



yogainclusivocostarica



el
espacio

Enseñanza del Yoga



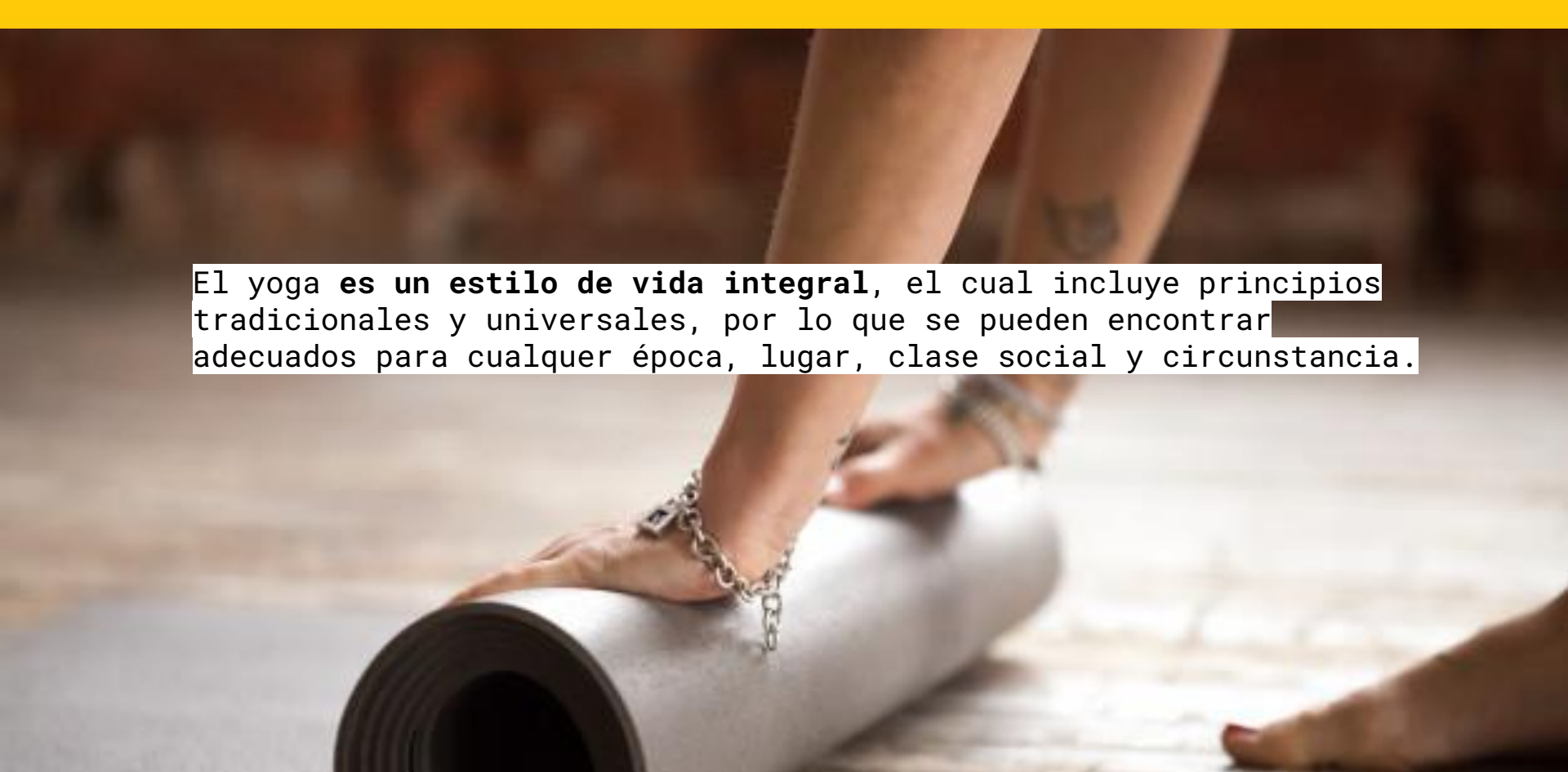


Enseñar yoga es **uno de los mayores servicios que se pueden dar**, es un privilegio divino y una de las ocupaciones más valiosas que se puede tener.

La esencia de unx instructorx se basa en 3 cualidades interpersonales: **corazón suave, mente aguda y cuerpo vibrante.**



El/La instructorx debe **evocar todas sus cualidades internas, habilidades y experiencia** para conectarse energéticamente con el estudiante y crear constantemente nuevas maneras de motivar, inspirar y educar a cada estudiante a desarrollar su potencial interno

A close-up photograph of a person's legs and hands on a white yoga mat. The person is wearing a silver chain bracelet on their right wrist and a silver watch on their left wrist. The background is blurred, showing a wooden floor and a person's foot in the foreground.

El yoga es un **estilo de vida integral**, el cual incluye principios tradicionales y universales, por lo que se pueden encontrar adecuados para cualquier época, lugar, clase social y circunstancia.

Principios

- No hacer daño (Ahimsa)
- Decir la verdad (Satya)
- No robar (Asteya)
- Disciplina (Bramahcarya)
- No acumular (Aparigraha)





Bases:

- Filosofía del Yoga
- Ciencia del Yoga
- Arte del Yoga
- Ejecución de Asanas





Pautas éticas:

- Yamas
- Niyamas



Profesorx

Como profesorxs **somos un ejemplo** a seguir para lxs estudiantxs. Tenemos la responsabilidad hacia ellxs, hacia nuestrxs maestrxs y hacia nosotrxs mismxs, de actuar de una manera ética y moral, y de mantener un alto grado de integridad personal.

Nuestra conducta es **un reflejo de una gran tradición y linaje** de Yoga que representamos.

Consejos

- Demostración
- Organización
- Presentación
- Indicaciones
- Respiración



Consejos

- Voz y Lenguaje
- Props y variaciones
- Precisión
- Ritmo
- Ajustes





Ajustes

Acerca del toque y del contacto.

El toque nos pone en contacto con el otro, posibilita un encuentro amable que invita a un registro del cuerpo, tanto del practicante como del profesor.

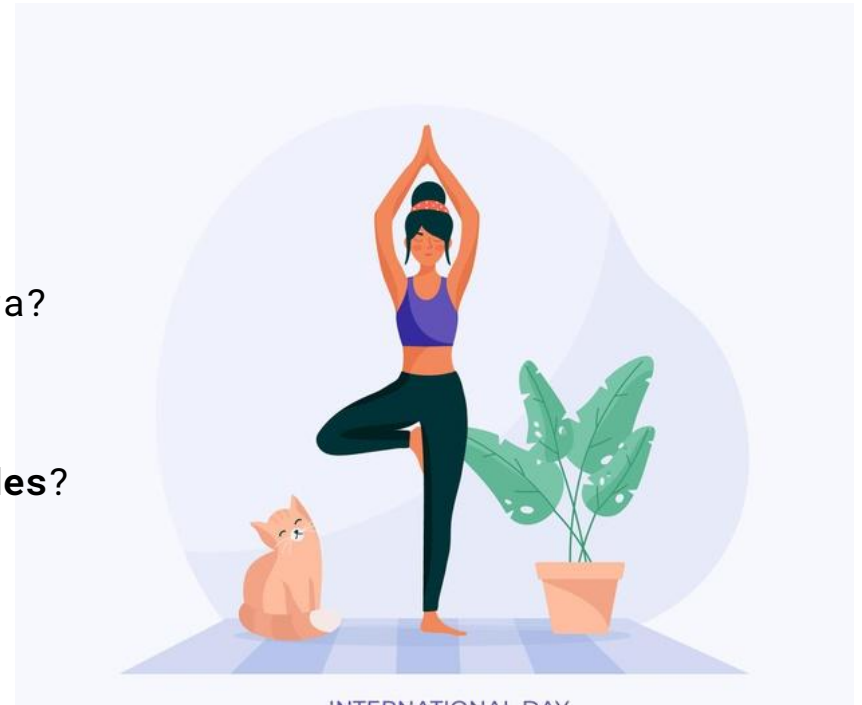


Observar

¿cuál es la mirada con la que observo?

la intención no es correctiva sino más bien facilitadora.
En una mirada sin juicio. Es poder estar a la escucha de aquello
que le puede facilitar.

- ¿Cuál es el **objetivo** de la postura?
- ¿Cuáles son las **fuerzas opuestas**?
- ¿Cuáles pueden ser las **dificultades**?



Principios Ajustes

- La postura delx profesorx **es un asana.**
- Utilizamos **nuestro propio peso** para el ajuste.
- Flexionamos piernas para **no recargar el peso** en las lumbares.
- Entramos en contacto con el alumno **con gradualidad.**
- No queremos corregir, **queremos concientizar.**
- Entrar y salir **con lentitud y cuidado.**
- **Darle espacio** alx alumnx
- **Equilibrio entre darle un sostén y apoyo.**



yogainclusivocostarica



el
espacio