿Tiene potencial para convertirse en instructor/a?

Almuerzo y Camadería 90 minutos

- La clave para ser parte de nuestra comunidad es la comunicación.
- Las evaluadoras y evaluadores deberían mostrar una disposición amable que genere cierto grado de confianza en la candidata o candidato.

Tiempo libre 120 minutos

Demostración 180 minutos

Las candidatas y candidatos demuestran su práctica a través de una demostración guiada y una demostración individual.

A) Demostración Guiada

45 mins

Elementos sugeridos para la demostración guiada

- Una evaluadora o evaluador nombra las ásanas indicando postura y cambio de lado.
- Incluir la mayor cantidad posible de ásanas de la lista.
- No incluir inversiones, ya que se destina un tiempo aparte para ellas.
- No usar temporizador.

Principios Rectores

- ¿La candidata o candidato tiene claros los principios básicos del Yoga Iyengar?
- ¿Su presentación es reveladora e inspiradora?
- ¿Crees que está preparada/o?



B) Demostración Individual

10 mins/candidato

Elementos sugeridos para la demostración individual

- Incluir la presentación de ásanas/pránáyamas y su explicación.
- Las candidatas y candidatos pueden decidir el contenido, el número de ásanas/pránáyamas, el tiempo de permanencia y la secuencia.

Principios Rectores

- ¿La candidata o candidato tiene claros los principios básicos del Yoga Iyengar?
- ¿Es considerada/o?
- ¿La presentación es reveladora e inspiradora?
- ¿Crees que está preparada/o?

En el apéndice se puede encontrar una hoja de puntaje de muestra para la Demostración individual. (ver apéndice A.2)

Evaluadoras y evaluadores, así como candidatas y candidatos deberían tener en cuenta:

- No es obligatorio lograr hacer todas las ásanas que se piden en la demostración guiada.
- La candidata o candidato debe mostrar una alternativa para aquellas ásanas que no es capaz de hacer o usar implementos cada vez que sea necesario. Por ejemplo: Una persona puede quedarse de pie en Ardha Padmásana mientras que el resto irá a Ardha Baddha Padmottanásana.
- La candidata o candidato debería poder expresar física y/o verbalmente de qué manera abordará Ardha Baddha Padmottanásana si se le pregunta. Por ejemplo, apoyándose en la pared para inclinarse hasta la mitad.

Día 2

Clase de los evaluadoras/es	60 minutos
-----------------------------	------------

- La evaluadora o evaluador demuestra el entramado de sensibilidad existente en el Yoga Iyengar
- Se deben entretrejer al menos 10 posturas.

Presentación de Enseñanza	35-45 mins/candidata/to
---------------------------	-------------------------

Los evaluadoras/es proporcionan	Candidata/o
3 ásanas por candidata/o (se excluyen inversiones)	Enseña una clase que se teje alrededor de las 3 ásanas asignadas, en el orden y momento que decida.
Un contexto: Ej.: “Es verano”; “Es una clase vespertina”; “Es una de las primeras clases a la que asisten las candidatas y candidatos, es decir, los estudiantes no están familiarizados con muchas de las ásanas”; “Es el final del curso, vale decir, los estudiantes conocen todas las ásanas del programa.”	Decide el tiempo de permanencia de cada postura.
	Puede repetir cualquier postura
	Debe incluir Sirsāsana y Sarvangasana. Puede incluir sus variaciones.

Se espera que la evaluadora o evaluador observe TRES ASPECTOS PRINCIPALES de la enseñanza de la candidata o candidato:

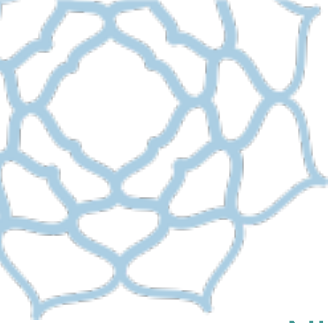
1. Demostración de las ásanas para guiar a sus estudiantes.
2. Explicaciones mientras enseña.
3. Manera en que la candidata o candidato corrige y ayuda a sus estudiantes durante la clase.

Principios Rectores

- ¿La candidata o candidato hace uso del lenguaje corporal para darse a entender ante sus estudiantes?
- ¿Observa a sus estudiantes?
- ¿Establece contacto visual?
- ¿Su forma de enseñar inspira a sus estudiantes a involucrarse con la materia?
- ¿Logra involucrar a sus estudiantes en todo momento?
- ¿Es su línea de pensamiento lo suficientemente clara?
- ¿Usa la demostración como una herramienta efectiva al enseñar?
- ¿Es capaz de moverse desde el componente de actividad al componente de sensibilidad?
- ¿Crees que está listo?

En el apéndice se puede encontrar una muestra de una hoja de puntaje para la Presentación de enseñanza. (Ver Apéndice A.4)

El día 2 puede ser usado para repetir un examen, bajo la discreción de las evaluadoras y evaluadores o por petición específica del candidato.



Nivel 3

Día 1

Los Evaluadoras/es y Candidatas/os practican juntos 60 minutos

Las evaluadoras y evaluadores llegan a un tema acordado según su criterio.

Esta es una sesión INFORMAL donde la evaluadora o evaluador observa a las candidatas y candidatos, quienes a su vez pueden plantear dudas y preguntas sobre la sesión a sus evaluadores.

Pausa 60 minutos

Las candidatas y candidatos deben llenar un formulario de retroalimentación (ver Apéndice A.1).

Las evaluadoras y evaluadores deben leer los formularios de las candidatas y candidatos.

Se les da tiempo a las candidatas y candidatos para elegir dos situaciones al azar.

Se espera que presenten su razonamiento al respecto durante la presentación del caso hipotético en el día 2.

Práctica de Inversiones 15-30 minutos

- Dado que esta es una sesión de práctica, cada candidata y candidato puede diseñar su propia secuencia.
- Pueden incluirse ásanas preparatorias.
- Pueden incluirse variaciones.
- Quienes no deban hacer inversiones deben modificar su práctica acorde a su situación.
- Las mujeres que estén menstruando pueden demostrar sus inversiones el 2º día si es posible, o mostrar videos de su práctica de inversiones.



Tiempo para interactuar 60 minutos

Las evaluadoras y evaluadores conversan con las candidatas y candidatos, basándose en la práctica grupal y los formularios de retroalimentación recibidos.

Principios rectores para la impresión inicial de la candidata o candidato

- ¿Tiene claros los principios básicos del Yoga Iyengar?
- ¿Demuestra entusiasmo en su práctica?
- ¿Es proactiva/o?
- ¿Se nota involucrada/oo?
- ¿Tiene potencial para convertirse en instructor/a?

Almuerzo y Camadería 90 minutos

- La clave para ser parte de nuestra comunidad es la comunicación.
- Las evaluadoras y evaluadores deberían mostrar una disposición amable que genere cierto grado de confianza en la candidata o candidato.

Tiempo Libre 120 minutos

Las candidatas y candidatos demuestran su práctica a través de una demostración guiada y una demostración individual.

A) Demostración Guiada 45mins

Elementos sugeridos para la demostración guiada

- Una evaluadora o evaluador nombra las ásanas indicando postura y cambio de lado.
- Incluir la mayor cantidad posible de ásanas de la lista.
- No incluir inversiones, ya que se destina un tiempo aparte para ellas.
- No usar temporizador.

Principios Rectores

- ¿La candidata o candidato tiene claros los principios básicos del Yoga Iyengar?
- ¿Su presentación es reveladora/elocuente e inspiradora?
- ¿Crees que está preparada/o?



B) Demostración Individual 10mins/candidata/o

Elementos sugeridos para la demostración Individual

- Incluir la presentación de ásanas/pránáyamas y su explicación.
- Las candidatas y candidatos pueden decidir el contenido, el número de ásanas/pránáyamas, el tiempo de permanencia y la secuencia.

Principios Rectores

- ¿La candidata o candidato tiene claros los principios básicos del Yoga Iyengar?
- ¿Es considerada/o?
- ¿Su presentación es elocuente e inspiradora?
- ¿Crees que está preparada/o?

En el apéndice se puede encontrar una hoja de puntaje de muestra para la Presentación individual. (ver apéndice A.2)

Evaluadoras y evaluadores, así como candidatas y candidatos deberían tener en cuenta:

- No es obligatorio lograr hacer todas las ásanas que se piden en la demostración guiada.
- La candidata y candidato debe mostrar una alternativa para aquellas ásanas que no es capaz de hacer o usar implementos cada vez que sea necesario. Por ejemplo: Para dejarse caer hacia atrás en Urdhva Dhanurásana desde una posición de pie, una persona puede llevar las manos a la pared, en vez de ir directamente al suelo.
- La candidata o candidato debería poder expresar física y/o verbalmente de qué manera abordará la caída desde la postura de pie cuando se le solicite. Por ej.: yendo a la pared.

Día 2

▪ Clase de Evaluadoras/es	60 minutos
---------------------------	------------

- La evaluadora o evaluador demuestra el entramado de perceptibilidad en el Yoga Iyengar.
- Se deben entretrejer al menos 5 posturas.

▪ Presentación de Enseñanza	35-45 mins/Candidata/o
-----------------------------	------------------------

Los evaluadores proporcionan:	Candidata/o
3 ásanas por candidata/o (se excluyen inversiones)	Enseña una clase que se teje alrededor de las 3 ásanas asignadas, en el orden y momento que decida.
Un contexto: Ej.: “Es verano”; “Es una clase vespertina”; “Es una de las primeras clases a la que asisten las candidatas y candidatos, es decir, los estudiantes no están familiarizados con muchas de las ásanas”; “Es el final del curso, vale decir, los estudiantes conocen todas las ásanas del programa.”	Decide el tiempo de permanencia de cada postura.
	Puede repetir cualquier postura
	Debe incluir Sirsásana y Sarvangásana. Pueden incluir sus variaciones.

Se espera que la evaluadora y evaluador observe TRES ASPECTOS PRINCIPALES de la enseñanza de la candidata o candidato:

1. Demostración de las ásanas para guiar a los estudiantes.
2. Explicaciones mientras enseña.
3. Manera en que la candidata o candidato corrige y ayuda a sus estudiantes durante la clase.

Principios Rectores

- ¿La candidata o candidato hace uso del lenguaje corporal para darse a entender ante sus estudiantes?
- ¿Observa a sus estudiantes?
- ¿Establece contacto visual?
- ¿Su forma de enseñar inspira a sus estudiantes a involucrarse en la materia?
- ¿Logra involucrar a sus estudiantes en todo momento?
- ¿Es su línea de pensamiento lo suficientemente clara?
- ¿Usa la demostración como una herramienta efectiva al enseñar?
- ¿Es la candidata/o capaz de moverse desde el componente de actividad al componente de sensibilidad y desde el componente de sensibilidad al de perceptibilidad?
- ¿Crees que está lista/o?

En el apéndice se puede encontrar una muestra de una hoja de puntaje para la Presentación de enseñanza. (Ver Apéndice A.4)

Día 3

■ Presentación de Estudio de Caso	30 mins/candidata/o
-----------------------------------	---------------------

- Esta sección evalúa la capacidad de la candidata o candidato para abordar dolencias.
Por ej.: síndrome de ovarios poli quísticos, menorragia, migraña, rotura de menisco, etc.
- Deberá presentar las dos situaciones elegidas al azar el día 1.
- Deberá hacer que el paciente ficticio haga las ásanas requeridas.
- Deberá justificar su elección a medida que presenta su propuesta.

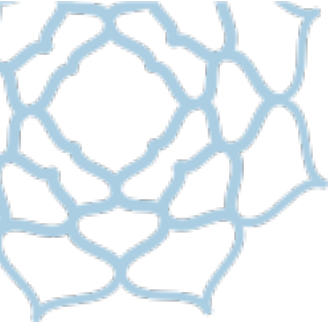
Nota Importante: Esta es una presentación de un caso hipotético. Teniendo en cuenta la limitación de tiempo, la candidata o candidato no deberá explicar la postura al paciente ficticio.

Principios Rectores

- ¿En términos generales, la candidata o candidato utiliza satisfactoriamente su conocimiento para ayudar?
- ¿Es lógico su razonamiento? Las evaluadoras y evaluadores pueden hacer preguntas pertinentes al respecto.
- ¿Mientras ayuda, es consciente de la seguridad del paciente?
- ¿Son sus habilidades técnicas adecuadas?
- ¿Está lista/o?

En el apéndice se puede encontrar una muestra de una hoja de puntaje para la Presentación de la situación. (Ver Apéndice A.5)

El día 3 puede ser usado para repetir un examen, bajo la discreción de las evaluadoras y evaluadores o por petición específica de la candidata o candidato.



PUNTUACIÓN

Las evaluadoras y evaluadores no evalúan las inversiones y la demostración guiada con la finalidad de calificarlas, sino para decidir si la candidata o candidato posee una práctica y comprensión satisfactorias del Yoga Iyengar.



Si las evaluadoras y evaluadores estiman que la candidata o candidato no se apega al sistema u otras circunstancias excepcionales similares, pueden suspender el examen.

Esto se indica con una estrella roja en el manual.

Las candidatas y candidatos deben pasar cada segmento de la evaluación para aprobarla. La puntuación para todos los segmentos de la evaluación en todos los niveles está en una escala de 1 a 4:

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

No utilice puntuación decimal cuando la candidata o candidato tienda hacia una categoría de puntuación. Las puntuaciones para cada segmento de los tres evaluadores deben promediarse independientemente.

La candidata o candidato reprobará y podrá volver a presentarse a un examen en el futuro si el puntaje promedio en alguno de los segmentos del examen se encuentra entre 4-8.

La candidata o candidato podrá volver a repetir una parte del examen al final de la presente evaluación, si el puntaje promedio de ese segmento se encuentra entre 9-11.

Si el puntaje promedio de una candidata o candidato es 12 o superior en un segmento, ese segmento se ha aprobado con éxito.

HOJA DE PUNTAJE

Nivel 1

PRÁCTICA DE INVERSIONES

Bandera roja: suspender la evaluación | Satisfactorio: Continuar evaluación

DEMOSTRACIÓN GUIADA

Bandera roja: suspender la evaluación | Satisfactorio: Continuar evaluación

ENSEÑANZA

Proceso de pensamiento 1 2 3 4
Demostración 1 2 3 4
Instrucciones 1 2 3 4
Asistencia 1 2 3 4

4-8: Reprueba

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

12-16: Aprueba

Nivel 2

PRÁCTICA DE INVERSIONES

Bandera roja: suspender la evaluación

DEMOSTRACIÓN GUIADA

Bandera roja: suspender la evaluación

DEMOSTRACIÓN INDIVIDUAL

a. Expresión oral Proceso de pensamiento 1 2 3 4 Articulación 1 2 3 4
b. Demostración Acción 1 2 3 4 Congruencia con la presentación oral

1 2 3 4

4-8: Reprueba

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

12-16: Aprueba

ENSEÑANZA

Proceso de pensamiento

1 2 3 4

Demostración

1 2 3 4

Instrucciones

1 2 3 4

Asistencia

1 2 3 4

4-8: Reprueba

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

12-16: Aprueba

Nivel 3

PRÁCTICA DE INVERSIONES

Bandera roja: suspender la evaluación

DEMOSTRACIÓN GUIADA

Bandera roja: suspender la evaluación

DEMOSTRACIÓN INDIVIDUAL

a. Expresión oral

Proceso de pensamiento

1 2 3 4

Articulación

1 2 3 4

1. Demostración

Acción

1 2 3 4

Congruencia con la presentación oral

1 2 3 4

4-8: Reprueba

- 9-11: Retomar (con el objetivo de llegar a un resultado decisivo)
 12-16: Aprueba

ENSEÑANZA

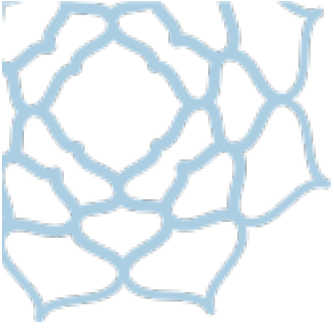
Proceso de pensamiento 1 2 3 4
Demostración 1 2 3 4
Instrucciones 1 2 3 4
Asistencia 1 2 3 4

- 4-8: Reprueba
 9-11: Retomar (con el objetivo de llegar a un resultado decisivo)
 12-16: Aprueba

PRESENTACIÓN DEL CASO HIPOTÉTICO

Consciencia 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: Reprueba
 9-11: Retomar (con el objetivo de llegar a un resultado decisivo)
 12-16: Aprueba



SECCIÓN E

RETROALIMENTACIÓN

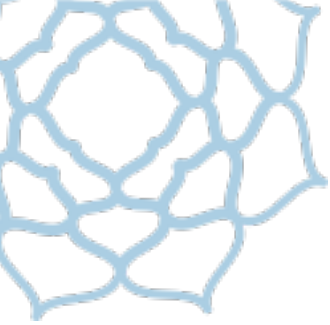
Las evaluadoras y evaluadores deben ofrecer retroalimentación a los candidatos al final de la evaluación. Las asociaciones respectivas deben decidir la naturaleza y momento exactos para la retroalimentación e intentar utilizar los sistemas de retroalimentación existentes en la medida de lo posible.

Es útil recordar el consejo de Guruji al ofrecer retroalimentación. Guruji siempre dijo que tu (evaluador) propia impresión y retroalimentación sobre la candidata/o no deben ser influenciados por tu (evaluador/a) impresión del profesor/a que recomienda a la candidata o candidato.

Teniendo esto en cuenta, cualquier comentario a la candidata/o al profesor/a recomendante debe ser compasivo. La evaluadora o evaluador debe enmarcar sus observaciones sobre la candidata o candidato, su potencial y cualquier otro tipo de retroalimentación de manera que los ayuden, así como también a su profesor recomendante a avanzar positivamente.

La Asociación puede revocar los privilegios de un profesor/a recomendante con la debida notificación, en caso de registros recurrentes de reprobación de candidatos suyos.

La Asociación mantendrá el historial de profesoras/es recomendantes a través de informes preparados por las evaluadoras y evaluadores de cada examen y podrá hacer uso de esta información para informar cambios en las políticas.



SECCIÓN F

ESQUEMA GENERAL DEL PROGRAMA PARA LA CERTIFICACIÓN

Nivel 1

- Ásana individual
- Introducción a la familia de ásanas
- Secuenciación lineal
- Contribución mental

Nivel 2

(de ásanas nuevas en el programa)

- Ásana individual
- Familia de ásanas
- Secuenciación lineal
- Contribución mental

(de las ásanas de Nivel 1 + nivel 2)

- Entendimiento del entramado más profundo en familias de ásanas.
- Percepción de la sensación somática.
- Observación de las conexiones de diferentes partes (adyacentes) del cuerpo
- Observación de la respiración.
- Introducción a la relación entre familias de ásanas

Nivel 3

(de ásanas de Nivel 1 + Nivel 2 + Nivel 3)

- Ásana individual
- Familia de ásanas
- Secuenciación lineal
- Percepción de la sensación somática
- Observación de conexiones de diferentes partes y órganos (adyacentes y distantes) del cuerpo
- Entendimiento del entramado más profundo en familias de ásanas.
- Mantenimiento del ásana
- Observación de la respiración
- Consciencia de la respiración

Nivel 4

* Ásana y Pránáyama

Nivel 5

* Ashtanga Yoga de Pantanjali como lo enseñó BKS Iyengar.

ORGANIZACIÓN DE LA ENSEÑANZA

La enseñanza del Yoga consta de 4 componentes principales.

- Instrucciones relacionadas a la acción correcta – ásana individual – **postura física**.
- Instrucciones que gatillan la participación entusiasta del estudiante – aporte al aspecto mental – **sensibilidad**.
- Indicaciones hechas por la profesora o profesor que hacen al estudiante consciente de si mismo y lo llevan a percibir fenómenos sutiles de su propio cuerpo. Bosquejo de la profesora o profesor que haga al estudiante consciente de los fenómenos sutiles de su propio cuerpo –**perceptibilidad**.
- Ardiente celo y deseo ferviente de reflexionar sobre la información recibida y convertirla en conocimiento y sabiduría – **reflexividad**.

■ NIVEL 1

A) Ásana individual

- El objetivo de este nivel es la acción correcta y precisa.
- Aún cuando la secuenciación sea un aspecto integral de nuestra escuela de yoga, el objetivo en la enseñanza de principiantes (ejemplo: Nivel 1) debe ser el entendimiento individual del ásana con referencias específicas a la configuración externa.
- Se debe enseñar el posicionamiento y alineación básicos de las partes del cuerpo.

EJEMPLO: en Utthita Hasta Padásana

- **Instrucción esperada:** Brazos deben ir estirados y en línea con los hombros.
- **No esperado:** Extensión o estiramiento de los brazos externos a partir de las escápulas.

B) Familia de ásanas (Ver apéndice A.6)

C) Secuenciación Lineal

- Las ásanas se van tejiendo de manera que desarrollen la movilidad y libertad de todo o de ciertas partes del cuerpo. Esto involucra tres procesos. Uno, hacer el ásana, dos, entender el ásana y, por último, abordar la rigidez.
- El orden de las ásanas dentro de una familia de ásanas va desde lo más simple hacia lo más complejo (en lo referente a su ejecución)

EJEMPLO: Utthita Trikonasana

Utthita Parsvakonasana

Parivrtta Trikonasana

Parivrtta Parshvakonasana

- En una clase de Nivel 1, generalmente se comienza con posturas de pie puesto que con esta familia se puede acceder a más partes del cuerpo en comparación con otras. (En casos excepcionales, se puede tener mejor acceso en posturas supinas o en pronación, en oposición a las posturas de pie).
- A partir de ahí, uno puede decidir avanzar hacia cualquier familia de ásanas precedida o seguida de inversiones.
- Solo podemos profundizar cuando dirigimos la clase a aquél que es sensible. Por lo tanto, una clase Nivel 2 puede comenzar con cualquier familia de posturas según la parte del cuerpo o el ásana que la profesora o profesor desee explorar.

Ej.: Para hacer que sus estudiantes tomen consciencia de la apertura de su pelvis en posturas de pie, se podría comenzar con Supta Baddhakonásana o Supta Padangsthásana 2.

Para transmitir el componente de atención de las posturas de pie se puede comenzar con paro de manos, cuerda 1, Urdhva Mukha Svasásana, Purvottanásana.

Para despertar la sensibilidad de las piernas en las posturas de pie, se podría comenzar con el trabajo de las piernas en inversiones.

D) Contribución Mental

- En realidad, el ásana es más bien un esfuerzo mental que una postura meramente física. Requiere una contribución mental decisiva. En una clase de Yoga Iyengar, el estudiante aprende el asana de una manera que lo lleva a confrontar, objetivar y leer su propia mente.
- En una clase de Nivel 1, será suficiente hacer al estudiante consciente de aquello.

Ej.: Hacerlo consciente de que la mente debe estar más fuertemente implicada en Ardha Chandrasana y Virabhadrasana III que en otras posturas de pie.

■ NIVEL 2

- Cuando un estudiante alcanza este nivel, se espera que esté listo para desplazarse del plano de lo físico hacia el plano de lo sensitivo.
- En este nivel, junto con entregar las correctas instrucciones para cada acción, la instructora o instructor debe guiar al estudiante para que sea haga consciente del sentimiento que aflora subjetivamente durante la acción.
- En Yoga Iyengar se pone atención no solo al logro del ásana, sino que también al ser capaz de sostenerla.
- La respiración debe introducirse como una herramienta para enfocar a la mente.

A) Entendimiento de las hebras más profundas dentro de una familia de ásanas.

- Cuando uno transita desde el plano de lo físico hacia lo sensitivo, lo hace desde la configuración hacia la constitución del ásana.
- Con la ayuda de la profesora o profesor, se comienzan a apreciar los aspectos intrínsecos característicos dentro de una familia de ásanas.

⇒ Se perciben sensaciones somáticas

- La sensación es la impresión que surge desde los sentidos.
- La sensación somática – Sensaciones que surgen a partir de:
 - La piel, tales como tacto, presión, frío, calor y dolor.
 - Los músculos, tendones y articulaciones, tales como la orientación espacial, vale decir, la posición de los miembros del cuerpo y su relación con el dolor.

Se debe cultivar la habilidad de sentir el cuerpo en el ásana.

Diferencias en la instrucción entre una profesora o profesor de Nivel 1 y Nivel 2

Una profesora o profesor de Nivel 1 necesariamente debe transmitir instrucciones objetivas por medio de las cuales su estudiante realice posturas o acciones.

Una profesora o profesor de Nivel 2 debe inculcar en su estudiante la habilidad del sentir.

Ej.: Nivel 1: Eleva brazos uniformemente.

Nivel 2: Compara el brazo derecho con el izquierdo. Siente cuál es más largo y cual es más corto y eleva más el brazo corto.

Nivel 1: Levanta el pecho.

Nivel 2: Siente la elevación del pecho a medida que inhalas.

⇒ Observación de las partes adyacentes del cuerpo.

El primer paso para la unión (yoga) es la conexión. A medida que se aprende ásanas y pránáyáma, se aprende a reconocer y apreciar las conexiones entre las distintas partes del cuerpo, que permanecían inadvertidas.

Ej.: Para abrir el pecho se requiere la participación de diferentes partes:

- Girar los hombros atrás
- Ensanchar las clavículas
- Penetrar los omóplatos

Cuando la candidata o candidato se hace consciente de estas conexiones, es fácil afinar su mente para la filosofía del yoga.

B) Observación de la respiración.

- Este es el proceso de observar de cerca el ciclo de respiratorio que incluye inhalación, exhalación conjuntamente con la retención voluntaria o involuntaria.
- La observación de la respiración contribuye enormemente al entendimiento de las sutilezas del ásana y pránáyáma.

Ej.: En posturas supinas, la diferente posición de los brazos lleva a diferentes recorridos de la respiración:

- Brazos extendidos en cruz
- Brazos hacia abajo
- Brazos a los lados de la cabeza

En Trikonasana, si el costado inferior del tronco está acortado, la respiración no toca ese lado.

C) Introducción a la relación entre familias de ásanas

- En el Nivel 2 nos relacionamos con las hebras más profundas de las familias de ásanas. En la medida que nuestra sensibilidad se refina, las conexiones entre familias aparentemente distintas comienzan a vislumbrarse en el horizonte.

Ej.: Parivrtta Parsvakonásana y Ardha Matsyandrásana 1 con el paradigma de la rotación de los músculos de la espalda.

Janu Sirsásana y Supta Baddha Konásana con el paradigma de la longitud del tronco anterior.

■ NIVEL 3

Este es el nivel de la perceptibilidad unida al refinamiento de la acción y la sensación.

A) Inter-conexión de partes distantes del cuerpo, órganos.

- En el Nivel 2 se introdujo la habilidad de observar las conexiones entre partes adyacentes del cuerpo. En este nivel de mayor sensibilidad y perceptibilidad, se comienzan a develar con facilidad conexiones entre partes distantes del cuerpo y órganos. El entendimiento de esta red de trabajo se puede incorporar a la práctica.

Ej.: Yoga Dandásana no involucra solo un trabajo de caderas para la colocación de la pierna, también involucra movilidad en los omóplatos para mover el tronco hacia adelante de modo que la pierna pueda ser fijada.
Los arcos de los pies caídos afectan adversamente la columna.
La relajación de las piernas como un medio para calmar la mente en Savásana

B) Las hebras más profundas entre las distintas familias de ásanas.

- En el Nivel 2 se introdujo el concepto de la relación entre distintas familias de ásanas. A medida que nuestra sensibilidad se refina, el estudiante comienza a percibir las conexiones entre las aparentemente distintas familias de ásanas.
- Similitudes y por tanto contribuciones son percibidas con sensibilidad refinada.
- A medida que se desarrolla mayor sensibilidad, el estudiante comienza a observar el comportamiento de una cierta parte del cuerpo en el ásana. Acrecentando esta sensibilidad, el estudiante es guiado a observar un patrón de comportamiento similar de esa misma parte del cuerpo en un ásana de otra familia.

Ej.: Supta Padangusthásana II, Utthita Hasta Padangusthásana II y Ardha Chandrásana.

Aunque éstas parezcan ser posturas diferentes, resultan ser posturas muy similares reorganizadas de manera distinta en torno al eje de la columna. La comprensión sensitiva de una de las ásanas de este grupo contribuirá enormemente a la ejecución y entendimiento de las otras ásanas del mismo.

- Una vez que se comprende esa relación, el concepto de secuenciación se despliega naturalmente y uno puede recorrer diferentes familias de ásanas basados en un objetivo.

C) Mantenimiento del Ásana.

- Se introdujo en el Nivel 2. A medida que uno lo explora, la atención se puede dirigir hacia el tiempo de permanencia, uno de los pilares fundacionales de nuestro sistema, junto con la precisión y la secuenciación.

Esto es vital para:

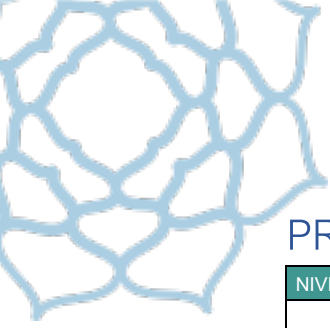
- Lograr los beneficios de las ásanas.
- Desarrollar sensibilidad para poder involucrar a la mente/inteligencia.

Cabe desatacar:

- Para aumentar el tiempo de permanencia, uno no puede depender tan solo de la voluntad y poder físico.
- Para que la consciencia de la respiración comience a surgir, el esfuerzo debe desaparecer gradualmente.

D) Consciencia de la respiración.

- El concepto de la observación de la respiración fue tratado en el Nivel 2.
- **Observar la respiración significa mirarla a la distancia como un objeto externo, mientras que hacerse consciente de la respiración es mirarla desde dentro, sin distancia.**
- Cuando la mente, citta, se libera del frenesí del mundo externo y se enfoca hacia el interior, es capaz de volverse testigo. Cuando las ásanas se hacen con consciencia sobre la respiración, la mente se calma naturalmente.

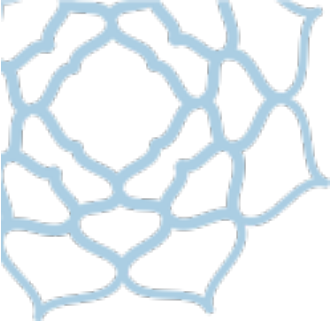


PROGRAMA TEÓRICO

NIVEL	OBLIGATORIO	RECOMENDADO
NIVEL 1	El Árbol del Yoga	Luz sobre la Vida
	El Arte del Yoga	Yogashastra nivel 1, 2, 3
	Yoga en Acción: Curso preliminar	
	Yoga en Acción: Curso intermedio	
	Luz sobre el yoga: Parte 1: introducción Parte 2: Yogasanas (Ásanas relevantes) Parte 3: Pránáyama (Pránáyama relevantes)	
	Luz sobre el Pránáyama: Sección 1 Sección 2: capítulo 10 (Pránáyamas mas relevantes)	
	Lineamientos Básicos para Profesores de Yoga	
	Aarogya yoga	Luz sobre el Yoga
	Yogic Manas	Luz sobre el Pránáyama
NIVEL 2	Yoga Sutra Parichaya	Yogashastra nivel 4,5
	Yoga para la Mujer	
	Martes con Prashant	
	Luz sobre el Yoga: Parte 1: Introducción Parte 2: Yogasanas (Ásanas relevantes) Parte 3: Pránáyamas (Pránáyamas relevantes)	
	Luz sobre el Pránáyama: Sección 1 Sección 2: capítulo 10 (Pránáyamas relevantes)	
	Lineamientos Básicos para Profesores de Yoga	
	Luz sobre el Yoga	Astadala Yogamála
	Luz sobre el Pránáyama: Sección 1 Sección 2: capítulo 10 (Pránáyamas relevantes)	Hatha Yoga Pradipika
	Luz sobre los Yoga Sutras de Patañjali Capítulos 1 y 2	Bhagavad Gita Capitulo I, VI
NIVEL 3	Luz sobre la Vida	
	Alfa y omega de Trikonasana	
	Movilidad y Estabilidad	
	Lineamientos Básicos para Profesores de Yoga	
	Luz sobre los Yoga Sutras de Patañjali	Astadala Yogamála
NIVEL 4	Lineamientos Básicos para Profesores de Yoga	Bhagavad Gita Capítulos I al VI
	El Corazón de los Yoga Sutras de Patañjali	Diversos textos de Yoga
NIVEL 5		

Se recomienda que cualquier estudiante lea uno o todos los libros escrito por miembros de la familia Iyengar en cualquier etapa de aprendizaje o nivel de certificación.

- Los estudiantes se pueden remitir a cualquier texto introductorio disponible en sus respectivos países e idiomas para estas materias.



PROGRAMA DE ASANA Y PRANAYAMA

PROGRAMA DEL NIVEL 1

Ásana	Foto N°	Fuente
-------	---------	--------

Utthistha Sthiti – Posturas de Pie		
Tadásana	1	Luz sobre el Yoga
Vrksásana	2	
Utthita Trikonásana	4,5	
Parivrta Trikonásana	6, 7	
Utthita Parsvakonásana	8, 9	
Parivrta Parsvakonásana	10, 11	
Virabhadrásana I	14	
Virabhadrasana II	15	
Virabhadrasana III	17	
Ardha Chandrásana	19	
Utthita Parsva Hasta Padangusthásana (con apoyo)	120, 121	Yoga: Una Gema para la Mujer
Utthita Parsva Hasta Padangusthasana (sin apoyo)	122, 123	
Parsvottanásana	26	Luz sobre el Yoga
Prasarita Padottanásana	33, 34	
Utkatásana	42	
Padangusthasana	44	
Padahastásana	46	
Uttanásana	48	
Garudásana	56	

Upavistha Sthiti – Ásanas de Sentado		
Dandásana	77	Luz sobre el Yoga
Swastikásana	5	Luz sobre el Pránáyáma
Parvatásana en Swastikásana		Curso Preliminar
Gomukásana	80	Luz sobre el Yoga
Siddhásana	84	
Virásana	89	
Parvatásana en Virásana	91	
Baddha Konásana	102	
Upavistha Konásana	151	

Ásana	Foto N°	Fuente
-------	---------	--------

Paschima Pratana Sthiti – Ásanas de Extensión hacia Delante		
Adho Mukha Virásana	92	Luz sobre el Yoga
Janu Sirsásana	127	
Triang Mukhaikapada Paschimottanásana	139	
Marichyásana I	144	
Parsva Upavistha Konasana	152	
Paschimottanasana (Ugrásana/Bragmacharyásana)	161	
Malásana II	322	

Parivrta Sthiti – Asanas de Extensión Lateral		
Parighasana	39	Luz sobre el Yoga
Baradvajasana I	297, 298	
Baradvajasana II	299, 300	
Marichyasana III	303, 304	
Ardha Matsyendrasana I	311, 312	

Viparita Sthiti – Inversiones		
Salamba Sirsasana I (usando pared, saber enseñarla con cuerdas si están disponibles)	184,185,190	Luz sobre el Yoga
Salamba Sarvangásana I	223. 224	
Halásana	244	
Parsva Halásana	249	
Karnapidásana	246	
Parsva Karnapidásana	Similar a Parsva Halásana, pero las piernas están en Karnapidásana	
Supta Konasana	247	Luz sobre el Yoga
Eka Pada Sarvangásana	250	
Parsvaika Pada Sarvangásana	251	
Chatushpadásana	102	Yoga: Una Gema para la Mujer
Setubandha Sarvangásana (con soporte)	90,99	Yoga: Una Gema para la Mujer
		Curso Preliminar
Setubandha Sarvangásana (desde Sarvangásana, con rodillas dobladas, pies cayendo a la pared o silla)		

Asana	Foto N°	Fuente
-------	---------	--------

Udara Akunchana Sthiti – Asanas para Contracción Abdominal		
Paripurna Navásana	78	Luz sobre el Yoga
Ardha Navásana	79	
Urdhva Prasarita Padásana (90°)	279	
Supta Padangusthasana I	284	
Supta Padangusthasana II	287	

Purva Pratana Sthiti – Asanas de Extensión hacia atrás		
Shalabhasana	60	Luz sobre el Yoga
Makarásana	62	
Dhanurásana	63	
Bhujangasana I	73	
Urdhva Mukha Svanásana	74	
Ustrásana	41	
Urdhva Dhanurásana I	482	Curso Intermedio
Dwi Pada Viparita Dandásana (silla)		

Visranta Karaka Sthiti – Asanas Restaurativas		
Supta Swastikásana		Curso Intermedio
Supta Virasana	96	Luz sobre el Yoga
Supta Baddha Konasana	38,39	Yoga: Una Gema para la Mujer
Savásana	592	Luz sobre el Yoga
Savásana (en el cojín con ojos cubiertos, observando la inhalación y exhalación normal)		
Savásana (con venda, inhalación normal y exhalación profunda)		

Hasta Tolana Sthiti – Asanas de Equilibrio de Brazos		
Nota: Es muy bueno estar equipados con la totalidad de esta sección en caso de que enseñes a jóvenes. Estas ásanas marcadas con asterisco no son obligatorias.		
Chaturanga Dandásana	67	Luz sobre el Yoga
Adho Mukha Svanásana	75	
Pincha Mayurasana *	357	
Adho Mukha Vrksasana *	359	
Titibhasana (desde Uttanasana)*	395	

Pranayamas
Ujjayi y Viloma en posición supina

■ PROGRAMA DEL NIVEL 2

Todas las ásanas y pránáyámas del Nivel 1 son parte del Listado del Nivel 2

Ásana	Foto N°	Fuente
Parivrta Ardha Chandrásana	13	Arte del Yoga
		Curso Intermedio
Utthita Hasta Padangusthasana I sin soporte	23	Luz sobre el Yoga
Utthita Hasta Padangusthasana II sin soporte		
Utthita Hasta Padangusthasana III	124	Yoga: Una Gema para la Mujer
Prasarita Padottanášana II	35,36	Luz sobre el Yoga
Urdhva Prasarita Ekapadášana	49	
Ardha Baddha Padottanášana	52	
Parsva Dhanurásana	64,65	
Lolásana	83	
Pariankasana	97	
Bhekásana	100	
Padmásana	104	
Parvatásana	107	
Tolasana	108	
Matsyasana	113	
Maha Mudra	125	
Parivrta Janu Sirsásana	132	
Parivrta Upavista Konasana	Similar a Parivrta Janu Sirsásana pero con piernas en posición de Upavista Konasana	
Ardha Baddha Paschimottanášana	135	Luz sobre el Yoga
Parivrta Paschimottanášana	165	
Ubhaya Padangusthasana	167	
Purvottanášana	171	
Akarna Dhanurasasana	173, 175	
Salamba Sirsásana (en el medio de la sala o según las necesidades del alumno)	184, 185, 190	
Parsva Sirsásana	202, 203	
Parivrtaikapada Sirsásana	206, 207	
Eka Pada Sirsásana	208, 209	
Parsvaika Pada Sirsásana	210	
Urdhva Padmasana en Sirsásana	211	
Pindasana en Sirsásana	218	
Salamba Sarvangásana II	235	
Setubandha Sarvangásana	259	
Urdhva Padmasana en Sarvangásana	261	

Pindásana en Sarvangásana	269	
Jathara Parivartanášana	274, 275	
Urdhva Prasarita Padásana (todas las fotos)	276-279	
Chakrasana	280-283	
Supta Padangusthasana I	285, 286	
Supta Padangusthasana III	Piernas similares a Utthita Hasta Padangusthasana III pero con el cuerpo en posición supina	
Eka Hasta Bhujásana	344	Luz sobre el Yoga
Dwi Hasta Bhujásana	345	
Bhujapidasana	348	
Pincha Mayurasana (contra la pared, palmas mirando abajo, palmas mirándose entre si y palmas mirando arriba)	357	
Adho Mukha Vrksásana (Contra la pared, dedos apuntando a la pared y también palmas giradas afuera)	359	
Kurmasana	363,3 64	
Eka Pada Sirsasana	371	
Tittibhasana (desde uttanasana)	395	
Urdhva Dhanurasana	479-482	
Dwi Pada Viparita Dandásana	516	

Pranayamas
Nota: El uso de la pared como soporte es aceptable.
Ujjayi y Viloma en posición de sentado
Ujjayi con un breve período de Kumbaka
Anuloma sin retención de respiración
Pratiloma sin retención de respiración
Brahmari
Sitali
Sitkari

■ PROGRAMA DEL NIVEL 3

Todas las ásanas y pránáyámas del Nivel 1 y Nivel 2 son parte del Listado del Nivel 3

Ásana	Foto N°	Fuente
Vatayanasana	58	Luz sobre el Yoga
Nakrasana	68-71	
Sanmukhi Mudra	105, 106	Luz sobre el Pránáyáma
Simhasana I	109	Luz sobre el Yoga
Simhasana II	110	
Kukutasana	115	
Garbha Pindasana	116	
Baddha Padmasana	118	
Yoga Mudrasana	120	
Krounchasana	141, 142	
Marichyasana II	146	
Urdhva Mukha Paschimottanásana I	168	
Urdhva Mukha Paschimottanásana II	170	
Urdhva Dandásana	188	
Salamba Sirsásana II	192	
Salamba Sirsásana III	194, 195	
Parsva Urdhva Padmasana en Sirsásana	213-216	
Niralamba Sarvangásana I	236	
Niralamba Sarvangásana II	237	
Eka Pada Setu Bandha Sarvangásana	260	
Parshva Pindasana en Sarvangásana	270, 271	
Anantasana	290	
Uttana Padásana	292	
Marichyásana IV	305	
Malásana I	321	
Pasásana	328, 329	
Ardha Matsyandrásana II	330, 331	
Ardha Matsyandrásana III	332, 333	
Astavakrasana	342, 343	
Mayurasana	354	
Adho Mukha Vrksasana (con los dedos de Mayurásana y a un pie y medio de la pared)	359	
Supta Kurmásana	368	
Bhairavasana	375	
Yoganidrasana	391	
Vasistasana	398	
Bakasana	410	
Parsva Bakasana	412	

Dwi 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 Tadásana)	483-486	
Urdhva Dhanurasana II	483-487	
Eka Pada Urdhva Dhanurásana	501, 502	
Kapotasana	507, 512	
Laghu Vajrasana	513	
Dwi Pada Viparita Dandasana (desde Sirsásana)	516, 517-520	
Eka Pada Viparita Dandasana I	521	
Eka Pada Raja Kapotasana I	542	
Nota: Tal como se muestra en LSY, la forma clásica de hacer algunos asanas de equilibrio sobre los brazos es a partir de Sirsásana. Sin embargo, también hacerse dese Tadasana/Uttanasana		

Pranayamas
Ujjayi con Antara Kumbaka (de acuerdo a la capacidad individual de cada uno)
Bhastrika, Kapalbhati
Anuloma con retención de la respiración
Pratiloma con retención de la respiración

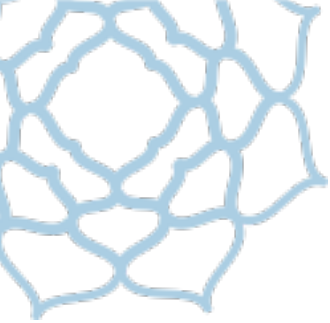
■ PROGRAMA DEL NIVEL 4

Todos los ásanas y pranayámas del Nivel 1, Nivel 2 y Nivel 3 son parte del Listado del Nivel 4

Ásana	Foto N°	Fuente
Goraksasana	117	Luz sobre el Yoga
Supta Vajrasana	124	
Baddha Hasta Sirsasana	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	
Durvasana	383	
Ruschikasana	384, 385	
Viranchyasana I	386, 387	
Viranchyasana II	388	
Dwi Pada Sirsasana	393, 394	
Tittibhasana (desde Dwi Pada Sirsasana)	395	
Kasyapasana	399, 400	
Visvamisanaa	403	
Urdhva Kukutasana	417-419	
Parsva Kukutasana	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	
Vrshikasana I	536, 537	
Vrshikasana II	538	
Valakhilyasana	544	
Eka Pada Rajakapotasana II,III.IV	545, 546, 547	
Bhujangasana II	550	
Rajakapotasana	551	
Padangustha Dhanurasana	555	
Gherandasana I	561-563	
Gherandasana II	564-566	
Kapinjalasana	567	
Sirsa Padasana	570	
Ganda Bherundasana	580, 581	
Viparita Salabasana	584	
Triang Mukhottanasna	586	
Natarajasana	590, 591	

Pranayámas
Surya Bhedana
Chandra Bhedana
Nadi Sodana



OBSERVACIONES

■ OBSERVACIÓN 1

ÁSANAS COMPLICADAS Y DIFÍCILES

“Grupo de ásanas de exploración personal”

Todos estamos conscientes de que “Luz sobre el Yoga” es un libro extenso y completo sobre el Yoga. Si bien, contiene todo lo que un estudiante requiere, la mayoría de las veces nos enfocamos solamente en las instrucciones sobre las ásanas. Si hacemos el esfuerzo sincero por estudiar sus capítulos iniciales, no cabe duda que los tesoros del Ashtanga Yoga serán revelados.

El único problema en este viaje de estudio es que tales tesoros están ocultos. No son evidentes.

No se pueden enseñar o instruir formalmente mediante un programa académico lineal.

Deben ser aprendidos.

Solemos categorizar las ásanas de acuerdo con nuestra habilidad para dominarlas. De esta manera, catalogamos algunas como simples y otras como difíciles. Dejamos para más adelante las ásanas difíciles y, por tanto, las denominamos “ásanas avanzadas”.

Por ejemplo:

- Sayanasana
- Sirsa Padásana
- Ganda Behrundasana
- Viparita Shalabhasana
- Valakhilyasana
- Paripurna Matsyandrasana
- Kandasana
- Durvasasana

La afirmación hecha anteriormente, sobre los tesoros del Ashtanga Yoga – “Deben ser aprendidos” derrama luz sobre este grupo de ásanas.

Estas ásanas se deben aprender, no se pueden enseñar.

Sin duda, Luz Sobre el Yoga provee instrucciones detalladas acerca de ellas. Sin embargo, debemos aceptar que para cualquier profesora o profesor es difícil enseñarlas. Las razones tras esta dificultad se discuten a continuación.

- Para enseñar este grupo de ásanas, la profesora o profesor debe ser competente para realizarlas y demostrarlas.
- Debe estar familiarizado con sus complejidades y ser capaz de articularlas.
- Debe ser capaz de lidiar con cualquier complicación que pueda surgir.

¿Eso significa que esas ásanas queden “fuera del programa de estudios”? De ahora en adelante, ¿serán omitidas del Yoga Iyengar?

¡No! Absolutamente no.

Elas son parte del currículo del Yoga Iyengar. Pero se espera que los estudiantes asuman una mayor responsabilidad.

Por ende, este grupo de ásanas ha sido rotulado como “**Ásanas de exploración personal**”.

Si consideramos su posicionamiento jerárquico, están incluidas en el último nivel del nuevo programa de estudios y no antes. Esto se hace simplemente para asegurar que la profesora o profesor que ha completado su camino hasta ese nivel, tenga mayor madurez y entendimiento sobre todos los aspectos del Yoga Iyengar.

Se espera que comprenda que las instrucciones entregadas en Luz sobre el Yoga son solo un faro que sirve como guía para seguir avanzando personalmente. El solo hecho de seguir las instrucciones, sin ningún grado de contemplación, no contribuirá lo suficiente.

La exploración y el estudio personal sumado a una práctica incesante son las claves para estas posturas complejas y demandantes.

Aquél que se siente cómodo con estas posturas puede enseñar a otros solo después de haber evaluado detalladamente sus habilidades físicas y contar con su consentimiento. Ninguna profesora o profesor está autorizado a presionar a un estudiante a que sobrepase sus límites físicos.

Por favor, consideren que la delicadeza y una gentil persuasión son cruciales en el proceso de aprendizaje.

■ OBSERVACIÓN 2

PROFESORES, MENTORES Y TTC

Existe un mito profundamente arraigado de que “Un profesor se hace.”

Extrapolando esta afirmación, “Cualquier estudiante puede ser entrenado para transformarse en profesor.”

¿Es esto verdadero?

Puede haber diversas respuestas a esta pregunta, desde un “definitivamente sí”, a “probablemente” y hasta un “quizás no”.

No existe una respuesta correcta porque existen aspectos contextuales que varían de lugar a lugar. En vez de enredarnos en una maraña de respuestas, centrémonos en lo esencial, parafraseando la pregunta, “¿querer enseñar a otros es un deseo voluntario?”

A primera vista la respuesta parecer ser simple y directa – “Sí, es un deseo voluntario”. Pero si ahondamos en ella, se hacen evidentes facetas más sutiles que hacen que la respuesta inicial resulte ingenua.

Metafóricamente, en la medida en que una semilla brota y florece un botón, un estudiante madura y siente la necesidad interna de compartir conocimientos. Nadie le ordena hacerlo ni tampoco es una decisión consciente, es simplemente una progresión natural.

Este anhelo por compartir es la primera señal en el viaje para convertirse en profesor.

El proceso de aprendizaje transforma a un estudiante en profesor. Es una evolución interna gentil y progresiva. No se puede señalar un instante en particular de este viaje como “el instante de la transformación”.

Las palabras de Maharshi Patanjali “*jatyantara parinama*” – el proceso de evolución desde una especie hacia otra, claramente definen esta transformación.

No hace falta mencionar que la enseñanza jamás puede ser considerada una profesión para la cual uno es entrenado, o un conjunto de habilidades que se pueden adquirir. Así como, tampoco es una obligación.

Guruji dijo: *“La enseñanza es un compromiso, una responsabilidad, un proceso de retribución con gratitud la información, conocimiento y sabiduría que has obtenido de tu gurú y del yoga.”*

Bajo esta luz, revisemos la historia de los profesores en el Yoga Iyengar.

Guruji, en los años 60, observó la “necesidad de compartir conocimiento” entre algunos de sus estudiantes. Les pidió que llevaran el yoga a sus países. Esta fue “la primera generación de profesoras y profesores de Yoga Iyengar.”

Más tarde, algunos pidieron permiso para enseñar. Guruji se los otorgó porque eran estudiantes que venían entrenando bajo su guía directa por varios años. Él confiaba en sus habilidades para difundir el mensaje del yoga en su forma más pura.

A medida que pasaba el tiempo, el interés en el yoga crecía exponencialmente. Estudiantes de todos los rincones del mundo comenzaron a llegar. La necesidad de profesoras y profesores debidamente entrenados era cada vez mayor.

Considerando las limitaciones de tiempo y las comunicaciones, Guruji asesoró a sus estudiantes Senior de aquel entonces para que evaluaran a aquellos que tenían aptitud y deseo de enseñar.

El proceso de evaluación nació en esa época. Guruji diseñó y documentó un marco formal de trabajo para ayudar a evaluadoras y evaluadores. Cada vez que se hacía necesario, Guruji enmendaba ese marco de trabajo y a la larga, formuló un detallado “Proceso de entrenamiento y evaluación de profesoras y profesores”: Esto fue una parte de la “Constitución de Pune”.

Nuestro nuevo proceso de evaluación tiene sus raíces en ese documento.

En la actualidad, el interés por “convertirse en profesora o profesor de Yoga” parece estar de moda.

El Instituto está inundado de preguntas a ese respecto. Surgen las siguientes interrogantes:

¿Por qué hay tanta gente interesada en enseñar Yoga en vez de estudiarlo?

¿Por qué están tan apresurados en establecerse como “Profesores de Yoga”

¿Están interesados meramente en los beneficios fenoménicos del Yoga, como la buena salud, sustento digno, reconocimiento social, oportunidades para viajar por el mundo?

O, ¿existe un ardiente celo por recorrer el camino de realización personal que constituye el fin último del Yoga?

Como podría esperarse, las respuestas no son simples.

Cuando profundizamos, comienzan a aflorar confusiones de corte ético-moral. Para aclararlas, necesitamos examinar la premisa básica.

¿Cuál es la intención, contexto y enfoque detrás del deseo de convertirse profesor de Yoga?

Maharshi Patanjali en el capítulo cuarto de los Yoga Sutras menciona:

“Hetu, phala, aashraya y aalambana” – La intención, el fruto de la acción, el contexto y las piedras fundacionales. Él nos instruye a que examinemos estos aspectos ocultos de cualquier acción.

Bajo esa luz, si examinamos el deseo de convertirse en profesora o profesor de Yoga, la primera y más genuina interrogante que surge es: ¿Cómo una persona puede, antes de aprender una materia, saber que la quiere enseñar?

¿No es entonces necesario comprobar si él o ella están al menos interesados en el yoga, sin mencionar que cuenten con las actitudes para hacerlo? O, ¿es que los beneficios materiales corrompen la intención?

Guruji afirmó categóricamente, *“Quien no ha aprendido la materia exhaustivamente, no la puede enseñar. Si sigue adelante en el intento, causará daño; daño a la sociedad, al yoga y a sí mismo.”*

Sus palabras nos guían como un faro.

El único punto debatible en esta afirmación de Guruji es ¿cómo cuantificar la palabra “exhaustivamente”?

Guruji recomienda 6 años como un periodo razonable para adquirir las habilidades necesarias para ser profesora o profesor de Yoga y esto se ha podido corroborar en el tiempo.

Entendamos sus ideas acerca del proceso de convertirse en profesora o profesor y cómo él lo logró.

Guruji aprendió bajo la guía de su Gurú por 2 años y fue enviado a Pune a enseñar. Cuando comenzó a hacerlo, fue bajo la doble responsabilidad de ser practicante y “profesor forzado”.

Él hizo justicia a ambas. En retrospectiva, este hecho parece haber sido una bendición encubierta.

Basándose en su propia práctica, Guruji pudo definir y diseñar varios niveles, configurar diferentes programas de estudio de acuerdo a las necesidades de este viaje y a la de establecer instrucciones meticulosas. Todo esto se vio reflejado en su primera obra maestra – “Luz sobre el Yoga.”

Hoy los tiempos, así como las formas de comunicación, han cambiado. Junto a ello, disponemos del trabajo de Guruji como un punto de referencia.

En el nuevo sistema no pretendemos sugerir ningún cambio en el proceso interno de aprendizaje, ni insinuar que la práctica sincera y ferviente con ardiente celo no sea necesaria. No queremos desviarnos de ninguna de las enseñanzas de Guruji. Solo intentamos facilitar el sistema valiéndonos de lo que disponemos.

Estén seguros de que la propuesta para un nuevo sistema de evaluación es hacer del aprendizaje y enseñanza del Yoga algo contemporáneo, más objetivo y simple; pero con sus raíces en las enseñanzas de Guruji y en la Constitución de Pune.

En el Yoga Iyengar, la frase “TTC – Curso de Entrenamiento de Profesores” tiene gran popularidad.

No es que a todo el mundo le encante, pero es una realidad que dicho concepto es popular.

Concentrémonos en la imagen presente del TTC.

El propósito “reconocido” de todo TTC es el refinamiento del conjunto de habilidades necesarias para equipar a la “futura profesora o profesor”.

En este escenario:

- Cada entrenador debe plantearse la pregunta moral – ¿se alcanza este propósito?
- Cada entrenador debe plantearse la pregunta lógica – ¿se alcanza este propósito?

¿Se logra compartir y transmitir a la nueva generación de profesoras y profesores la complejidad y sensibilidad de las enseñanzas de Guruji? O, ¿se ha transformado el TTC en un modelo fijo donde se entrega a un grupo de personas un manual de instrucciones con lo que se debe decir de cada ásana para aprobar un examen? ¿Se ha transformado en un evento que genera un gran estrés? ¿Es este un hecho crucial que puede impulsar o destruir la carrera de alguien como profesora o profesor de Yoga Iyengar?

La primera respuesta de negación sería del tipo – “Esta imagen que se presenta no es realista; está sobredimensionada y sesgada”

Si se pregunta individualmente, todos tendrán una respuesta “correcta”.

“Otros lo hacen, pero yo no”, es lo que escuchamos a menudo como respuesta. Desafortunadamente los rumores dicen algo diferente.

¿Estamos evadiendo la realidad?

Todos debemos revisar cuidadosamente nuestra consciencia y abordar con honestidad estas inquietudes.

Sabemos que las “futuras profesoras y profesores” son una entidad delicada. Todos, en algún momento, estuvimos en ese lugar.

Las profesoras y profesores en formación están al mismo tiempo ávidos y ansiosos; entusiastas y asombrados; atentos e inseguros. Es responsabilidad de su profesor o mentor generar un ambiente solícito y acogedor en el cual novatas y novatos puedan sentirse en casa y entonces florecer.

El TTC debe ser un ejercicio cordial y gentil en donde la “futura profesora o profesor” se empape de seguridad, alegría y amor por nuestro sistema.

La precisión, los tiempos (de permanencia) y la secuenciación no son solo pilares para las ásanas, son además catalizadores para el refinamiento en el proceso de comprender el Yoga.

Puede parecer una tarea ardua para algunos, para otros puede ser simplemente un refinamiento de la forma de pensar.

Naturalmente, un marco estructural predefinido para un TTC no es un concepto apropiado.

Para lograr que un TTC pase de ser una mera “recopilación de nuevas instrucciones y puntos”, el entrenador debe graduarse primero como mentor.

¿Quién es un mentor?

El diccionario Oxford indica: “Mentor es una persona con experiencia en una organización o institución, que entrena y aconseja a nuevos funcionarios o estudiantes”

El término se acuñó a partir de Mentor, quien era el consejero de Telémaco en la Odisea de Homero. En el contexto yógico, podemos atribuirle un significado mayor.

Aquel que enseña es una profesora o profesor, aquel que guía es un mentor y aquel que te lleva hacia un destino es un Gurú.

Para un Sadhaka del Yoga, el mentor es un consejero experimentado con mayor recorrido, que conoce los matices y complejidades del viaje, y podrá hacerlo consciente y ayudarlo a negociar con ellos.

Si uno llegara a verse atrapado o se desvía del camino del Sadhana, el mentor estará ahí para rescatarlo y sostenerlo.

Metafóricamente, el Gurú ilumina, el mentor navega, la profesora y el profesor entrena y el estudiante (Sadhaka) emprende el viaje.

El mentor es un puente entre el Gurú y la profesora y profesor. Pero esto no es una sucesión de peldaños jerárquicos. No es un proceso lineal donde primero te haces profesor, luego mentor y finalmente, gurú. Ser mentor conlleva una responsabilidad específica. Responsabilidad de ser una mano que ayuda, acompañando al Sadhaka en el camino del Sadhana hasta ver que alcance el destino final. El mentor es al mismo tiempo un colega experimentado, un consejero y un amigo por excelencia.

El rol de profesora o profesor, mentor y gurú pueden traslaparse o permanecer separados en la medida que la situación lo requiera. Si el Sadhaka es afortunado, ella o él podrá encontrar a una sola persona que personifique los tres, y posea la cualidad discriminativa (Viveka) de adoptar uno u otro rol cuando se requiera.

El mentor jamás desalienta a nadie. La profesora o profesor, con miras al perfeccionamiento, puede ser duro y estricto en relación a las instrucciones que entrega. Puede regañar a alguien para sacar a relucir lo mejor que tiene. El mentor no. Debe tener la capacidad de comprender la realidad mucho más ampliamente de lo que se manifiesta en un instante dado. Entiende y concibe la realidad en sus ínfimos detalles, pero no puede desmoralizar o desalentar a nadie. El mentor debe estar preparado para dar una solución. A veces, el Gurú puede no estar disponible o accesible, o puede que el problema sea de carácter mundano; en ese caso el mentor es el real confidente y aliado del Sadhaka en el camino del Sadhana.

El mentor enriquece el sistema valórico del Sadhaka y le ayuda a transformarse en un buen ser humano.

Maharshi Patanjali, mientras enuncia los frutos del Sadhana yógico o *Yoganganushthana*, expone categóricamente los conceptos de *Ashudhhikshaya* (eliminación de impurezas) y *Vivekakhyaati* (los albores de la discriminación). Estos son esenciales para llegar a la cima como mentor. El mentor es un amigo, filósofo y guía para un Sadhaka del Yoga.

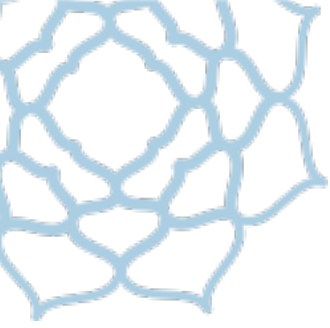
■ OBSERVACIÓN 3

DECLARACIÓN DEL RIMYI DE NOVIEMBRE, 2019

En el RIMYI, la práctica de yoga está abierta a todos, libre de juicio o prejuicio, por lo que queremos asegurar a cada uno que no discriminamos a homosexuales. Consideramos que es nuestro deber espiritual dar la bienvenida y aceptar, sin duda alguna, a cada persona que persiga el desarrollo espiritual y el bienestar.

Bajo ninguna circunstancia consideramos la homosexualidad incorrecta, no natural o no yógica.

El RIMYI considera que la orientación sexual es una manifestación profundamente personal y natural de la diversidad y no una enfermedad o dolencia que requiere cura. Por lo tanto, jamás prescribiríamos una práctica de ásanas para “curar” la homosexualidad.



PREGUNTAS FRECUENTES

El primer borrador de este manual fue presentado en diciembre de 2019 en Pune a un grupo de representantes de todas las Asociaciones Iyengar para que nos diesen su retroalimentación. Después de incorporar puntos relevantes y acordar preocupaciones que surgieron en dicha reunión, el RIMYI presentó un segundo borrador en línea para que todos los integrantes de la comunidad Iyengar pudieran leer y enviar su retroalimentación. Más de 500 miembros; entre estudiantes, aspirantes a profesor, profesoras, profesores, delegados respondieron con gran entusiasmo. El lector encontrará para su referencia algunas de las preguntas más frecuentes sobre los cambios descritos en este manual.

1. ¿Porqué tendría que haber una revisión al sistema que ha estado funcionando tan bien?

Para entender porqué revisar el sistema, necesitamos entender por qué este sistema surgió. Para ello, partamos desde el comienzo.

La historia del Yoga Iyengar comenzó cuando un joven llamado Sundararaja fue enviado a Pune por su gurú Sri T. Krishnamachariya. En ese entonces, el yoga estaba restringido a grupos de ermitaños y sabios. Aquel que tuviese un ferviente deseo de aprender sobre esta materia debía someterse a un riguroso escrutinio y solo entonces, su iniciación en el yoga era admisible. Naturalmente, era muy pocos los que lograban seguir adelante. Guruji eliminó esos filtros sesgados y abrió las puertas del yoga a las personas comunes.

Para ello, se hacía necesario un marco estructural, el cual evolucionó con el tiempo.

Tenemos que considerar el contexto global del yoga en aquella época.

El mundo occidental tenía una vaga noción de este sistema filosófico indio, pero al mismo tiempo, lo consideraba una materia mística.

El Yoga era una materia sagrada y, por lo tanto, no había recursos disponibles. A partir de esos recursos escasos, Guruji formuló un sistema bien definido, el cual podría entregar resultados predecibles.

Si bien, se trataba de una materia subjetiva y filosófica, gracias a los esfuerzos de Guruji, comenzó lentamente a entrar al terreno de la ciencia.

A medida que sus estudiantes aumentaban y comenzaban a enseñar yoga, él dio origen a un programa bien concebido para aprender esta materia. Esto ha hecho posible que personas alrededor del mundo puedan acceder a sus enseñanzas en su ausencia. Así, las enseñanzas de Guruji se podían transmitir con precisión y de esta manera él retribuyó la gracia de su Gurú. A medida que el Yoga Iyengar se hacía popular, más y más personas querían aprenderlo. Mediante la entrega de certificados, B.K.S. Iyengar se hizo responsable por el conocimiento de sus estudiantes. El marco de referencia para su programa de estudios y su método de enseñanza eran tan claros que sus enseñanzas podían llegar a personas fuera de su presencia a través de sus estudiantes. Esta era también la razón porqué él no emitió certificados para sus estudiantes en Pune, porque él estaba presente.

Gradualmente, B.K.S. Iyengar dio autoridad a sus estudiantes más experimentados en occidente para decidir quién estaba calificado para promover el arte, ciencia y filosofía del Yoga de acuerdo a sus enseñanzas y filosofía.

Los primeros certificados fueron otorgados en 1968. A fines de los 70, creó un sistema y, en los 80, estableció el sistema actual de evaluaciones.

B.K.S. Iyengar comenzó a enseñar en una época en la que el único modo de aprender era cuando el gurú y el Shishya se encontraban cara a cara.

Algunos de sus estudiantes se comunicaban con él mediante cartas y en esa época, las cartas de Europa demoraban 21 días en llegar.

Cuando eso mejoró, aún no existían internet, videos en YouTube, grabaciones de clases, Luz sobre el Yoga, talleres, o cursos intensivos.

Por lo tanto, la necesidad de ese momento eran instrucciones precisas, a veces con detalles immaculados. Referirse a cada pequeño detalle era de inmenso valor, ya que Gurují no se encontraba disponible directamente.

La última década del siglo XX y el siglo XXI han presenciado una revolución. La comunicación entre los dos extremos del mundo se ha hecho posible con solo apretar un botón.

Profesoras, profesores y sus estudiantes se pueden comunicar mediante diversas plataformas. Las respuestas solo toman unos segundos en llegar. La información prolifera. Las grabaciones son innumerables.

“En los 50 y 60, trabajé duro para popularizar el yoga; ahora debo trabajar para corregir las distorsiones que han surgido desde su popularización. En la televisión y especialmente en las clases de acondicionamiento físico, se está mostrando el yoga, no en su forma verdadera, sino que en una versión occidentalizada que se parece más bien a cualquier otra forma de ejercicio físico”

B.K.S. Iyengar, 1977 Yoga Journal

Si nos esforzamos por aferrarnos al pasado, terminaremos por convertirlo en meros rituales y cualquier cosa que se haga de manera ritual sin involucrarse subjetivamente conduce al estancamiento.

“El estancamiento es la muerte.”

B.K.S. Iyengar

“Esta generación de estudiantes tiene mucha suerte porque me tienen a mí y a mis 80 años de sabiduría.”

B.K.S. Iyengar, 2014

Por lo tanto, un sistema estrictamente definido y riguroso era un deber en ese tiempo, sin embargo, la época actual requiere un sistema más “amigable.”

Ahora que el yoga es tremendamente popular, las responsabilidades son diferentes.

Aunque estamos en una posición aventajada, porque la información y el conocimiento están disponibles, podemos flaquear si solo nos quedamos con los elementos objetivos.

Componentes objetivos + componentes subjetivos = Experiencia completa

2. ¿Son las profesoras y profesores innecesarios hoy en día?

Si bien la información (ya sea en libros o internet) es una gran ventaja para aprender, ásana y pránáyama se aprenden mejor bajo la mirada atenta de una profesora o profesor gracias al contacto directo que se establece entre ellos y su estudiante. El arte de ajustar es inevitable al

aprender cualquier forma de arte que involucre el cuerpo. Por lo tanto, de ninguna manera hay sustituto para una buena profesora o profesor.

3. **¿Está el RIMYI intentando imponer cambios?**

No. Basados en las ideas y enseñanzas de Gurují, el RIMYI está estableciendo un sistema que es contemporáneo y más simple.

4. **¿Cuál es la esencia del nuevo sistema?**

La esencia del nuevo sistema se mantiene igual. Se trata de entender el yoga a través de las enseñanzas de Gurují. La única característica agregada es la simplicidad.

5. **¿Está el RIMYI quitándole la autonomía a las Asociaciones?**

No.

6. **¿Cómo prevés que esta transición ocurrirá?**

Básicamente, la transición no debe ser vista como una calamidad. Es un intento de rejuvenecer al Yoga Iyengar haciéndolo más simple y amable.

Para esta transición será necesario un enfoque moderado. Se le solicita a cada Asociación que establezca un mecanismo que considere adecuado para su región. Tengan por seguro que la transición no será un proceso apresurado.

7. **¿Cuál será el rol de nuestras profesoras y profesores senior en esta transición?**

Las profesoras y profesores "SENIOR" se consideran avanzados en nuestro sistema. Su práctica, madurez y sabiduría nunca ha sido ni será cuestionada. Su rol se mantendrá igual: enseñar, impartir experiencia y conocimiento. Ahora, tienen una responsabilidad más, facilitar el proceso de transición.

8. **El mundo reconoce al Yoga Iyengar por sus altos estándares. ¿Cómo afectará este cambio a los estándares existentes?**

Los estándares altos se logran solo si se introducen cambios y ajustes apropiados cada vez que sea necesario.

Tengan por seguro que este cambio será un aporte a estos estándares del Yoga Iyengar en la época actual.

Las evaluadoras y evaluadores mantendrán un enfoque vigilante con la mente puesta en la seguridad de la comunidad de estudiantes. El único cambio será que esto se llevará a cabo de una forma más simple.

9. **Forzar tantas ásanas dentro de un nivel va contra la seguridad por la que siempre abogó nuestro sistema - ¿Acaso ya no seguimos valorando la seguridad en nuestro método?**

Todo lo que se hace con fuerza no es sostenible. Ninguna de las enseñanzas de Gurují ha respaldado jamás el uso de la fuerza. Sus instrucciones nos guían con tal meticulosidad de detalles que hacen el uso de la fuerza algo ajeno. La fuerza implica hacer algo en contra del deseo de otro. ¿Alguna vez hacemos eso?

La profesora o profesor y el mentor, o la profesora o profesor recomendante es quien decide quién puede hacer qué y cómo. Esto exige discriminación. La reducción del número de niveles de certificación es meramente para hacer que el sistema sea más simple y para crear mayor libertad en el aprendizaje.

10. **Este nuevo sistema va en desmedro de los objetivos y estructura a la cual estábamos acostumbrados. El tener diferentes niveles nos hacía esforzarnos por lograr esos niveles. ¿Qué se supone que debemos hacer ahora?**

La motivación viene desde dentro. Si te desmotiva la disminución de la cantidad de niveles, debes cuestionarte – "¿por qué estoy haciendo esto?"

Si es tan solo un ímpetu externo el que te motiva, ¿cuánto crees que eso va a durar? Nunca podemos estar del todo seguros de lo que nos rodea. El mundo que nos rodea está en constante cambio.

11. **Para mí no está claro si las profesoras y profesores que están actualmente certificados, obtendrán automáticamente la certificación del nivel correspondiente de acuerdo a los nuevos niveles o necesitan tomar un nuevo examen.**

Ninguna profesora o profesor de Yoga Iyengar en situación regular necesita rendir un examen para obtener el nivel de certificación equivalente. La tabla que indica las equivalencias en niveles es solo un referente para:

- Futuros exámenes
- Conocimiento del programa de estudios que debería dominar de acuerdo al nuevo sistema
- Futuras mentorías y evaluaciones

De ninguna manera niega o desecha el sistema anterior o a sus profesoras y profesores certificados. ¡De ninguna manera!

El Yoga no es un producto que, cuando una nueva versión sale al mercado, deja obsoleta a la anterior.

El Yoga es el proceso de perfeccionarte a ti mismo.

12. **¿Mi certificado será reemplazado?**

No, tu actual certificado se mantendrá válido.

13. **¿Cómo podrán asegurarse de que uno domina un programa de estudios en el cual no ha sido evaluado?**

No es factible ni justo que las profesoras y profesores actualmente certificados tengan que pasar por un proceso de evaluación aparte. Cada Asociación puede delinear si quiere establecer un formato estándar para lograr que sus profesoras y profesores tengan un buen dominio del nuevo programa. El RIMYI recomienda contactar a sus profesoras y profesores senior, formadores y mentores y utilizar los recursos disponibles de BKS Iyengar, Geeta Iyengar y Prashant Iyengar.

14. **¿Cómo afectará este cambio a nuestros estudiantes?**

Los estudiantes simplemente se beneficiarán con este cambio porque sus horizontes se expandirán.

15. **Guruji indicó que no enseñáramos lo que no podemos practicar. Ahora pareciera que podemos enseñar incluso si no podemos hacer cierta postura. ¿Cómo pueden implementar un cambio tan radical?**

Ante esta pregunta, lamentamos decir que la esencia de la afirmación de Guruji está siendo ignorada.

La práctica o conocimiento de las ásanas tiene 3 componentes:

- Entendimiento detallado
- El traspaso de ese entendimiento a acciones en las ásanas
- Demostración precisa.

Guruji era experto en las tres.

Nos deberíamos esforzar por lograr al menos 2 de esas 3 cualidades para ser profesora/profesor.

Por ejemplo, una profesora o profesor senior de 80 años en nuestro sistema no será capaz de hacer el Paschimottanásana de Luz sobre el Yoga ni el que hacía en su juventud.

Sin embargo, ¿sería correcto decir que esta persona no debería enseñar en absoluto?

La segunda consideración tiene que ver con el aspecto ético. Al enseñar yoga, uno tiene que responder ante uno mismo. Consideremos a una persona que nunca ha logrado hacer Adho Mukha Vrksásana. Ella o él simplemente no tendrá la materia prima para enseñar esa postura. Dicha persona tiene que cuestionarse a sí misma y buscar una respuesta honesta.

Sin embargo, si la profesora o profesor conoce Adho Mukha Vrksásana (por experiencia propia) y hay personas jóvenes en su clase, entonces, tiene la libertad de separar a esos jóvenes y pedirles que hagan Adho Mukha Vrksásana.

En vez de citar a Guruji al pie de la letra, deberíamos intentar descifrar la filosofía tras sus palabras.

16. ¿No es acaso una mala idea descartar los pasos que Guruji dio para enseñar las ásanas?

De acuerdo al sistema anterior, habría algunos pocos países donde nadie está calificado para enseñar Urdhva Dhanurásana de manera clásica. Si bien, cuando una ásana se enseña de manera equivocada es perjudicial, no enseñar Urdhva Dhanurásana en absoluto priva a una comunidad de conocer esa ásana. Aquí nos enfrentamos a una disyuntiva ética individual. ¿Debería enseñarla o no?

Todos somos conscientes de que hay recursos disponibles para enseñar un ásana de manera segura. (Si bien, una profesora o profesor es la mejor opción).

Deberíamos ver qué es lo que B.K.S Iyengar, Geeta Iyengar y Prashant Iyengar han dicho al respecto.

17. ¿Por qué cambiaron el programa de estudios de pránáyáma? ¿Cómo puedo abordarlo con mi mentor?

El propósito de cambiar el programa de pránáyáma es el mismo, simplificar las cosas.

La profesora o profesor/entrenador/mentor es el responsable de guiar al estudiante en el arte de aprender pránáyáma usando como base el libro "Luz en el Pránáyáma".

18. ¿Por qué hay poca relevancia del pránáyáma?

"Ásana es una materia perceptual. Pránáyáma es una materia conceptual".

B.K.S. Iyengar

No se le ha dado poca relevancia al pránáyáma. Todos los tipos de pránáyáma que B.K.S. Iyengar enseñó son parte de nuestro programa. Sin embargo, no es posible evaluar el pránáyáma.

El pránáyáma es un Sadhana que involucra sensibilidad. El proverbio "Puedes llevar a un caballo al agua, pero no puedes hacer que beba" es aplicable al pránáyáma

La profesora o profesor/entrenador/mentor es responsable de asegurar que el estudiante maneje el programa de pránáyáma de su nivel.

19. Este programa de estudio da la impresión de que ustedes quieren alentar solo a gente joven y en buen estado físico a formarse. ¿Es así?

No.

El logro de las ásanas tiene distintos matices en las distintas etapas de la vida. A una persona joven le gusta ser desafiada y, por lo tanto, le atraerán las posturas que son físicamente más exigentes. Más adelante, su interés se trasladará de un plano físico a uno de sentir y percibir. La profesora o profesor debería tener el conocimiento para enseñar a todos-jóvenes, viejos, rígidos, flexibles.

20. ¿Por qué no podemos tener un programa terapéutico independiente que sea abierto para todas las profesoras y profesores certificados?

BKS. Iyengar empleó su conocimiento de ásanas y pránáyama para ayudar a personas con dolencias. El punto de partida para la aplicación terapéutica de ásanas y pránáyama es su entendimiento. Si uno aprende sus principios básicos, se puede enseñar su aplicación.

21. Podrían hacer una pequeña aclaración de las palabras clave de la sección sobre elegibilidad: celo y ardiente.

Estas dos palabras, celo y ardiente tienen orígenes interesantes.

Celo inicialmente se relacionaba a “recelo” y ardiente tiene su raíz en arduo que a su vez viene de la palabra “Orthos”, recto, derecho.

La connotación de metafórica de arduo como difícil y laborioso vino más adelante.

Por lo tanto, ¿de qué manera conceptos como recelo, difícil y laborioso contribuyen a una materia como el yoga?

El recelo considerado actualmente como algo “no tan correcto”, tiene una cualidad única.

Enciende el fuego interno de ser mejor que...lo que nos hace trabajar intensa e incesantemente.

Considerando este contexto, el recelo está relacionado al deseo ardiente de nosotros ser mejores.

En el Sadhana Yógico, la comparación tiene que ser con uno mismo, ¿Soy mejor que ayer? ¿Se ha ido enriqueciendo la textura de mi Sadhana día a día?

Si estos aspectos se cultivan meticulosamente, es poco probable que nos desviemos del camino del Sadhana.

Ardiente, tal como se afirma anteriormente, tiene 3 conexiones:

- Derecho-sin distracción
- Recto-observante de los Yamas y Niyamas del Ashtanga yoga
- Difícil, laborioso -en resumidas cuentas, estas palabras narran el Sadhana yóguico.

Considerando asuntos familiares, restricciones financieras y de trabajo, ya no será obligatorio ir al RIMYI. Ya que los certificados serán emitidos por el RIMYI, este requisito se mantendrá para mentores y evaluadores de ciertos niveles.

En lo que se refiere a restricciones financieras para visitar el RIMYI, puedes escribir a tu Asociación. La Asociación y el RIMYI pueden determinar si se puede hacer algo para ayudar.

22. ¿Por qué es obligatorio visitar RIMYI? Me resulta imposible dejar mi hogar y a mis hijos por un mes.

Considerando asuntos familiares, restricciones financieras y de trabajo, ya no será obligatorio ir al RIMYI. Ya que los certificados serán emitidos por el RIMYI, este requisito se mantendrá para mentores y evaluadores de ciertos niveles.

En lo que se refiere a restricciones financieras para visitar el RIMYI, puedes escribir a tu Asociación. La Asociación y el RIMYI pueden determinar si se puede hacer algo para ayudar.

23. La visita al RIMYI debería ser obligatoria para todos los niveles de certificación. ¿Porqué no agregan este requisito al nivel 1 también?

Si bien, el RIMYI recibe con los brazos abiertos a quien quiera visitar y aprender desde la casa matriz reconocemos que para algunas personas será imposible visitar el instituto debido a varias limitantes. No quisiéramos privar a estas personas de la posibilidad de avanzar en el camino de la certificación.

■ Sobre las mentorías

24. **No es fácil o financieramente posible encontrar un mentor que viva en áreas rurales o países pequeños. ¿Quién me podría guiar como mentor en tales casos?**
Esta es una preocupación válida. En tal caso, por favor, escríbele a tu Asociación de Yoga Iyengar. Ellos te guiarán en esta materia. Si no hubiese Asociación de Yoga Iyengar en tu país, escribe a RIMYI directamente.
25. **¿Los mentores y profesores recomendantes son una misma persona?**
No necesariamente, pero puede ser. El mentor es alguien cercano a tu camino del yoga. Ella/él te conoce, conoce tu situación, historia, fortalezas, debilidades, miedos y alegrías. Cuando te envía a un examen, sabe a lo que te está exponiendo. Tener un mentor es beneficioso. Comparado a esto, una profesora o profesor que recomienda tiene un vínculo limitado con el estudiante. Ella/él te medirá de acuerdo a las interacciones que entre ustedes. Puede que no sea consciente de ti como persona, como Sadhaka de yoga. Una profesora o profesor no se convierte en mentor, a menos que se comprometa a la tarea de la mentoría.
26. **Como estudiante ¿qué es lo que debería esperar de mi mentor y viceversa?**
Mentor es un confidente cercano en tu camino del yoga.
“Maitri karuna mudita upeksanam sukha duhkha punya apunya visayanam bhavanatah cittaprasadanam”
A través del cultivo de la cordialidad, compasión, alegría e indiferencia al placer o dolor, virtud o vicio respectivamente, la consciencia se torna favorablemente dispuesta, serena y benevolente. ~Luz sobre los Yoga Sutras de Patanjali I.33
El mentor tiene interés, compasión, alegría y compromiso con tu evolución.
Si estás al alero de un mentor, puedes estar seguro de que ha recorrido el camino y que lo va a recorrer contigo.
Lo que un mentor debería esperar de su estudiante no debe preocuparte...éste no es el tipo de pregunta que surgirá en su mente. No te preocupes.
27. **¿Cómo saber que el nuevo sistema no se desvía del anterior? ¿Estamos desechando las contribuciones de BKS Iyengar?**
¿Podemos hacerlo? El nuevo sistema es más simple en el contexto de la presente generación. Tú y la posteridad siempre tendrán acceso al programa anterior.
Esto sería como refutar la contribución del propio padre en tu existencia.
El sistema anterior no ha sido desechado. ¡De ninguna manera! Puedes y deberías remitirte a él.
28. **El método secuencial de introducir las ásanas no se ha perdido. ¿Por qué el programa de estudios no se refiere a diferentes métodos de enfocar un ásanas, al uso de implementos?**
Consideremos un ejemplo. Cuando una hija comienza una relación, ¿esa hija se pierde? ¡No! Ella ha adoptado un nuevo rol. Se ha transformado de una fase a otra.
El método secuencial está disponible en el programa anterior y las profesoras y profesores deberían remitirse a él.
Los implementos siguen siendo una parte integral de nuestra escuela. Sin embargo, muchas profesoras y profesores no tienen el lujo de estar equipados con ellos. Algunos enseñan al aire libre, donde ni siquiera cuentan con una pared. Por lo tanto, los implementos no pueden ser considerados una herramienta obligatoria.

Como profesora o profesor, es ante todo tu responsabilidad dar lo que has recibido. Por lo tanto, se deben enseñar los diferentes métodos de enfocar un ásana.

29. Hemos sido relegados a un mismo lugar junto a los juniors. Estoy devastado. ¿Cómo pueden menoscabar de esta manera todo mi tiempo, esfuerzo y dinero para llegar a donde estoy hoy en día?

¿Son los juniors tan aterradores? Las diferentes categorías no tienen por intención menoscabar a nadie.

Por favor, ten por seguro que ESTO NO ES UN DESCENSO DE CATEGORÍA EN NINGÚN SENTIDO.

Este nuevo sistema se ha establecido para los exámenes que ocurrirán de aquí en adelante. Cada profesora y profesor certificado continuará sus funciones y responsabilidades tal como lo hacía hasta este cambio. Todos tus certificados son válidos mientras vivas. Nadie puede arrebatarte el conocimiento, madurez y buen nombre que has ganado y cuyo destino es brillar hoy y en el futuro.

■ Sobre los exámenes

30. Como evaluador, no sé como puedo practicar o establecer una relación de camaradería con un candidato al cual estoy evaluando. ¿No hay acaso un conflicto en ello?

El examen es un proceso de bienvenida. El evaluado ha demostrado su interés al presentarse a un examen. Es el deber del evaluador dar la bienvenida al estudiante, hacerlo sentir cómodo y luego, gentilmente, evaluar su preparación. En una materia como el yoga, el examen no podrá nunca ser 100% objetivo. Necesariamente habrá emociones involucradas. En India aquel que comparte comida, penas y alegrías es considerado familia.

En este contexto, el evaluador es la persona mayor en la familia, quien ha visto la vida. Cuando expresa sus buenos deseos, ¿cómo se va a sentir el recién llegado (el evaluado)? El evaluador tiene la capacidad de interactuar, practicar y evaluar al mismo tiempo. Si lo piensas más profundamente, la interacción y la práctica son una parte integral del examen.

Si el resultado no satisface a la candidata o candidato, y tú has establecido una relación cordial con la candidata o candidato, no se va a sentir desmoralizado. Al contrario, se sentirá inspirada/o a hacerlo mejor.

31. Como evaluador, no sabría como practicar junto a los candidatos. En mi experiencia, el proceso mental para evaluar y para practicar son muy diferentes. ¿Cómo va a funcionar esto?

El Yoga es unificación, no segregación. Quien ejecuta es al mismo tiempo un observador silencioso. Mientras Guruji demostraba en una clase, él hacía y al mismo tiempo, enseñaba, observaba y evaluaba a sus estudiantes.

Practicar juntos es una manera de desentrañar entre todos algunos conceptos de las ásanas. Varias mentes trabajando juntas puede ser una buena instancia de conocimiento.

La práctica personal es otro tipo de práctica donde se puede ir completamente hacia adentro, indiferente al mundo externo.

Como evaluador, tu madurez a estas alturas debería ser tal que este rol puede ser fácilmente llevado a cabo.

32. Hay una práctica de 60 minutos, luego, una larga interacción. ¿Qué pasa con *abhyasa* y *vairagya*?

Es una interpretación errónea considerar que *Abhyasa*, práctica y hacer ásanas correspondan a la misma cosa.

Patanjali se refiere a *Abhyasa* como un esfuerzo por restringir las fluctuaciones de la consciencia. Los atributos de *Abhyasa* son:

- Larga permanencia
- Ininterrumpida
- Con reverencia

Con el correcto entendimiento del yoga, la práctica de ásanas puede ser *abhyasa* y *vairagya* independiente como simultáneamente.

33. ¿No debería el candidato saber de ante mano sobre la “trama del Yoga Iyengar”? Cómo evaluador, ¿qué debería decir al respecto?

Debido a que has estado en el camino por mayor tiempo, tienes tus perlas de sabiduría que compartir. Tu práctica sensible, no solo contribuye a un mejor discernimiento en una postura, también da valor al entendimiento que puede arrojar luz sobre aquellos tesoros que aún están ocultos.

Enseñarás una clase donde la trama quedará demostrada sin imperfecciones.

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

Para aquellas candidatas o candidatos que tienen gran auto confianza, esto no es relevante. Para otros, puede ser una experiencia intimidante. El foco principal de la candidata o candidato puede desviarse hacia lo que se está escribiendo en esos apuntes, en vez de centrarse en lo que está haciendo.

En beneficio de la mayoría, pensamos que los evaluadores serán capaces de llevar a cabo una evaluación exitosa sin apuntes. Sin embargo, si sientes la necesidad, puedes tomar apuntes cuando la presentación haya terminado.

35. ¿Por qué se reemplazan los métodos “objetivos” de dar puntaje a cada postura por esta manera “subjetiva” de dar puntaje en general?

Tal como Guruji indicó, el yoga no es solo subjetivo, sino que también emocional. Las evaluaciones objetivas tienden a ignorar este aspecto. Aquí debemos entender que no estamos dejando de lado el marco de referencia objetivo. La sequedad y aridez de un examen será definitivamente reemplazada por una participación subjetiva más benevolente.

36. Los criterios existentes para evaluar son Alineación, Extensión, Direccionalidad, Firmeza y Estabilidad y Precisión. Estos criterios no son mencionados en la propuesta. ¿Acaso ya no han de ser evaluados?

Estos son objetivos característicos y esenciales de nuestra escuela. El evaluador tiene que basar su lectura subjetiva en ellos. Estos criterios no han sido mencionados explícitamente porque se espera que estén presentes implícitamente en el proceso de toma de decisiones.

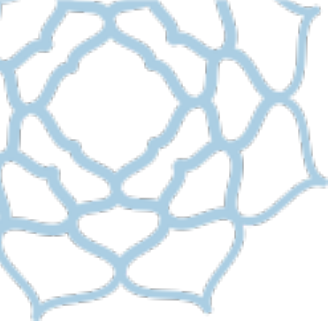
37. ¿Y si olvido la retroalimentación que quería dar al candidato?

Ningún problema. Si sientes que podrías olvidar algo, puedes tomar notas entre sesiones o antes de que la próxima candidata o candidato entre.

38. ¿Cuál es el propósito/meta de las Demostraciones Individuales? ¿Podrá estar el resto de las candidatas y candidatos presente en la sala? ¿Cuánto debería hablar la candidata o candidato? La demostración Individual es un “instancia privada y pública” para quien será evaluado. El conjunto de habilidades y matices que ella o él quiera presentar tiene su espacio. Ella/él puede demostrar sus fortalezas. La decisión en torno a la presencia de las otras candidatas y candidatos en la sala, puede tomarse según el grado de comodidad de quien se presenta.
39. ¿Por qué hay tanto énfasis en la “comunicación”?
- El prefijo “Com” denota “juntarse”, “unir”, etc.; tal como en palabras como comunión, conmemorar. El Yoga también tiene la misma raíz (Yuj) juntar, enyugar, unir. Nuestra evaluación debería ser un proceso de congregación y no de separación. El único camino para alcanzar esto es la “comunicación”, Necesitamos y debemos enfocarnos en una “comunicación excelente y apropiada”
40. En la introducción: No entiendo porqué es necesariamente malo que la formación de profesores se haya convertido en un negocio. Siento que hay algo sobre este tema que necesita ser explicado. Tengo una escuela de yoga. Es un negocio. No hay un problema inherente en ello. Llevo mi negocio éticamente. Es la forma de enseñar yoga en Australia.
- El objetivo de cualquier negocio es el lucro y la finalidad de una profesora o profesor de yoga es beneficiar a la sociedad. Hay una diferencia en cómo se establecen las prioridades entre el beneficio y el lucro.
- Cuando el lucro es el principal foco, la explotación de un modo sutil, no ostensible, es el método oculto. No debería ser así. La intención de enseñar yoga y beneficiar a la sociedad nunca debería ser adulterada. Reconocemos el componente financiero en enseñar yoga. Se tienen que pagar los gastos y eso es una realidad. Pero, no costa de sustituir el “yoga” por el “negocio del yoga”.

■ Sobre las asociaciones

41. En el manual, mencionan el “RIMYI se reserva el derecho a otorgar excepciones a las reglas”. ¿Significa esto que cualquier profesor puede preguntar al RIMYI directamente sin notificar a su asociación?
- La comunicación es vital. Las Asociaciones y el RIMYI se mantendrán mutuamente informadas sobre este tipo de solicitudes.



APÉNDICE

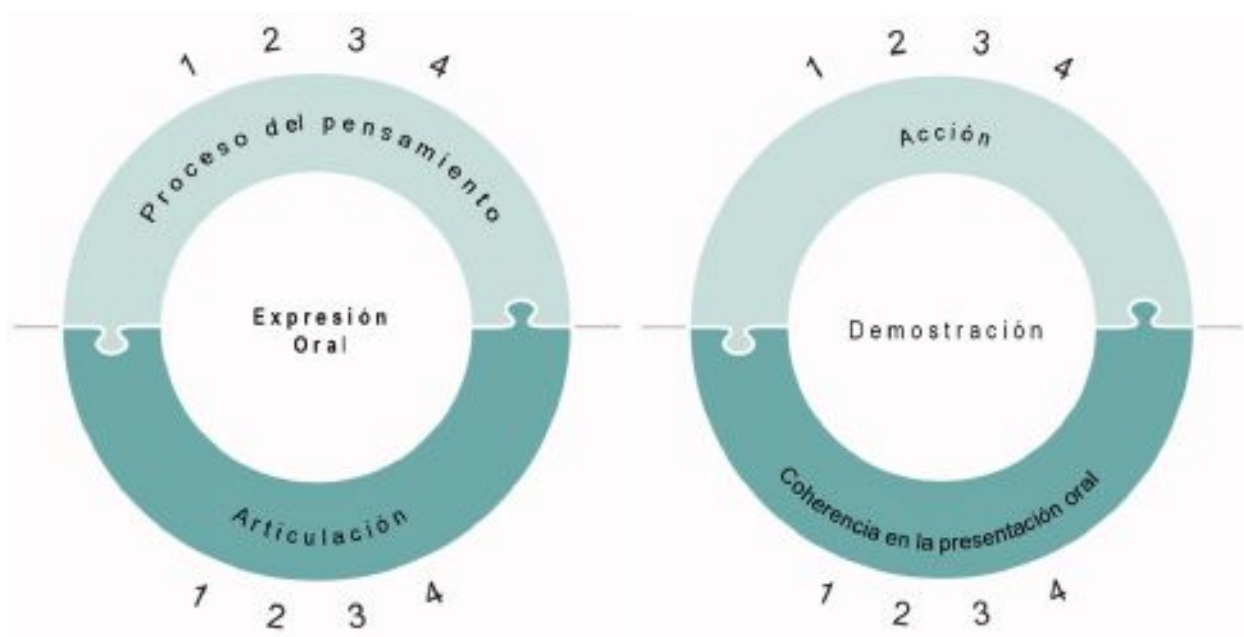
A.1

Preguntas para el formulario de retroalimentación (práctica de grupo)

- ¿Se ha logrado el propósito?
- ¿Qué es lo que mejorarías?
- ¿Qué retroalimentación te gustaría dar?
- ¿La práctica te dio satisfacción?
- ¿Cuáles fueron tus auto observaciones en el plano físico?
- ¿Cuáles fueron tus auto observaciones mentales?
- ¿Hay impresiones que quisieras mantener?

A.2

Hoja de puntaje para la demostración individual.



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

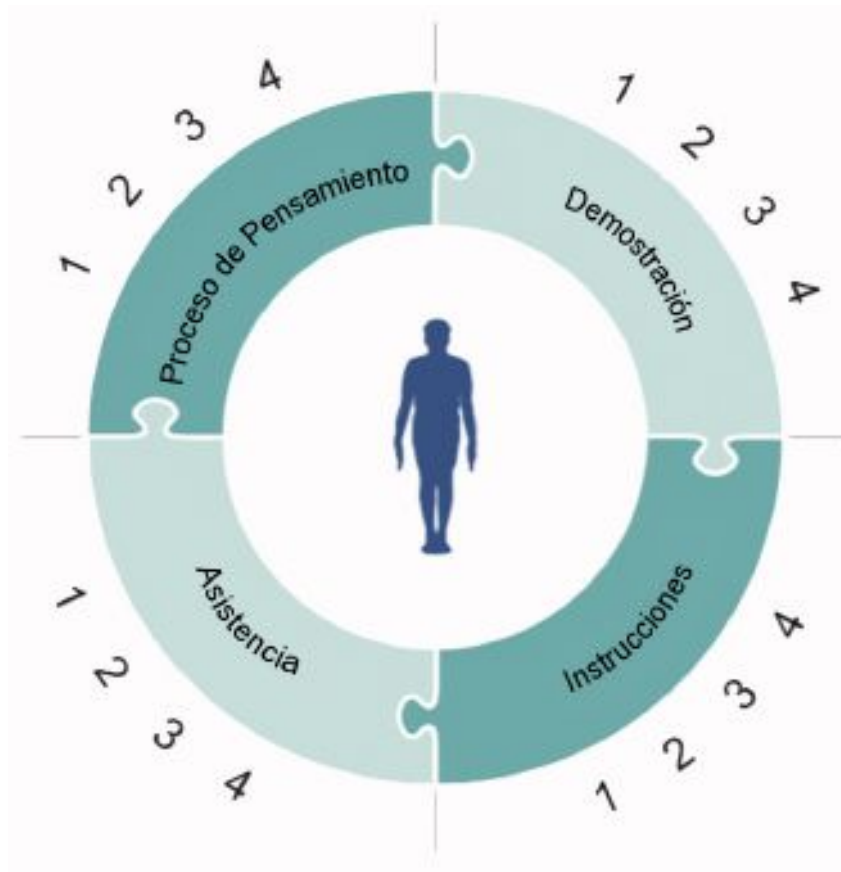
A.3

Preguntas para el cuestionario de retroalimentación (que debe ser enviado a RIMYI)

- ¿Fue una experiencia de aprendizaje positiva?
- ¿En qué momento hubieses cambiado la dirección que tomó la clase y porqué?
- ¿Qué no se te pasó por la mente de lo que el profesor te dijo?
- ¿Cuál es tu auto lectura en esta clase?
- Otros pensamiento o comentarios

A.4

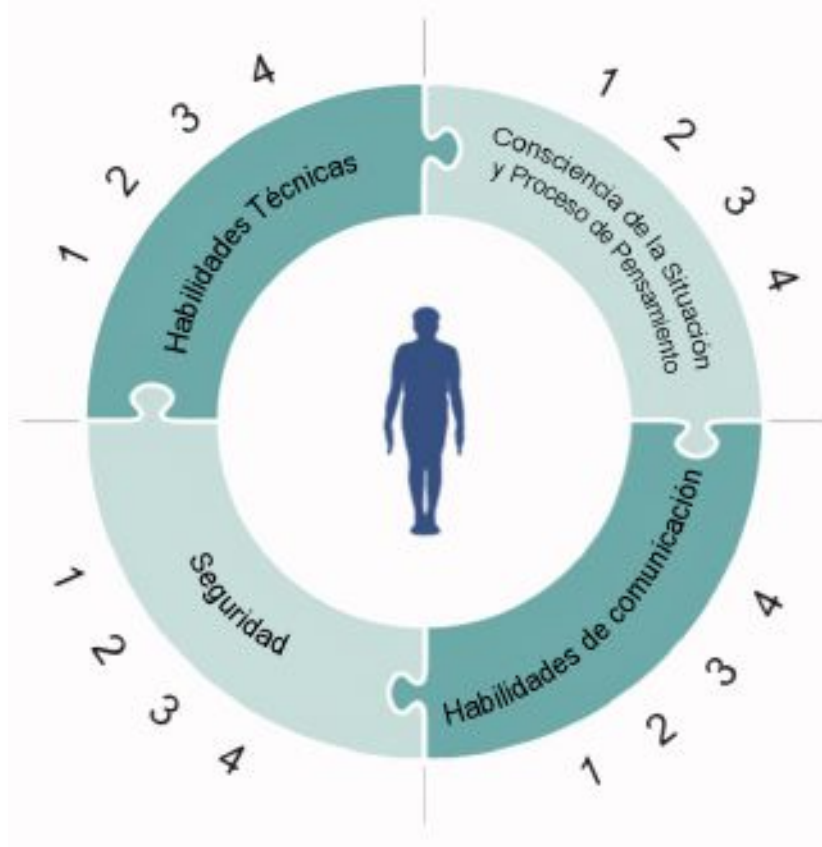
Hoja de puntaje.



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

A.5

Presentación del Caso Hipotético



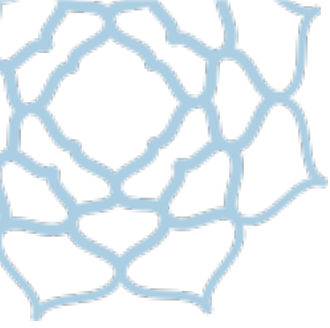
1: Insuficiente | 2: Suficiente | 3: Bueno | 4: Excelente

A.6 Familia de ásanas

Ásanas que a grandes rasgos tienen características similares, provenientes de sus similitudes en las posturas.



Los nombres de las familias a grandes rasgos son:

Utthishtha Sthiti	Posturas de pie
Upavistha Sthiti	Ásanas sentadas
Paschima Pratana Sthiti	Ásanas de extensión hacia adelante
Parivrtta Sthiti	Ásanas de extensión lateral
Viparita Sthiti	Inversiones
Udara Akunchana Sthiti	Ásanas de contracción abdominal
Grathana Sthiti	Ásanas de nudo
Hasta Tolana Sthiti	Ásanas de equilibrio sobre los brazos
Purva Pratana Sthiti	Ásanas de extensiones hacia atrás
Visranta Karaka Sthiti	Ásanas restaurativas



Ejemplo de Certificado

The certificate is enclosed in a double-line border. At the top left is a logo of a person in a yoga pose on a mat. At the top right is a geometric mandala logo with a central '1'. The text is centered and reads: 'Ramāmaṅgī Sṅengar Memorial Yoga Institute' in a serif font, followed by a decorative flourish and '<Level>' in a cursive font. Below this is 'This is to certify that' in cursive, followed by '<Name>' in cursive. The text continues: 'is qualified to teach' in cursive, 'Asanas & Pranayama' in cursive, and 'according to the teachings of B.K.S. Sṅengar' in cursive. At the bottom center is a circular seal. To the left of the seal is a line for 'Date' and to the right is a line for 'Prakash S. Sṅengar'.

 **Ramāmaṅgī Sṅengar Memorial Yoga Institute** 

<Level>


This is to certify that

<Name>

is qualified to teach

Asanas & Pranayama

according to the teachings of B.K.S. Sṅengar

_____  _____

Date Prakash S. Sṅengar



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

Email: info@rimyi.org