



yogainclusivocostarica



el  
espacio

# Enseñanza del Yoga



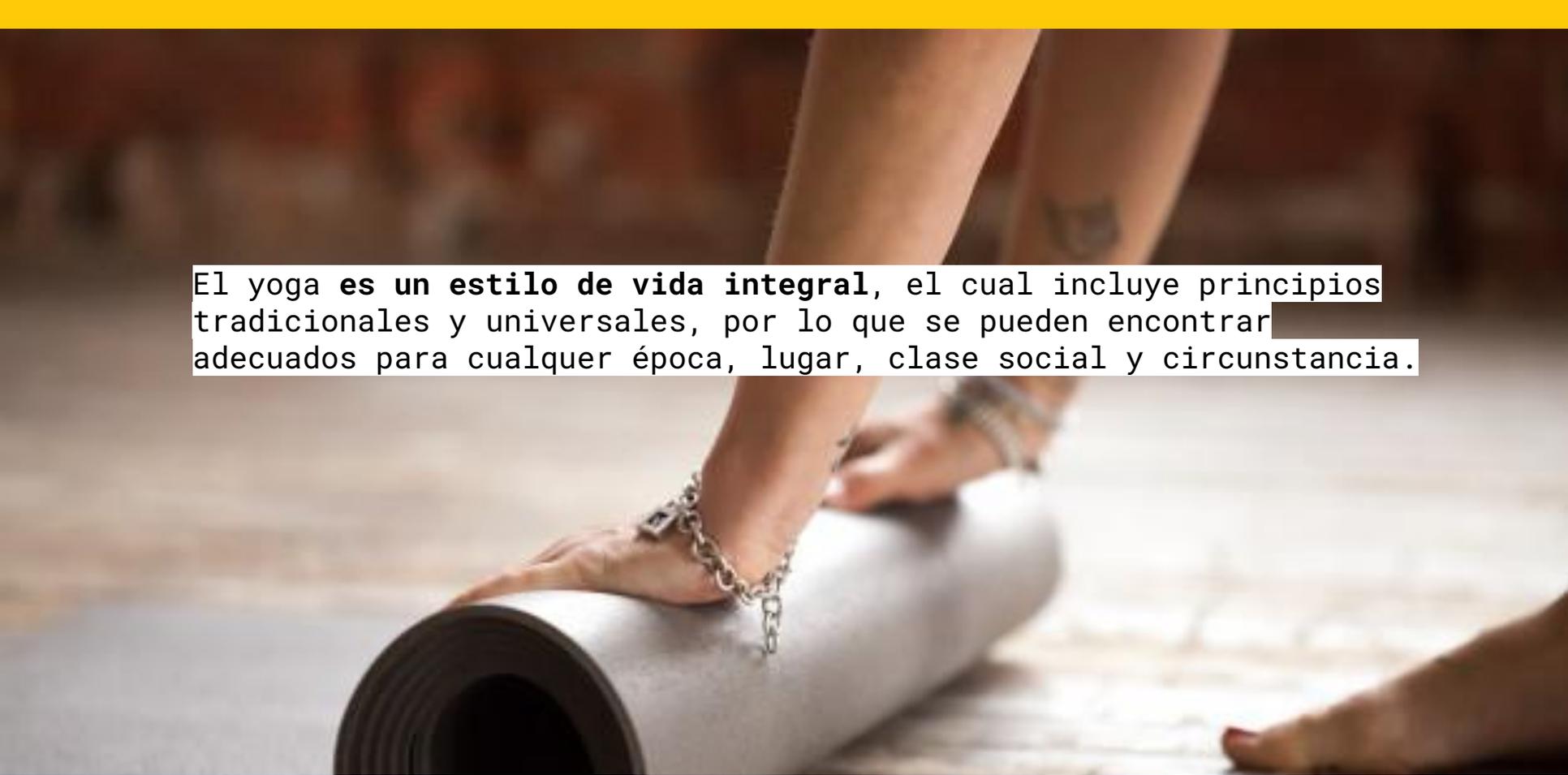


Enseñar yoga es **uno de los mayores servicios que se pueden dar**, es un privilegio divino y una de las ocupaciones más valiosas que se puede tener.

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 as they roll up 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. The text is overlaid on a white rectangular background.

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

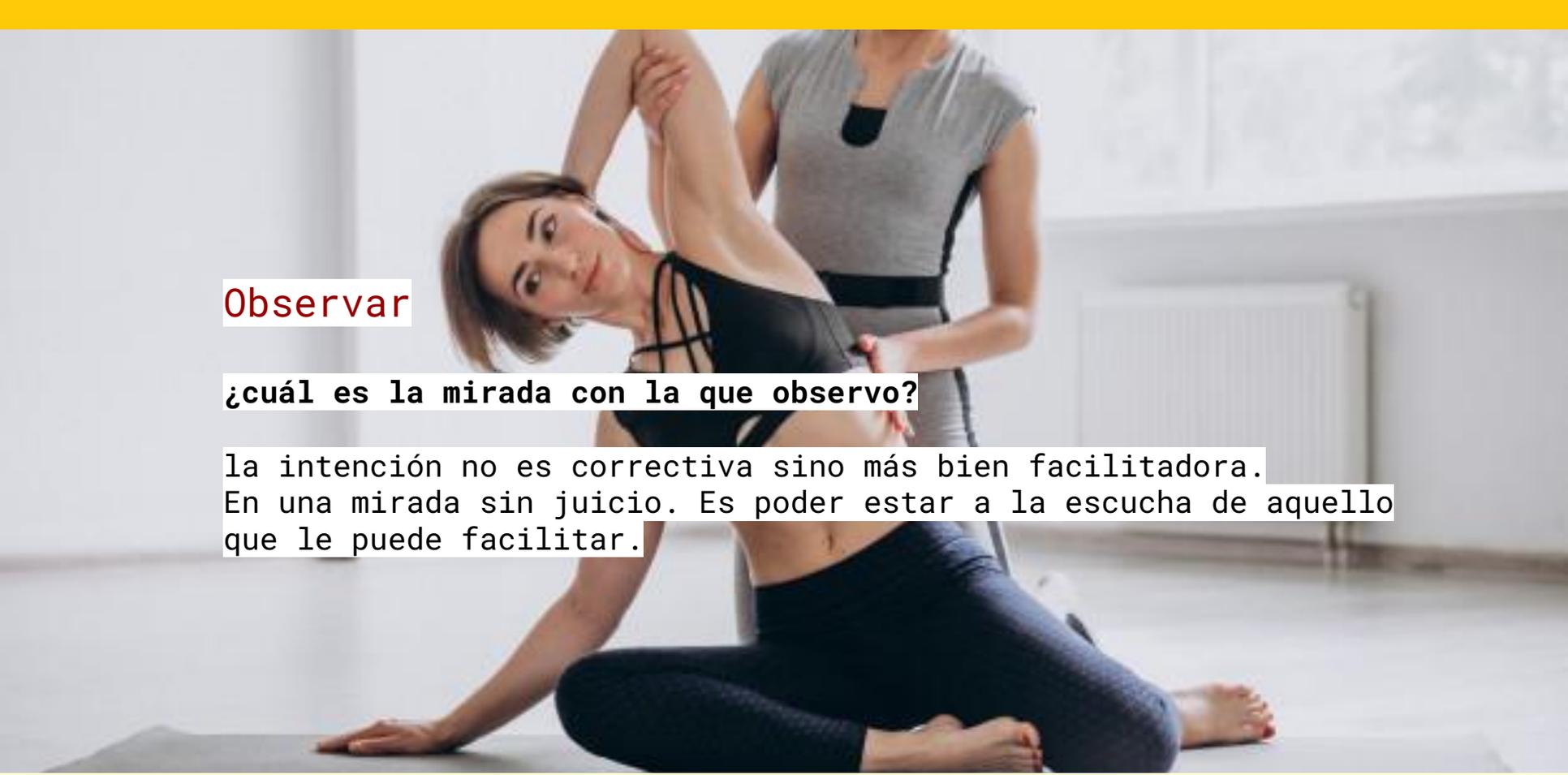




## Ajustes

**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.

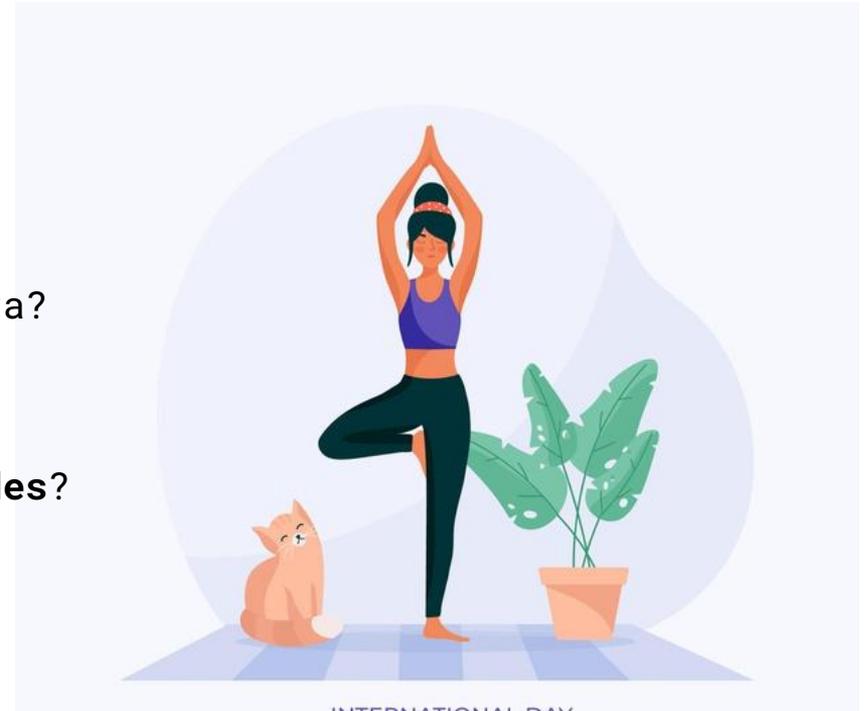


## Observar

**¿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