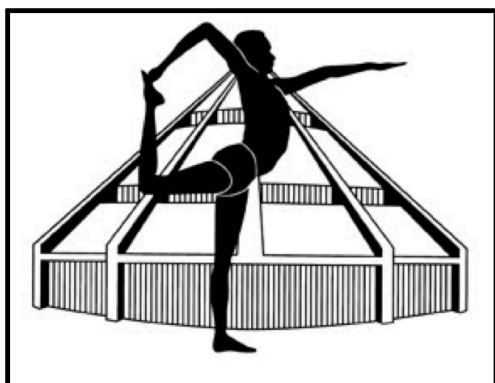


ASOCIACIÓN ARGENTINA DE YOGA IYENGAR

MANUAL DE FORMACIÓN Y CERTIFICACIÓN



"Es relativamente fácil ser maestro de un tema académico, pero ser maestro de arte es muy difícil, y ser un maestro de yoga es lo más difícil de todo porque los maestros de yoga deben ser sus propios críticos y corregir su propia práctica.

El arte del yoga es enteramente subjetivo y práctico.

Los maestros de yoga tienen que saber todo el funcionamiento del cuerpo; tienen que conocer el comportamiento de las personas que acuden a ellos y cómo reaccionar y estar listo para ayudar, proteger y sostener a sus alumnos".

B.K.S. Iyengar, "El árbol del Yoga" - Yoga Vrksa.

Los objetivos de la formación de maestros de Yoga Iyengar son hacer conocer, promover, preservar y transmitir el arte, la ciencia y la filosofía del Yoga de acuerdo con las enseñanzas de Yogacharya B.K.S. Iyengar, quien ha honrado el Yoga y ha contribuido a difundirlo por todo el mundo.

Este Manual clarifica los requerimientos y los estándares para la formación y la evaluación de los maestros de Yoga Iyengar. Los procesos de evaluación y certificación siguen la guía internacional y los estándares establecidos por Gurujī Yogacharya B.K.S. Iyengar.

El código ético de la práctica del Yoga Iyengar, adjunto a este manual, debe ser conocido y respetado por maestros y practicantes.

Los maestros certificados se reconocen por la marca de certificación – B.K.S. Iyengar en Natarajasana frente a Ramāmani Iyengar Memorial Yoga Institute (RIMYI) en Pune.

Información: asociacionargentinaiyengar@gmail.com

Contenido de este Manual

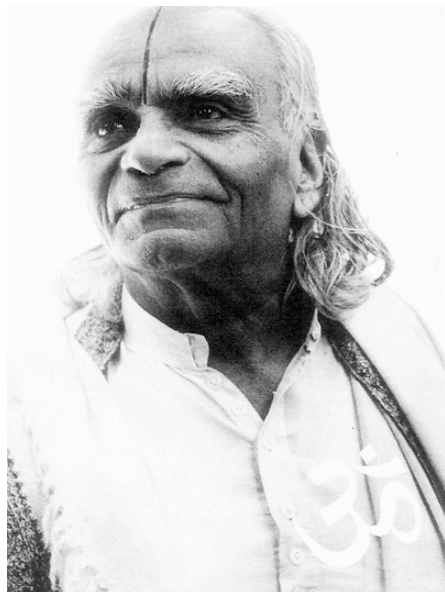
Este Manual describe el proceso de formación de maestros en yoga Iyengar, la evaluación y la forma de mantener y actualizar los certificados de enseñanza. Tiene como objetivo el guiar a quienes estén interesados en transitar el camino para convertirse en maestros de Yoga Iyengar en la comprensión de sus enseñanzas y del compromiso necesario para aprenderlo, las responsabilidades que implica y los procedimientos necesarios para mantener, renovar y actualizar las certificaciones.

La información aquí proporcionada no es exhaustiva y está sujeta a cambios. Los cambios más importantes serán informados a los maestros certificados directamente.

Índice		Pag.
Biografía de B.K.S. Iyengar		4
Introducción		5
Perfil de un Maestro de Yoga Iyengar		5
Niveles de Certificación		6
Certificados		7
Parte 1 - Formación de Maestros de Yoga Iyengar		
1.1	Formación de Maestros; Nivel Introductorio	8
	• Formación (cursadas de modalidad regular o intensiva)	8
	• Mentoría	9
1.2	Formación de Maestros; Niveles Superiores de Certificación	10
Parte 2 – Evaluación		
2.1	Requisitos para presentarse a la Evaluación del Nivel Introductorio	11
2.2	Solicitud de admisión para la Evaluación: documentación necesaria	11
2.3	El Coordinador de la Evaluación	12
2.4	Cancelación de la Evaluación	12
2.5	Comisión de Evaluación	12
2.6	Criterios de Evaluación	13
	• Criterios de Evaluación de la Práctica	13
	• Criterios de Evaluación de la Enseñanza	14
2.7	Instancia de evaluación de la Práctica	14
2.8	Instancia de evaluación de la Enseñanza	15
	• Tramo de Enseñanza - Nivel Introductorio	15
	• Tramo de Enseñanza - Nivel Intermedio Junior I	15
	• Tramo de Enseñanza - Nivel Intermedio Junior II	16
	• Tramo de Enseñanza - Nivel Intermedio Junior III	16
	• Tiempos para la Enseñanza en los distintos tramos	16

2.9	Presentación de “Ensayos”	17
2.10	Evaluación: proceso, resultados, devolución	19
2.11	Cosideraciones adicionales relevantes para la evaluación	19
	• Embarazo	19
	• Menstruación	19
	• Problemas crónicos de salud y discapacidad	19
	• Anatomía y fisiología	19
	• Textos y lectura	20
	• Viaje y hospedaje	20
	• Aprendiendo del examen	20
Parte 3 - Certificación		
3.1	Requerimientos para ser Maestro certificado de Yoga Iyengar	21
3.2	Uso y vigencia de la Marca de Certificación Iyengar	21
3.3-	Actualización de los certificados	21
3.4	Mantenimiento de su Certificado de Enseñanza y renovación del uso de la Licencia de “Marca de Cerificación”	22
3.5-	Prácticas a las que habilitan las Certificaciones.	22
	• Yoga Terapéutico	22
	• Embarazo	22
	• Formación de Maestros	23
	• Uso del nombre Iyengar	23
	• Uso de la Marca de Certificación	23
Parte 4 - Compromiso financiero		24
Parte 5 - Apéndices		
Apéndice A: Cualidades esenciales de un Maestro de Yoga		25
Apéndice B: Código Ético de Práctica de los Maestros		27
Apéndice C: Posturas a desarrollar en el Nivel Introductorio		30
Apéndice D: Textos y Lectura		33
Apéndice E: Embarazo en la Práctica y en la Enseñanza		34
Apéndice F: Requerimientos básicos de Anatomía y Fisiología		38
Apéndice G: Yoga Iyengar y menstruación <i>Por Geeta S. Iyengar</i>		39
Apéndice H: Enseñando alumnos con problemas de salud		43
Apéndice I: Entendiendo los Principios del “Yoga Iyengar”		44
Apéndice J: Guía del Mentor		48
Apéndice K: Solicitud de admisión para tomar clases en el Ramāmani Iyengar Memorial Yoga Institute (RIMY) en Pune, India		51
Apéndice L: Comité de Formación y Certificación: integrantes y funciones		53

Biografía de B.K.S. Iyengar



Diciembre 14, 1918: Bellur Krishnamachar Sundararaja (B.K.S.) Iyengar nació en el pueblo de Bellur, en el Distrito de Kolar en el estado de Karnataka, sur de India.

1934: El señor Iyengar (Guruji) conoció el Yoga a los 16 años a través de su cuñado Sri T. Krishnamacharya quien luego se convirtió en su gurú.

1936: Su gurú lo envió a Pune, Maharashtra para enseñar Yoga.

1943: Guruji se casó con Ramāmani y tuvieron seis hijos: cinco mujeres — Geeta, Vinita, Suchita, Sunita and Savitha — y un varón, Prashant.

1952: Guruji conoció al violonista Yehudi Menuhin, quien llevó a Guruji a Occidente.

1961: El 19 de Junio, Guruji enseñó su primera clase pública fuera de India a un grupo pequeño de practicantes en Londres.

1966: Publicación de su primer Libro “Light on Yoga”, el que fue traducido a 18 idiomas; luego escribió un total de 14 libros.

1975: Inauguración del Ramāmani Iyengar Memorial Yoga Institute (RIMYI) en Pune, en homenaje a su esposa, Smt. Ramāmani Iyengar.

December 2003: Guruji enseñó a cientos de alumnos, de todas partes del mundo, que fueron a Pune a celebrar su cumpleaños 85.

2004: Guruji fue reconocido por la revista TIME como una de las 100 personas más influyentes del mundo.

2009: Guruji visitó Rusia y enseñó durante cuatro días a 650 personas. Fue acompañado por su nieta Abhijata Shridar; alumnos indios, Devki Desei, Arti Mehta, Zubin, Amit Pawar, Raya y los maestros senior internacionales: Faeq Biria (Francia), Manouso Manos (US), Patxi Lizardi (España) y Clé Souren (Países Bajos).

Junio 2011: 50 años después de su primera clase pública en Occidente, Guruji enseñó a 1300 practicantes en una reunión cumbre en China, a los 92 años.

Introducción

El objetivo de la formación y la evaluación es mantener, promover y preservar la excelencia del método de B.K.S. Iyengar para la práctica y la enseñanza del Yoga. Un maestro de Yoga Iyengar no solo necesita completar el entrenamiento, hacer una pasantía y ser evaluado, sino que también se espera de él un compromiso con la formación continua y una práctica personal seria del arte, la ciencia y la filosofía del Yoga.

Desde 2006, el maestro Faeq Biria con el aval de B.K.S. Iyengar ha evaluado y certificado a maestros en Argentina. La certificación de Yoga Iyengar garantiza que quienes enseñan en el nombre de Yogacharya B.K.S. Iyengar están calificados para hacerlo. Este proceso continúa, si bien será paulatinamente reemplazado por el Comité de Formación y Certificación de la Asociación Argentina de Yoga Iyengar (AAYI) que tiene a su cargo establecer las pautas y los procedimientos para la práctica y la enseñanza del Yoga Iyengar en concordancia con estándares internacionales. El Comité administra los procedimientos para los entrenamientos, la certificación y las renovaciones de los niveles de certificación de los maestros de la Asociación [ver Apéndice L, p. 53]. Los certificados emitidos por el Ramāmani Iyengar Yoga Institute (RIMYI) en Pune son reconocidos en todo el mundo [ver Apéndice K, pág. 51].

Perfil de un maestro de Yoga Iyengar

Dedicados practicantes de Yoga Iyengar pueden llegar a ser maestros certificados mediante la formación y la aprobación de rigurosas evaluaciones estandarizadas internacionalmente. El proceso de evaluación, que se describe más adelante, certifica que el maestro ha alcanzado un nivel en la práctica, en la comprensión de la teoría y la filosofía, como así también ha logrado la capacidad en la enseñanza que honra el nombre de Yogacharya B.K.S. Iyengar [ver Apéndice A, p. 25].

Un maestro de Yoga Iyengar tiene las siguientes características:

- Reconoce la influencia rectora de Yogacharya B.K.S. Iyengar en su práctica y enseñanza.
- Enseña exclusivamente el método establecido por Yogacharya B.K.S. Iyengar sin confundir esta enseñanza con otros estilos de yoga.
- Mantiene una práctica personal regular de asana y pranayama.
- Cumple con el Código de Práctica y con el Código de Ética de la Asociación [ver Apéndice B, p. 27].
- Recibe educación permanente ya sea a través de visitas al Ramāmani Iyengar Memorial Yoga Institute (RIMYI) en Pune, o la asistencia a las Convenciones de Yoga Iyengar, o a clases/talleres impartidos por, al menos, un maestro certificado de un nivel superior al suyo.
- Mantiene su pertenencia a una Asociación de Yoga Iyengar.
- Está al día en el pago de su Marca de Certificación.

Niveles de Certificación

El proceso de certificación mantiene el rigor, la integridad y la vitalidad de la comunidad de Yoga Iyengar y ofrece a los maestros un camino de desarrollo profesional claramente identificable. Este es un proceso progresivo que consiste en cinco niveles de certificación que reflejan el compromiso y las responsabilidades del maestro. Los niveles son los siguientes:

Nivel de certificación	Intervalos entre certificaciones	Estudios en RIMYI requeridos
Introdutorio	(Ver Pre-requisitos en 1.1)	No se requiere
Junior Intermedio Nivel I	Mínimo de 2 años, no hay máximo	No se requiere
Junior Intermedio Nivel II	Mínimo de 1 año, no hay máximo	No se requiere
Junior Intermedio Nivel III	Mínimo de 1 año, no hay máximo	1 vez
Senior Intermedio Nivel I	Mínimo de 2 años, no hay máximo	1 vez
Senior Intermedio Nivel II	Mínimo de 2 años, no hay máximo	4 veces por un mínimo de 12 semanas (combinadas) y dentro de los 2 años de postularse
Senior Intermedio Nivel III	Mínimo de 2 años, no hay máximo. Se obtiene en RIMYI	1 mes de clases cada 3 años
Junior Avanzado (Nivel I, II y III)	Se obtiene en RIMYI	1 mes de clases cada 3 años
Senior Avanzado (Nivel I, II y III)	Se obtiene en RIMYI	1 mes de clases cada 3 años

Cada uno de los niveles tiene un programa específico de *asanas* y *pranayamas* [ver Apéndice C, Lista de posturas, pag. 30]. Para aprobar la evaluación, el postulante debe cumplir con los estándares de práctica y de enseñanza adecuados para ese nivel, así como también completar un trabajo teórico previo a la evaluación. Para niveles superiores al Nivel Intermedio Junior III, los practicantes deben postularse a través del Comité de Formación y Certificación para ser evaluados por quien sea designado a tales efectos.

Los maestros deben enseñar en sus clases las posturas correspondientes a su nivel de certificación y al nivel inmediatamente inferior.

Certificados

Todos los certificados, tanto los del nivel Introductorio como los de los niveles avanzados, son enviados desde el Ramamani Iyengar Yoga Institute, en Pune India. Desde la muerte de nuestro amado Guru creador del Método Iyengar, llevan la firma de su hija la Sra Geeta Iyengar más el sello del RIMYI "Ramamani Iyengar Yoga Institute". Los Mentores o Assessors de los niveles Senior Intermedio y superiores son nominados en el RIMYI.

Como se especifica en la Introducción (pág. 5) el Maestro Sricharan Faeq Biria con el aval del Maestro B.K.S. Iyengar evalúa y certifica a los maestros en Argentina desde el año 2006 incluido a los Seniors, proceso que continuará hasta tanto se capaciten los maestros locales.

Estos certificados de enseñanza son reconocidos en todo el mundo [ver Apéndice K, pág. 51].

*Un maestro debe ser claro, inteligente, seguro, desafiante,
atento, cuidadoso, constructivo,
valiente, comprensivo, creativo, completamente dedicado y crítico,
comprometido, alegre, casto y calmo.*

B.K.S. Iyengar, Yoga Vrksa, El árbol del yoga

Parte 1

Formación de Maestros de Yoga Iyengar

La certificación de maestros es necesaria para mantener y promover la calidad de la enseñanza como es instruída en el Ramāmani Iyengar Memorial Yoga Institute (RIMYI) en Pune, India.

Asistir a clases en forma sistemática es esencial para la preparación del examen de cualquier nivel. Asistir a *workshops* y convenciones y estudiar en RIMYI es altamente recomendable en los dos primeros niveles y obligatorio en los niveles superiores.

Para obtener la certificación de Nivel Introductorio el practicante debe completar y aprobar la primera instancia de evaluación de la formación de maestros de Yoga Iyengar. Para niveles más altos los maestros pueden preparar la actualización de su certificado con la asistencia de un maestro de un nivel más alto al suyo. Geeta Iyengar dice: *"Los maestros deben practicar las asanas hasta que tengan muy claro y se sientan muy seguros de su comprensión y su demostración. Esto les permitirá enseñar con confianza y ayudar a los alumnos a enfocar la consciencia."*

1.1 Formación de Maestros; Nivel Introductorio (3 años)

Prerrequisitos para los postulantes al Nivel Introductorio.

- Un mínimo de tres (3) años de estudio con un maestro certificado de Yoga Iyengar y la práctica sistemática del Yoga Iyengar.
- Carta de recomendación de su maestro regular de Iyengar Yoga que avale que ha tomado clases regularmente durante 3 años.
- En el caso de las localidades que no cuentan con profesores regulares de Iyengar Yoga, los postulantes pueden sumar horas con la asistencia a *workshops* o a clases en las provincias más cercanas a su domicilio.
- [El primer año de la Formación pone énfasis en la práctica personal y el segundo y el tercero año lo hacen en la enseñanza.]

1.1.1 Opción 1. Curso de Formación –3 años; cursada de modalidad regular

Requisitos de la formación.

- Asistir a un Curso de Formación de tres (3) años que acredite un mínimo de sesenta (60) horas de clase por año, distribuidas en un mínimo de ocho (8) encuentros con un maestro certificado de Yoga Iyengar;
- Completar el estudio de la Anatomía que corresponde al nivel y presentar un trabajo práctico/test comprobatorio que consiste en responder un cuestionario sobre temas de Anatomía referido a la posición de los órganos principales del cuerpo humano y a localizaciones necesarias en la práctica y enseñanza del yoga.
- Tener un mentor que pueda acreditar que el postulante ha cumplido con cada uno de los requisitos establecidos y avale su presentación para ser evaluado en el nivel.

1.1.2- Opción 2 Curso de Formación – 3 años; cursada de “modalidad intensiva” (disponible para los centros del Interior que no tengan un maestro certificado para llevar adelante la formación)

Los requerimientos de la formación en este nivel y modalidad son:

- Asistir a un Curso de Formación de tres (3) años que acredite un mínimo de sesenta (60) horas de clases presenciales por año, distribuidas en un mínimo de cuatro (4) encuentros. Se incrementará el número de horas en los casos en los hubiera necesidad de afianzar algunos aspectos de la formación, según el criterio del maestro.
- Introducción al estudio de Anatomía y Fisiología que corresponden al nivel. El trabajo práctico será presentado al completar los 3 años de formación que incluye el Nivel introductorio (los maestros pueden pedir pruebas comprobatorias parciales).
- Tener un mentor que pueda acreditar que el postulante ha cumplido con cada uno de los requisitos establecidos y avale su presentación para ser evaluado en el nivel.

1.1.3- Opción 3 Mentoría – 3 años (disponible para todo el país)

La mentoría es una relación de desarrollo personal en la cual una persona más experimentada o con mayor conocimiento ayuda a otra menos experimentada o con menor conocimiento que recibe el nombre de discípulo o aprendiz.

Los postulantes pueden optar por la formación bajo la supervisión de un mentor (de nivel Junior 2 o mayor) [ver Apéndice J, pág. 48]. Los mentores pueden tomar a su cargo un máximo de tres (3) postulantes en forma simultánea.

La mentoría requiere completar ciento cincuenta (150) horas anuales de formación compuestas de la siguiente manera:

Práctica personal:

- Asistencia a clases regulares con su mentor con una frecuencia no menor a tres (3) veces semanales.
- Desarrollar la habilidad para trabajar en forma independiente y demostrar a

su mentor el progreso logrado mediante la práctica personal diaria.

Práctica de la enseñanza:

- Observación de clases (llevar un cuaderno en el que el estudiante tome nota de las posturas y secuencias, correcciones que realiza el maestro, interacciones del maestro con los alumnos que facilitan el aprendizaje).
- Prácticas de enseñanza supervisadas por su mentor (en forma inicial preparar una secuencia breve que enseñe en reiteradas clases, por ejemplo).
- Pasantías (reemplazo del maestro por un periodo breve con una supervisión posterior de los resultados obtenidos –presentación de un informe, registro de los progresos de los alumnos, etc.).

El Comité de Formación y Certificación (Comité Técnico) supervisará la enseñanza y la práctica de las mentorías, a cuyos efectos realizará visitas a clases, solicitará filmaciones de clase, notas de observación de los maestros, cuadernos de observación de los postulantes y todo el material pertinente que le permita garantizar la calidad de los aprendizajes [ver Apéndice L, pág. 53]. El Comité de Formación y Certificación puede realizar esta supervisión en cualquier instancia de la mentoría, ya sea durante el proceso de formación de los futuros maestros, en una instancia previa a la evaluación o durante la evaluación de los postulantes.

1.2. Formación de Maestros; Niveles Superiores de Certificación

Los maestros de Yoga Iyengar continúan su educación estudiando con maestros experimentados, asistiendo a clases en el Ramāmani Iyengar Memorial Institute en Pune, India, participando en talleres con maestros senior, asistiendo a las convenciones de Yoga Iyengar. Este aprendizaje continuo es parte del compromiso de un maestro con la enseñanza del Yoga Iyengar y es necesario para renovar y actualizar su certificado.

A medida que los maestros adquieren más experiencia, pueden actualizar sus certificados en niveles superiores, según se detalla en el apartado introductorio: Niveles de Certificación.

Los requerimientos de la formación en el Nivel Junior Intermedio I a III son:

- La formación continua de los maestros con un maestro senior;
- Tener un mentor certificado que posea por lo menos un nivel más que el candidato que se está presentando y que pueda dar referencias de él.

*Los Maestros deben rugir como un león por fuera
pero por dentro deben ser como corderos.*

La gracia de Dios habrá llegado hasta tí si los alumnos hasta tí llegan.

Trátalos como Dios, pero se fuerte por fuera.

Trata a los alumnos casuales con informalidad

y a los alumnos dedicados con dedicación.

B.K.S. Iyengar

Parte 2

Evaluación

El Comité de Formación y Certificación tiene como objetivo el organizar exámenes en la ciudad de Buenos Aires. Por lo general, la evaluación se lleva a cabo durante un fin de semana y se les pide a los participantes que estén disponibles a partir de la tarde del viernes hasta el domingo por la noche. El programa de evaluación: hora de llegada, tiempo de práctica de asanas, momentos asignados al postulante para enseñar, devolución, etc.) le será enviado a cada postulante por el Coordinador de Evaluación aproximadamente cuatro (4) semanas antes del examen.

2.1 Requisitos para presentarse a la evaluación del Nivel Introductorio

- a. Haber completado la formación necesaria con un maestro acreditado (ver Parte 1)
- b. En el caso de las Provincias, haber completado la formación de modalidad intensiva (ver punto 1.1.2 en pág.8).
- c. Tener una rutina sólida de práctica personal. (Una descripción de la práctica personal se debe incluir con la solicitud).
- d. Ser miembro de la Asociación de Yoga Iyengar;

Haber aprobado el Trabajo Práctico Final de Anatomía y Fisiología (ver Apéndice F, pág. 38). El certificado de asistencia y aprobación deberá incluirse en la solicitud.

Documentación requerida para la **solicitud de admisión**

- Formulario de admisión, con una foto tamaño pasaporte adjunta (3,5 x 4,5cm)
- Dos cartas de referencia: una de su mentor y otra de su formador.
- Constancia de presentación del Trabajo Práctico Final de Anatomía y Fisiología.
- Constancia de pago del arancel de evaluación;

- Los formularios de solicitud de admisión deben ser enviados dentro de la fecha límite, la cual es aproximadamente seis (6) semanas antes de la fecha de evaluación. La fecha límite de solicitud para cada evaluación se informa por correo electrónico.
- *En circunstancias excepcionales, el Comité de Formación y Certificación de la Asociación podrá disponer la modificación de alguno de los requisitos del procedimiento de evaluación.*

Al terminar los tres años de la formación de Nivel Introductorio, el practicante recibe una constancia firmada por su maestro formador que lo habilita para presentarse a examen, al cual deberá presentarse dentro de los dos (2) años posteriores a la aprobación de la formación, si no lo hiciera, tendrá que hacer una reválida de su habilitación antes de presentarse al examen de Nivel Introductorio.

Una vez aprobado el examen de Nivel Introductorio el practicante recibe el certificado de Nivel Introductorio emitido por el Ramāmani Iyengar Memorial Institute (RIMYI).

2.2 Evaluación de los niveles superiores

Documentación requerida para la **solicitud de admisión** en los niveles superiores.

- Formulario de admisión, con una foto tamaño pasaporte adjunta (3,5 x 4,5cm)
- Una carta de referencia del mentor.
- Descripción de la práctica personal.
- Constancia de pago del arancel de evaluación.
- Los formularios de solicitud de admisión deben ser enviados dentro de la fecha límite, la cual es aproximadamente seis (6) semanas antes de la fecha de evaluación. La fecha límite de solicitud para cada evaluación se informa por correo electrónico.
- *La documentación se entrega al Coordinador de Evaluación, a quien también se le pide el formulario de Solicitud de Admisión para la Evaluación por correo electrónico. La Asociación provee los detalles del contacto.*

2.3 El Coordinador de Evaluación

El Coordinador de Evaluación organiza las instancias de evaluación en nombre de la Asociación y del Comité de Formación y Certificación, reúne y distribuye la información necesaria sobre todos los aspectos del procedimiento de evaluación. Asimismo, el Coordinador procesa las solicitudes de admisión, coordina los horarios y los tiempos para la evaluación e informa a los postulantes.

2.4 Cancelación de la Evaluación

El pago del arancel de evaluación no es reembolsable si el postulante se retira. El Comité de Formación y Certificación podrá modificar esta decisión en circunstancias excepcionales.

2.5 Comisión de Evaluación

La Comisión de Evaluación está a cargo de la evaluación de los postulantes, está integrada por un máximo de tres (3) evaluadores y un moderador que cumplen con los requerimientos internacionales establecidos por el Rāmamani Iyengar Yoga Institute (RIMYI), también pueden estar presentes “evaluadores en formación”.

2.6 Criterios de Evaluación

La evaluación responde a criterios específicos establecidos internacionalmente por el Rāmamani Iyengar Yoga Institute (RIMYI), cada criterio está desagregado en indicadores de competencia. Los postulantes no desaprueban simplemente por no cumplir con un criterio determinado, ni reprueban por una única falencia (uso inapropiado de un accesorio, por ejemplo). La calificación final es una ponderación de la competencia demostrada en cada uno de los criterios evaluados, según los indicadores establecidos.

- Criterios de Evaluación de la Práctica
 - Precisión y conocimiento de las asanas –ej. Presentación en *Luz sobre el Yoga; Yoga en Acción: Curso Preliminar* (primeros 2 años de formación y Nivel Introductorio); y *Yoga para la Mujer*.
 - Madurez de la práctica –ej. presencia, uso adecuado de los elementos, decisión y seguridad.
 - Claridad –ej. *precisión, alineación, equilibrio, logro del asana*.
 - Estabilidad –ej. su dinamismo, quietud, firmeza y vitalidad.

Los postulantes deberían trabajar próximos a la asana clásica (como se describe en *Luz sobre el Yoga*), a menos que se indique lo contrario en el programa. En el caso de una lesión o incapacidad para realizar la asana clásica, el postulante puede usar cualquier modificación necesaria para demostrar una comprensión clara y consciente de las asanas.

Las postulantes que se encuentren menstruando en la instancia de habilitación para el Nivel Introductorio y en la posterior evaluación del Nivel Introductorio deberán consultar con el Comité de Formación y Certificación. Leer sobre la menstruación (ver Apéndice G, p. 39).

Los postulantes con condiciones especiales o limitaciones de algún tipo tendrán una oportunidad para informar a los evaluadores antes del examen de práctica personal sobre lesiones de último momento; las lesiones pre-existentes deben ser indicadas en el formulario de solicitud de admisión. El Comité de Formación y Certificación debe ser consultado con anterioridad a la Evaluación sobre situaciones muy restrictivas.

El uso de los elementos y otras modificaciones debieran demostrar la esencia fundamental de las técnicas de las asanas presentadas en *Luz sobre el Yoga; Yoga para Mujeres y Yoga en Acción: Curso Preliminar*. Por ejemplo, si un postulante no puede lograr equilibrio en Salamba Sirsasana sin la ayuda de una pared, debiera mostrar cómo usa la pared para practicar la postura de manera consciente.

- Los postulantes de todos los niveles deben tener el equipamiento que necesitarán preparado en la sala y ubicado contra la pared y/o detrás de su mat.

Aunque los postulantes están trabajando en un grupo y en un ambiente que pueda traer ansiedad, tienen que poder concentrarse en su experiencia interna de la asana de manera que la tranquilidad mental y corporal se torne evidente. Deberán mostrar confianza y familiaridad con la práctica, como también el conocimiento de los nombres y de las técnicas de las posturas. El alineamiento y la atención sobre todas las partes del cuerpo y la manera en que se relacionan unas con otras es, generalmente, más importante que llegar a la postura completa. Los postulantes deben mostrar comprensión de la entrada y la salida de las asanas. Deben usar vestimentas adecuadas, que permita a los evaluadores observar las posturas claramente.

Tiempos de la Práctica

Para Niveles Introductorio y Junior Intermedio

- Se dirán los nombres de las asanas y los tiempos serán medidos por un controlador del tiempo. El tiempo de cada asana comenzará cuando se pronuncie el nombre de dicha asana.
 - Se dirá "Cambio" para pasar a la segunda fase de la asana.
 - Puede que se llame a una posición de transición entre posturas. Por ejemplo, Tadasana entre posturas de pie.
 - Se dirá "Prepárese para" cuando se necesite tiempo para prepararse para la próxima postura. Luego se nombrará la asana.
- Criterios de Evaluación de la Enseñanza
 - Precisión y conocimiento de Asana –ej. dar los puntos más importantes, cómo entrar y salir de la postura.
 - Claridad de la instrucción –ej. puntos principales, enlaces, puntos sistemáticos.
 - Observación y corrección de los estudiantes –ej. la respuesta al grupo y a practicantes en forma individual.
 - Eficacia en la demostración –ej. Si es dinámica, si todos los estudiantes pueden ver.
 - Presencia/Control de la clase –ej. preparación de la sala, voz, ánimo con el cual se enseña.
 - Ritmo –ej. tiempo en cada asana, ritmo de la secuencia.

2.7 Instancia de evaluación de la Práctica

El yoga es un arte experimental, una ciencia y una filosofía y los maestros evaluadores juzgarán si los postulantes tienen la competencia necesaria para enseñar el Yoga Iyengar en cada uno de estos aspectos en el nivel para el cual se

presentan. Por lo tanto, los postulantes deben demostrar competencia en su práctica personal y en la enseñanza de la misma, así como su conocimiento de la teoría y la filosofía del yoga.

Práctica personal de Asanas y Pranayamas

Los postulantes realizan una práctica grupal siguiendo una secuencia fija de asanas mientras son observados y clasificados por los evaluadores. La duración de la instancia de práctica va de setenta (70) a ciento treinta y cinco (135) minutos dependiendo del nivel evaluado. La secuencia de práctica de asanas para cada nivel se desarrolla a partir de el programa (ver Apéndice C, Listas de Posturas para cada nivel de certificación, p. 30).

Didáctica

Cada postulante enseña una secuencia de asanas a un grupo de estudiantes mientras es observado y evaluado por los evaluadores. La duración de la instancia de enseñanza es de veinticinco (25) a sesenta (60) minutos de duración dependiendo del nivel que esté siendo evaluado. Luego los evaluadores hacen preguntas terapéuticas correspondientes al nivel de certificación.

2.8 Instancia de evaluación de la Enseñanza

Se pedirá a cada postulante que enseñe una corta secuencia de *asanas* a un grupo de estudiantes voluntarios. El tiempo asignado y las asanas enseñadas varían de acuerdo con el nivel evaluado. Los alumnos voluntarios tendrán un nivel adecuado a aquel en el que está siendo evaluado el postulante.

Se espera que los postulantes demuestren las asanas que enseñan, que pronuncien el nombre en sánscrito y que conozcan la traducción al español. La demostración debe ser clara y concisa. Los postulantes deben conocer y emplear técnicas de enseñanza efectivas y seguras de acuerdo con el método de B.K.S. Iyengar. Deben saber cómo dar ritmo y secuenciar una clase según las capacidades y dificultades de los estudiantes, cómo hacer la demostración de manera efectiva, dar instrucciones verbales precisas y mostrar un entendimiento de los enlaces o conexiones entre las asanas apropiado para su nivel.

Los postulantes serán evaluados en su competencia para ajustar su enseñanza a las necesidades de los alumnos como así también se evaluará su demostración de presencia y capacidad de conducción. También serán evaluados por su habilidad para manejar responsablemente los problemas que se encuentren en la práctica de los alumnos. Se espera de los postulantes que enseñen todas las posturas dentro del tiempo asignado. Corresponde a cada postulante decidir cuánto tiempo usar en cada postura en el tiempo asignado para las asanas invertidas requeridas.

- **Tramo de Enseñanza: Nivel Introductorio**

En este tramo:

El postulante enseña tres (3) asanas dando 5 minutos a cada postura; el evaluador elige una (1) asana y el postulante elige 2 dos (2).

Luego para: Sarvangasana, Halasana y Sirsasana (todas posturas nuevas para el alumno) 12 minutos.

Sirsasana debe ser enseñado primero al centro, luego a la pared (y si quedara

tiempo, Sirsasana colgados en las kuruntas).

- **Tramo de Enseñanza: Nivel Intermedio Junior I**

En este tramo:

El postulante enseña una secuencia de tres (3) asanas dando 5 minutos a cada postura – dos posturas dada por los evaluadores y una elegida por el postulante. Todos deben enseñar Sirsasana en el centro en 5 minutos, Sarvangasana y Halasana (como posturas conocidas) en 7 minutos y entre medio de ambas asanas se enseña una variante de Sarvangasana o Halasana dada por los evaluadores, nueva para el alumno.

Puede esperarse en el Nivel Intermedio Junior que algunos alumnos de la clase tengan dificultades menores. Los postulantes serán evaluados en su habilidad para manejar con responsabilidad los problemas encontrados en la práctica de los alumnos y también por su capacidad para ajustar su enseñanza a las necesidades y nivel de los alumnos. Los evaluadores harán preguntas terapéuticas durante este tramo.

- **Tramo de Enseñanza: Nivel Junior Intermedio II**

En este tramo el postulante enseña una secuencia de tres (3) asanas dando 5 minutos a cada postura –dos posturas dada por los evaluadores y una elegida por el postulante. Todos deben enseñar Sirsasana en el centro en 5 minutos, Sarvangasana y Halasana (como posturas conocidas) en 7 minutos y entre ambas asanas se enseña una variante de Sarvangasana o Halasana dada por los evaluadores, nueva para el alumno.

Se espera que las instrucciones tengan mayor precisión y detalle que en el nivel Junior Intermedio I.

- **Tramo de Enseñanza: Nivel Junior Intermedio III**

En este tramo el postulante secuenciará y enseñará dos (2) asanas dadas por los evaluadores agregando una (1) más. También enseña Sirsasana, Sarvangasana, Halasana y una variante de Sarvangasana o Halasana en 15 minutos. La lista de asanas será otorgada por el Panel de Evaluación al menos cuarenta 40 minutos antes de la sesión de enseñanza del postulante.

- **Tiempos asignados para la Enseñanza en los distintos tramos**

Formación de Nivel Introductorio

- El tiempo es llevado por un controlador del tiempo usando un 'timer'.
- El controlador indica el tiempo faltando 1 minuto para terminar los 5 minutos de cada postura.
- Si el postulante no ha terminado de enseñar la asana requerida en ese momento, debe detenerse y comenzar la siguiente asana o la enseñanza de las posturas invertidas requeridas.
- El final del tiempo es indicado por el controlador del tiempo.

- A partir del nivel Junior intermedio III, las posturas invertidas son incluidas en la secuencia dada por los evaluadores. Los postulantes tienen que mantener sus propios ritmos y el final del tiempo es indicado por el controlador del tiempo.

2.9 Presentación de Ensayos

En este componente de la Evaluación la Comisión Evaluadora presenta al postulante una serie de preguntas (cuestionario), el postulante deberá responder a cada una en forma de ensayos breves. Las áreas de conocimiento a evaluar son:

- Asanas y pranayamas correspondientes a su nivel y al nivel anterior; las preguntas orientan al postulante para la elaboración de las fichas pedagógicas;
- Lecturas obligatorias [ver Apéndice D, pág. 33];
- Anatomía y Fisiología [ver Apéndice F, pág. 38];
- Cuestiones filosóficas, prácticas -secuencias-, técnicas -modificaciones terapéuticas- pueden incluirse dependiendo del nivel.

Guía para el estudio de prácticas y lecturas [ver Apéndice D, p. 33]

Textos y otros	Nivel Introductorio	N. Intermedio Junior I	N.Intermedio Junior II	N.Intermedio Junior III
<i>Luz sobre el Yoga</i>	Introducción; Parte II, Yogasana; Parte III Asanas y Pranayamas importantes	Asanas y Pranayamas importantes	Asanas y Pranayamas importantes	Asanas y Pranayamas importantes
<i>Luz sobre el Pranayama</i>	Sección I; Sección II, Cap. 10 Pranayamas importantes	Sección II Pranayamas importantes	Parte II Dhyana Pranayamas importantes	Pranayamas importantes
<i>Luz sobre los Yoga Sutras</i>	Introducción Sutras II.29-49; III.13	Padas I, II, III (III.1-13)	Padas I, II, III (III.1-13)	Pada III
<i>Guía Básica para Maestros de Yoga</i>	Todo En particular: Cap.I a VI Cap.VIII Cap.IX Preg.yResp.	Todo En particular: Cap.V, VI, VIII	Todo En particular: Cap.II, VI-VIII	Todo En particular: Cap.VI y VII
<i>Manual de Certificación</i>	Todo	Todo	Todo	Todo

<i>Yoga en Acción: Curso Preliminar</i>	Todo Asanas importantes	Todo Asanas importantes	Todo Asanas importantes	Todo Asanas importantes
<i>Yoga en Acción: Curso Intermedio</i>	Asanas importantes	Asanas importantes	Asanas importantes	Asanas importantes
<i>Yoga para la Mujer</i>	Cap.I-VI; VII, 1. Cap.III Definición de Patanjali a través de 'Antaratma Sadhana' y Asana a través de 'Samadhi.' Cap.VIII, Menstruación: descripciones del sistema; Cap.X, parte 1 Asanas y Pranayamas importantes	Cap.II, III 'Qué es Citta', 'La mente de 5 facetas', 'Control de las fluctuaciones.' Cap.VIII, 2 primeras pág. Cap.IX 'Actitud mental a través de Mente-Manas'. Asanas y Pranayamas importantes	Cap.XII, secc.9 'Asanas y Pranayama: embarazo.' Cap.XVI 'Dhyana' Asanas y Pranayamas importantes	Asanas y Pranayamas importantes
<i>Bhagavad Gita</i>			Cap.I y VI	Cap.I y VI
<i>Hatha Yoga Pradipika</i>			Todo (no estará en el examen)	Todo
<i>El Árbol del Yoga</i>	Parte II, Las hojas y Parte IV, Pranayama			
Anatomía y Fisiología [ver Apéndice F, p. 38]	Principales sistemas, huesos, músculos. Estructura y movimientos de las principales articulaciones, (incluye definición de términos). Movimientos de articulaciones en las asanas.	Conocimientos específicos de los sistemas del cuerpo y sus órganos. Estructura; función del hombro y la rodilla.	Sistema nervioso	
Secuencias [ver Apéndice C, p. 30]	Clase para principiantes	Categorías específicas de asanas	Inversiones, variaciones, desarrollo de padmasana, equilibrio de	

			brazos, modificaciones	
--	--	--	---------------------------	--

2.10 Evaluación: proceso, resultados, devolución

Componente: práctica personal. Las calificaciones asignadas por cada evaluador se suman y se promedian; su aprobación habilita al postulante a cumplimentar el siguiente componente. El moderador hace una devolución grupal y luego hace una devolución individual en privado a quienes no aprobaron.

Componente: enseñanza. Se procede de igual modo que en el examen de práctica. En la devolución grupal el moderador destaca al mejor promedio en la práctica personal y al mejor promedio en la enseñanza.

El postulante debe aprobar cada uno de los componentes para aprobar el Nivel.

El momento de la devolución puede ser un espacio de consulta individual para cada postulante en lo que se refiere a su práctica y su enseñanza. Se habla sobre los aspectos positivos de la práctica y la enseñanza del postulante como también sobre aquellas áreas que los evaluadores consideran que requieren mayor desarrollo. El objetivo de los evaluadores en las devoluciones es ayudar a los postulantes en su desarrollo como maestros de Yoga.

Si un postulante no aprueba la evaluación, o tiene dudas sobre la devolución brindada, puede contactar al moderador de la evaluación a fin de solicitar aclaraciones adicionales. Es importante para los postulantes compartir la devolución con su maestro mentor luego de la evaluación.

2.11 Consideraciones adicionales relevantes para la instancia de evaluación

Embarazo

No será aceptada la solicitud de admisión de una postulante que esté embarazada. En el caso de que quedara embarazada con posterioridad a su aceptación para la evaluación, debe notificar al Comité de Formación y Certificación, retirarse y posponer su evaluación (ver Apéndice E, El embarazo en la enseñanza y en la práctica, p. 34).

Menstruación

En el año 2002, Smt. Geeta S. Iyengar envió directivas en relación con la práctica y la enseñanza para mujeres durante el periodo menstrual y, en particular, en relación con la práctica de posturas invertidas durante la menstruación (ver Apéndice G, p. 39).

Problemas de Salud Crónicos y Discapacidad

Si un postulante tiene una discapacidad o si está experimentando problemas de salud crónicos y desea solicitar su admisión para la Evaluación, el Comité de Formación y Certificación considerará los casos de cada postulante de manera

individualizada.

Anatomía y Fisiología

Para solicitar la admisión para el Nivel Introductorio se necesita haber asistido a un curso de Anatomía y Fisiología. Los postulantes deben entregar, a tal efecto, un certificado de cursada junto con su solicitud de admisión.

Textos y Lectura

El postulante tiene la responsabilidad de encontrar las partes relevantes de los distintos textos y usarlas como una guía de estudios para los programas de cada nivel. Los textos de estudio fundamentales son: *Luz sobre el Yoga*, *Luz sobre el Pranayama*, *Yoga para la Mujer*, *Yoga in Action: Preliminary Course*, *Basic Guidelines for Teachers of Yoga*. Se debe prestar particular atención a las referencias particulares a cada asana y a pranayama en “Advertencias, precauciones, técnicas y efectos”, de *Luz sobre el Yoga*, *Luz sobre el Pranayama*, *Yoga para la Mujer* (ver Apéndice D, pág. 33).

Viaje y Hospedaje

Los postulantes tienen que organizar el viaje por su cuenta y conseguir su propio hospedaje para la evaluación.

Aprendiendo del Examen

Los postulantes a la evaluación, ya se trate de maestros novatos o experimentados, deben consultar y ser guiados por su mentor y/o su maestro senior. El proceso de evaluación no consiste sólo en alcanzar un nivel; los evaluadores se preocupan del desarrollo de la práctica y la capacidad docente de los postulantes y desean asistirlos a lo largo del proceso evaluativo ayudándolos a entender las áreas en las que necesitan concentrar más su atención tanto en la práctica como en su enseñanza. El propósito es que los postulantes puedan beneficiarse de la evaluación con la experiencia, integrándola a su proceso de aprendizaje y toma de consciencia de sí mismos.

El proceso evaluativo y las devoluciones de los examinadores ayudan al desarrollo de una comprensión colectiva y a un sentimiento de fraternidad entre los maestros. También ayuda a una interpretación más unificada y coherente de la enseñanza de Gurujī, para beneficio de toda la comunidad del Yoga Iyengar.

Parte 3

Certificación

3.1. Requerimientos para ser Maestro Certificado de Yoga Iyengar

Los 2 primeros años de preparación de Nivel Introductorio conforman una etapa en la que se sientan las bases de la formación del futuro maestro; esta etapa habilita al postulante a continuar su formación en el nivel Introductorio y al maestro formador, lo permite ajustar la enseñanza en el tercero y último año.

Luego de tres (3) años de formación el postulante puede presentarse a dar examen de Nivel Introductorio. Una vez aprobado el mismo recibe el certificado del Ramāmani Iyengar Memorial Yoga Institute a través de la Asociación. A partir de este momento es considerado un Maestro habilitado para la enseñanza del yoga en el Método Iyengar; este certificado con el sello de RIMYI asegura que el maestro acreditado por la Asociación y RIMYI está calificado para enseñar asanas y pranayama de la lista de posturas de su nivel (ver Apéndice C, Lista de Posturas, p. 30).

La Asociación entrega certificados a los postulantes aprobados desde el nivel Introductorio hasta el nivel Junior Intermedio III. Los certificados del nivel Senior Intermedio y superiores son entregados por el Ramāmani Iyengar Memorial Yoga Institute, se solicita la admisión a través del Comité de Formación y Certificación de Certificación.

Los certificados tienen valor en todo el mundo.

3.2. Uso y vigencia de la Marca de Certificación Iyengar

Para **hacer uso y mantener la vigencia de la Marca de Certificación Iyengar**, el maestro debe cumplir con los siguientes requerimientos:

- Reconocer la influencia gobernante de Yogacharya B.K.S. Iyengar en su práctica y enseñanza.
- Enseñar exclusivamente el método establecido por Yogacharya B.K.S. Iyengar sin alternar su enseñanza con cualquier otro estilo de yoga.
- Mantener una práctica personal regular de *asana* y *pranayama*
- Cumplir con el Código de Práctica y con el Código de Ética de la Asociación.
- Recibir formación permanente a través de visitas al Ramāmani Iyengar Memorial Yoga Institute (RIMYI) en Pune, o asistiendo a las Convenciones de Yoga Iyengar, o asistiendo a clases/talleres con, al menos, un maestro certificado de nivel superior en Argentina.
- Mantener su pertenencia a la Asociación.
- Estar al día con los aranceles de su Marca de Certificación.

3.3. Actualización de los Certificados

Algunos maestros pueden elegir mantener su nivel de certificación y no actualizarlo pero manteniendo los requerimientos de la Marca de Certificación.

Cada maestro debe esperar un cierto periodo de tiempo antes de postularse para ser evaluado en un nivel superior; los tiempos establecidos para cada nivel se muestran en la siguiente planilla. [Ver Cuadro en pág. 6]

3.4. Mantenimiento de su Certificado de Enseñanza y renovación del uso de la Licencia de 'Marca de Certificación'

- Para mantener su certificado actualizado el maestro tiene que:
 - Acreditar su formación continua por un mínimo de 20 horas anuales. Le puede ser requerida la presentación de la documentación pertinente (copia de cartas de aceptación a clases en el RIMYI; cartas de maestros senior que verifiquen su asistencia a clases y/o talleres).
 - Renovar la Marca de Certificación todos los años completando el formulario y pagando los aranceles correspondientes.

- Si un maestro certificado **ha discontinuado su membresía** a la Asociación puede **recuperarla** en las siguientes condiciones:
 - Periodo menor a tres (3) años: solicitud de readmisión, acreditación de un mínimo de 20 horas de formación y pago de los aranceles de la Marca de Certificación correspondiente al periodo de ausencia.
 - Periodo mayor a tres (3) años: solicitud de readmisión, acreditación de un mínimo de 20 horas de formación, pago de los aranceles que fije la Asociación. **No puede** usar la Marca de Certificación.

3.5. Prácticas a las que habilitan las Certificaciones

Las Certificaciones avaladas por el Ramāmani Iyengar Yoga Institute (RIMYI) habilita al maestro para usar el nombre Iyengar y para enseñar la lista de posturas del nivel para el cual se ha certificado (y un nivel inferior) en el método de Yogacharya B.K.S. Iyengar. Condiciones

Yoga Terapéutico	Puede ser únicamente enseñado por un maestro de nivel Junior Intermedio III o superior.
Embarazo	Las mujeres embarazadas que deseen comenzar a hacer Yoga (y son nuevas en el Yoga) deben ser orientadas a participar de clases guiadas por un maestro senior con experiencia. Los maestros con nivel Introductorio cuya certificación sea inferior a 5 años NO pueden enseñar a mujeres

embarazadas o estar a cargo de clases para embarazadas. Si la alumna de un maestro Introdutorio se embaraza debe ser derivada a un maestro senior.

Los maestros con nivel Introdutorio que hayan mantenido su certificado por más de (5) años no pueden enseñar clases para embarazadas. Sin embargo pueden enseñar a una alumna que haya quedado embarazada, que asisite regularmente a clase, pero solamente bajo la guía de un maestro calificado Junior Intermedio II y superior.

Los maestros Junior Intermedio I pueden enseñar a mujeres embarazadas solamente si han mantenido su nivel por más de 2 años y han completado el entrenamiento profesional apropiado. Hasta tanto actualicen su certificado a Junior Intermedio II, ellos deben consultar y estar bajo la guía de un maestro senior.

Los maestros Junior Intermedio II y niveles superiores que hayan completado el entrenamiento profesional apropiado (sobre embarazo) pueden dar clases para embarazadas y guiar a maestros Junior como indica el párrafo anterior.

Formación
de Maestros

La formación puede ser conducida por un maestro entrenador de nivel Junior Intermedio III.

Maestro Entrenador

Para ser acreditado por la Asociación para entrenar a maestros debe postularse ante el Comité de Formación y Certificación de Certificación. El maestro debe unirse a un entrenador/es con experiencia para participar y observar un curso de formación ya existente por un período de 2 años y luego ser aprobado por el maestro entrenador. El maestro puede hacer sus horas de 'pasantía' con más de un maestro entrenador acreditado. Luego el maestro pide su certificación al Comité de Formación y Certificación mostrando un esquema de su curso de formación junto con la carta de recomendación del entrenador/es.

Uso del Nombre
Iyengar

Maestros Junior Intermedio II y niveles superiores pueden presentar su solicitud de admisión directamente al Instituto Iyengar pidiendo el uso de su nombre en su escuela, estudio o negocio.

Uso de la Marca de
Certificación

Maestros de nivel Introdutorio y los niveles superiores deben presentar su solicitud de la licencia para poder usar la Marca de Certificación.

Parte 4

Compromiso Financiero de los Maestros

Examen, Certificación y Responsabilidades Financieras Anuales

Los siguientes valores son los vigentes al momento de esta publicación. La Asociación se reserva el derecho de cambiarlos en cualquier momento sin aviso previo.

- | | |
|---------------------------|--------------------------------|
| 1. La membresía | Cuota a confirmar en Tesorería |
| 2. Marca de Certificación | US\$ 50 anual |
| 3. Examen | Cuota a confirmar en Tesorería |
| 4. Certificado | US\$ 50 |

(Cada maestro debe pedir su certificado al Coordinador de Evaluación.)

Apéndice A

Cualidades Esenciales de un Maestro de Yoga

B.K.S. Iyengar

1. Enseñar es un arte difícil, pero es el mejor servicio que puedes hacer a la humanidad.
2. Sé fuerte y positivo en tu enfoque. El momento en que muestres dudas en tu enseñanza, plantas la semilla de la duda en tu alumno.
3. Sé positivo al enseñar, para crear confianza en el alumno. Sé negativo en tu interior para poder reflexionar sobre tu trabajo. Trabaja en tu propio ser, tranquilamente en casa, para encontrar donde has cometido errores, ya sea en explicaciones, o en el método de corrección del alumno.
4. En el arte de enseñar siempre trabaja como aprendiz. Los maestros aprenden de sus alumnos, ya que cada alumno es diferente en cuerpo y mente, Es el deber de los maestros lograr la unidad en el cuerpo y la mente de cada alumno con diferentes características.
5. Debes tener humildad para decir que todavía estás aprendiendo el arte. Nunca digas: "Yo soy un maestro para poder enseñar." Eso es orgullo.
6. Es la naturaleza de todos nosotros proteger nuestros propios cuerpos, al cuidar los cuerpos de tus alumnos, sé mucho más cuidadoso que con tu propio cuerpo.
7. Hacia afuera, el maestro debe ser tremendamente fuerte, pero muy receptivo a las necesidades del alumno. Sirve al alumno que ha venido a ti, como si estuvieras sirviendo a la Divinidad.
8. Durante la enseñanza, diferenciar que tu alumno es un alumno y que tú eres su maestro.
9. No esperes demasiado de tus alumnos, aún así, debes generar el interés del alumno para lograr más esfuerzo de su parte.
10. Nunca dejes de advertir a tus alumnos por sus errores o por no proponer su mejor esfuerzo. Nunca elogiar a un alumno, diciéndole que es muy bueno. En el momento que elogias, estás alabando a tu propio ser. El auto-elogio lleva a la caída de ambos, maestro y alumno, ya que crea una actitud de superioridad en la mente del alumno.
11. Lucha por avanzar con tu alumno. Constrúyelo físicamente, mentalmente y espiritualmente a partir de tus propias acciones y ejemplo, y no con meras palabras.
12. En un principio, los niños son dependientes de sus padres. Cuando los niños maduran, los padres sabios los tratan como iguales. Su enfoque hacia sus alumnos debe ser similar, porque tú eres el padre y tus alumnos son tus hijos. Cuando tus alumnos madura, recorre el camino del aprendizaje junto con ellos, para mayor refinamiento.

13. Cuando observes a un alumno usando la energía creada por la enseñanza de yoga sólo para la gratificación de los sentidos, nunca le digas que está complaciendo placeres sensuales. Intenta llevar su mente hacia el aspecto espiritual de la vida. Este es un reto para ti como maestro.
14. No juzgues a un alumno por tus propias normas. La forma en que el alumno habla y se comporta te dirá su estado de desarrollo. Desciende al nivel del alumno y guíalo hacia adelante poco a poco, con amor y afecto, hasta que llegue a tu nivel.
15. Trata de tener un nuevo enfoque para cada lección. Aunque estés muy avanzado en los estudios siempre tienen espacio para mejorar. Cuanto más profundices más puntos nuevos saldrán a la luz. Así te convertirás en un maestro humilde, respetado y amado.

Apéndice B

Código Ético de Práctica de Maestros

La Comisión Directiva de la Asociación Argentina de Yoga Iyengar (AAYI) sostiene el siguiente código de Práctica el cual se aplica a todos los maestros certificados de Yoga Iyengar en la Argentina. Todos los maestros de Yoga que son miembros de la AAYI son responsables de la lectura y familiarización con estas guías. Corresponden a los yamas y niyamas de los Yoga Sutras de Patanjali y fueron incluidos a pedido de Guruji. Los yamas y niyamas y su traducción en español están en paréntesis

1. Ética Profesional de los Maestros de Yoga Iyengar

Los maestros de Yoga Iyengar están dedicados a mantener estándares impecables de competencia e integridad profesional.

- Los maestros de Yoga Iyengar se dedican a estudiar, enseñar, difundir y promover el arte, la ciencia y la filosofía del Yoga de acuerdo con las enseñanzas y la filosofía de B.K.S. Iyengar (Tapas - austeridad (evitar el mal uso, el abuso y el desuso), disciplina, sacrificios (sacro oficio), correctos hábitos de: sueño, ejercicio, nutrición, trabajo, recreación y relajación).
- Los maestros de Yoga Iyengar se comprometen a estudiar y permanecer al corriente de la enseñanza y la práctica enseñada por B.K.S. Iyengar y su familia o indirectamente por medio de la participación en actividades de la AAYI y estudiando con los maestros de Yoga Iyengar certificados de un nivel más alto (Svadyaya, estudio personal del sí-mismo (auto-conocimiento). Revisar y evaluar tus progresos a través de escrituras sagradas o lecciones de tu maestro).
- Los maestros de Yoga Iyengar se dedican a representar de manera precisa su educación, entrenamiento y experiencia relevante en torno a su enseñanza de Yoga Iyengar (Satya, veracidad, prudencia, gestos correctos, buen lenguaje, escritos y comunicación sincera).
- En una situación de clase, los maestros de Yoga Iyengar aspiran a no mezclar las enseñanzas del Yoga Iyengar con ninguna otra disciplina (Aparigraha – compartir y distribuir las riquezas personales, no ser acumulativo. Se refiere al abandono de la avaricia y al desarrollo de la capacidad de aceptar sólo lo apropiado. Cultivar una actitud de generosidad y servicio a los demás).
- Los maestros de Yoga Iyengar luchan por no criticar públicamente el carácter de otros maestros de Yoga Iyengar en su ausencia o de otros sistemas de Yoga (Ahimsa – no violencia, benevolencia, compasión hacia todos los seres vivos, en especial los indefensos; no matar, hacer el menor daño posible y el mayor bien posible. Paciencia y perdón).

- Los maestros de Yoga Iyengar se abstienen de utilizar la imagen de B.K.S. Iyengar en Hanumanasana frente a la silueta del instituto, que es una marca registrada en los Estados Unidos en el Departamento de Marca a nombre del Sr. Iyengar. El uso de esta marca de servicio está reservada para uso de las organizaciones sin fines de lucro, conformadas por estudiantes y amigos de B.K.S. IYENGAR que cumplen con los criterios establecidos y están aprobados para dicho uso por parte del Comité de Servicio de Marca (*Asteya* - no robar, ausencia de codicia, capacidad de resistir el deseo de lo que no nos pertenece, honestidad.).

2. La Responsabilidad frente a los Alumnos y frente a la Comunidad – Ética Social.

Los maestros de Yoga Iyengar se comprometen a mejorar la salud general y el bienestar de sus alumnos y de la comunidad en donde viven. Esto incluye el respetar los derechos y opiniones de sus alumnos y obedecer las leyes locales.

- Los maestros de Yoga Iyengar fomentan la verdad en todo el trato con sus alumnos y con la comunidad (*Satya*).
- Los maestros de Yoga Iyengar dan la bienvenida a todos los alumnos sin tomar en cuenta la raza, el género, la orientación sexual, el estatus financiero, el origen nacional, o la discapacidad física (el nivel de habilidad del maestro deberá permitirlo) (*Asteya*).
- Los maestros de Yoga Iyengar son honestos en sus relaciones con los alumnos. Evitan comportarse hacia ellos en cualquier manera que pueda interpretarse como acoso, incluyendo sexual. (*Ahimsa, Aparigraha y Bramacharya*).
- Los maestros de Yoga Iyengar enseñan con responsabilidad y compasión teniendo en cuenta sus propias limitaciones y la de sus alumnos.
- Los maestros de Yoga Iyengar tratan a sus alumnos con respeto y honran la confianza puesta en ellos como maestros/guías.
- Cuando es posible, los maestros de Yoga Iyengar asisten generosamente a sus alumnos para encontrar algún otro maestro Iyengar cuando la relación básica de alumno – maestro está comprometida (*Aparigraha*).
- Los maestros de Yoga Iyengar están de acuerdo en la importancia de ser honestos y sinceros en sus esfuerzos por evitar una enseñanza informal. (*Tapas*).

3. La Responsabilidad Personal de los Maestros de Yoga Iyengar – Ética Individual.

Los maestros de Yoga Iyengar cultivan sinceramente un nivel de pureza en asuntos de sus hábitos personales y su estilo de vida (*Sauca - pureza*).

- Los maestros de Yoga Iyengar mantienen limpia y bien ordenada su apariencia. (*Sauca*- higiene, limpieza psico-física y del medio donde te toca vivir, impecabilidad en el vestir. Prácticas yóguicas de purificación).
- Los maestros de Yoga Iyengar se visten de manera modesta en una clase de Yoga Iyengar (*Sauca* y *Bramacharya*).
- Los maestros de Yoga Iyengar evitan abusar de sustancias como drogas y alcohol. (*Sauca*).

Apéndice C

Lista de Posturas en cada Nivel de Certificación

POSTURAS A DESARROLLAR EN LOS DOS PRIMEROS AÑOS DEL NIVEL INTRODUCTORIO
Asanas
1. Tadasana (30 seg)
2. Vrksasana (30 seg cada lado)
3. Utthita Trikonasana x 2 (30 seg cada lado)
4. Virabhadrasana II (30 seg cada lado)
5. Utthita Parsvakonasana (30 seg cada lado)
6. Virabhadrasana I (30 seg cada lado)
7. Ardha Chandrasana (30 seg cada lado)
8. Parsvottasana (dedos en el suelo) (30 seg)
9. Prasarita Padottanasana (fase 1: espalda cóncava, dedos en el suelo) (30 seg)
10. Parighasana (pie apuntando para arriba talón en el suelo) (30 seg cada lado)
11. Padanghustasana (1 min)
12. Padahastasana (1 min)
13. Uttanasana (fase 1: espalda cóncava) (1 min)
14. Adho Mucha Svanasana (soporte para la cabeza) (1 min)
15. Utkatasana (30 seg)
16. Dandasana (2 min)
17. Gomukhasana (solamente brazos, de pie en Tadasana) (1 min cada lado)
18. Siddhasana (1 min cada lado)
19. Virasana (2 min)
20. Parvatasana (en Virasana) 30 seg cada lado
21. Triang Mukhaikapada Paschimottanasana (manta doblada bajo glúteo) (1 min cada lado)
22. Maricyasana (solamente torsión) (1 min cada lado)
23. Malasana: (1) rodillas juntas con o sin el soporte de la pared (1 min) (2) rodillas juntas con talones sobre una manta enrollada si es necesario (1 min)
24. Salamba Sarvangasana I (5 min)
25. Halasana (pies sobre la silla) (3 min)
26. Karnapidasana (manos en la espalda) (1 min)
27. Supta Konasana (manos en la espalda) (1 min)
28. Chatushpadasana (piernas flexionadas tomarse tobillos con las manos) (1 min)
29. Setu Bandha Sarvangasana (con bloque) (5 min)
30. Urdhva Prasarita padasana (90°) (1 min)
31. Bharadvjasana I (simplificado girar sin tomarse del brazo) (1 min)
32. Savasana (sobre bolster, ojos vendados, observando la inhalación y la exhalación)
Pranayama:
1. Ujjayi (fase I & II)
2. Vilorna (fase I & II)
Las posturas en negritas serán revisadas en el nivel Intro II.

Iyengar y no deben confundirse con la secuencia de práctica para cada nivel. Los maestros pueden enseñar las asanas del plan de estudios para los que están certificados, de todos los niveles por debajo y de sólo un nivel por encima de su certificado.

La secuencia de la práctica a utilizar para la evaluación solicitada se enviará al postulante que haya aplicado para la evaluación. La secuencia de práctica para cada nivel de evaluación puede cambiar cada tanto, según el criterio del Comité de Formación y Certificación, con la aprobación del RIMYI.

Se espera que los postulantes practiquen y sean capaces de enseñar los asanas y pranayamas de su programa y de los de niveles anteriores, dentro de los parámetros del propio programa.

Se incluye Pranayama en cada nivel de la secuencia de práctica. Esto será observado por los evaluadores, pero no se marcará.

POSTURAS A DESARROLLAR EN EL 3er AÑO DEL NIVEL INTRODUCTORIO
Asanas
1. Utthita Trikonasana (30 seg)
2. Utthita Parsvakonasana (30 seg)
3. Virabhadrasana I (30 seg)
4. Ardha Chandrasana (30 seg)
5. Virabhadrasana III (30 seg)
6. Parivrtta Ardha Chandrasana (30 seg)
7. Parivrtta Trikonasana (30 seg)
8. Parivrtta Parsvakonasana (30 seg)
9. Parsvottanasana (completo) (30 seg)
10. Prasarita Padottanasana (completo) (1 min)
11. Uttanasana (postura completa) (1 min)
12. Utthita Hasta Padangusthasana I (con soporte) (30 seg)
13. Garudasana (30 seg)
14. Utkatasana (30 seg)
15. Parighasana (30 seg)
16. Virasana (1 min)
17. Supta Virasana (com soporte si es necesario) (3 min)
18. Salabhasana (30 sec)
19. Makarasana (30 sec x 2)
20. Dhanurasana (30 sec)
21. Chaturanga Dandasana (20 sec)
22. Bhujangasana I (20 sec. x2)
23. Urdhva Mukha Svanasana (30 seg)
24. Adho Mukha Svanasana (con soporte para la frente) (1 min)
25. Ustrasana (1 min)
26. Supta Padangusthasana I y II (lateral) (1 min)
27. Paripurna Navasana (30 seg)
28. Ardha Navasana (30 seg)
29. Salamba Sirsasana (contra la pared y con cuerdas) (5 min + 1 min)
30. Salamba Sarvangasana I (5 min)

31. <u>Halasana</u> (5 min)
32. Parsva Halasana (1 m cada lado)
33. Eka Pada Sarvangasana (completo) (30 seg)
34. Parsvaika Pada Sarvangasana (tan lejos como sea posible) (30 seg)
35. Setu Bandha Sarvangasana (con soporte : pies en el suelo, sobre un ladrillo o una caja) (3 min)
36. Janu Sirsasana (1 min)
37. Marichyasana I (1 min)
38. Pascimottanasana (3 min)
39. Supta Baddha Konasana (2 min)
40. Baddha Konasana (1 min)
41. Upavishta Konasana (postura sentada) (1 min)
42. Bharadvajasana I (postura final) (1 min)
43. Bharadvajasana II (1 min)
44. Malasana (talones en el suelo, manos en la pared o una columna) (1 min)
45. Marichyasana III (postura simplificada) 1 min)
46. Ardha-Matsyendrasana I (aprender a sentarse sobre el pie, postura simplificada) (1 min)
47. Dwi Pada Viparita Dandasana (sobre una silla, piernas paralelas al suelo) (5 min)
48. Urdhva Danurasana I (a partir de una silla o una caja) (1 min)
49. Savasana (ojos vendados, inhalación normal, exhalación profunda)
PRANAYAMA
50. Brahmari
51. Ujjayi (fases III y IV)
52. Viloma (fase III)
Posturas subrayadas: posturas que deben haber ganado madurez para este nivel Intro II.
Posturas en negrita : posturas que serán revisadas en el nivel Junior I
Posturas para los demás niveles: consulta en la página de la AAYI en internet.

Apéndice D

Textos y Lecturas

Para la preparación para la evaluación es responsabilidad del postulante encontrar las partes relevantes en los textos sugeridos y usarlos como una guía de estudio para el programa de su nivel. La guía básica de estudio debe ser: *Luz sobre el Yoga, Luz sobre el Pranayama, Yoga en Acción: Curso Preliminar, Basic Guidelines for Teachers of Yoga*, y todo lo que está escrito sobre *asana* y *pranayama* en la sección de “Advertencias, Precauciones, Técnicas y Efectos” de *Luz sobre el Yoga, Yoga para la Mujer* y *Luz sobre el Pranayama*.

Lecturas Esenciales

Luz sobre el Yoga, B.K.S. Iyengar

Luz sobre el Pranayama, B.K.S. Iyengar

Luz sobre los Yoga Sutras, B.K.S. Iyengar

Luz sobre la Vida, B.K.S. Iyengar

El Árbol del Yoga – Yoga Vrksa, B.K.S. Iyengar

The Art of Yoga, B.K.S. Iyengar

Iyengar, His Life and Work (artículos, entrevistas, ensayos)

70 Glorious Years of Yogacharya B.K.S. Iyengar (simposio de las celebraciones del cumpleaños 70 de B.K.S. Iyengar, 1988)

Yoga para la Mujer, Geeta S. Iyengar

Basic Guidelines for Teachers of Yoga, B.K.S. Iyengar y Geeta Iyengar

Lecturas adicionales

Luz en Astanga Yoga, B.K.S. Iyengar

Yoga, The Path to Holistic Health, B.K.S. Iyengar

Astadala Yogamala, Vol.1 al Vol.11

Yogadhara – un volumen conmemorativo del cumpleaños 80 de Guruji

Los siguientes textos proveen una lectura más extensa de la literatura del Yoga

Hatha Yoga Pradipika por Yoga Swami Svatmarama, comentarios por Hans-Ulrich

Ricker, introducción B.K.S. Iyengar

Gheranda Samhita

Siva Samhita

Bhagavad Gita

The Upanishads

The Veda

Apéndice E

Embarazo en la Práctica y en la Enseñanza

Una carta de Yogacharya B.K.S. Iyengar

La siguiente carta fue enviada por Yogacharya B.K.S. Iyengar a la Asociación de Yoga Iyengar del Reino Unido, sobre la consulta concerniente a la manera en que algunos maestros certificados enseñaban posturas a mujeres embarazadas y publicaban material sobre embarazo al estilo Iyengar.

“Respecto a su consulta, los maestros Junior no deberían asumir riesgos con dos vidas. Si una mujer - que no ha hecho yoga antes - viene a clase en su octavo mes de embarazo, no debería ser aceptada de manera alguna, excepto cuando existan problemas específicos que afecten la salud de la madre. Si yo la acepto, aun con todo mi conocimiento deberé pensar muchísimo en cómo ayudarla, analizando su constitución y su vida interior. Pienso que muchos maestros inexpertos en Occidente quieren saltar a la fama explotando y tomando ventaja de estas situaciones.

Para tratar casos médicos y de embarazo, se requiere entrenamiento especial y experiencia. Meramente poseer un certificado no significa que uno este habilitado para casos especiales. Los maestros principiantes y aquellos con certificados elementales deberían enseñar *asanas* básicas a personas de buena salud y ayudarlos a fortalecerse a través de ellas. Cuando llegan embarazadas o alumnos con problemas médicos se debe buscar la guía de un maestro senior.

Mi hija Geeta está diplomada en medicina, con un vasto entrenamiento en anatomía y fisiología y, además ha estado bajo mi tutela durante muchos años; aun hoy me consulta sobre casos médicos y embarazos. Durante la gestación, aun el colocar a la mujer en las posiciones correctas varía de acuerdo a lo que requiere cada mujer. Es por eso que los maestros senior que han visto nuestro trabajo aquí en Pune y que saben de estos problemas, deben estar preocupados al ver cómo maestros inexpertos en Occidente toman trabajos para los que no están preparados y para los que no tienen aptitudes.

Muchos que han aprendido de mí durante unos pocos días, regresan y se aclaman maestros. Yo no puedo parar eso, pero aquellos que tienen un certificado deben ser cautelosos dado que mi nombre está involucrado en el certificado. Ha venido a Pune una persona de los Estados Unidos de América a tomar clases generales durante un mes, y al regresar comenzó a enseñar yoga a un alumno con glaucoma. Me escribió pidiendo que lo guiara y mi respuesta fue un rotundo “no”; él debía consultar algún maestro senior que pudieran ver al alumno, o que directamente enviara al paciente a un maestro que haya visto como yo ayudo en casos de glaucoma. El hombre me contestó: “el alumno disfruta y ayude usted o no, continuaré”. Porque existen personas de este tipo, la salud de los alumnos se pone en peligro y mi nombre y el yoga mismo pueden verse arruinados.

Lo que yo digo es que si una mujer embarazada expresa su deseo de aprender yoga o continuar con su práctica, los maestros senior deben acercarse para guiar. Si ellos no

pueden ayudar, entonces pueden dirigirse a mí o a Geeta, proveyéndonos de la historia y la constitución de la persona, antes que arriesgar dos vidas, como he dicho previamente. En alguna ocasión también he ofrecido la alternativa de que un maestro junior tome el consejo de maestros experimentados y reporte a ellos luego de las clases buscando su orientación. Ya he recomendado esto.

Notas y Consejos sobre la Práctica y la Enseñanza durante el Embarazo

En 2005, de acuerdo con los deseos de Guruji hacia todos los países, las asociaciones establecieron pautas para la enseñanza de yoga a mujeres embarazadas. Estas son, de alguna manera, más estrictas que las ya existentes y han sido establecidas para la seguridad de todos y surgen específicamente de pensamientos de Guruji y Geeta en el tema.

Es muy importante leer "Yoga para la Mujer" y estudiar el capítulo sobre embarazo. En todos los niveles, desde el entrenador de maestros en adelante, un maestro debe saber y entender como, qué y por qué, la enseñanza a embarazadas tiene un acercamiento diferente. Guruji dice: "Los maestros Junior no deben arriesgar dos vidas."

Aquí daremos algunos principios básicos que pueden aplicarse a embarazo y yoga, con resultados positivos. Dentro de estas pautas, está establecido que puedes enseñar a una alumna - que haya venido tomando clases por un tiempo - si queda embarazada, si has sido certificado nivel Introductorio por más de 5 años y has hecho el entrenamiento correspondiente a como enseñar a embarazadas. Es importante que la alumna ya esté familiarizada con el yoga dado que no es un momento apropiado para comenzar yoga a las 6/14/20 semanas de embarazo y tú como maestro de yoga debes siempre guiarte sobre qué es lo más beneficioso y apropiado para el alumno.

Es importante saber que en Pune no se dan clases específicas para embarazadas. Geetaji frecuentemente ha dicho que el yoga es un camino para toda la vida y no algo que se enseña por unas pocas semanas o meses fuera del contexto de clases regulares. Entre estas pautas, está establecido que solamente los maestros que tienen el certificado Junior Intermedio II pueden enseñar clases a embarazadas, mientras que aquellos maestros con Junior Intermedio I solo pueden enseñarles bajo la guía de un maestro senior y luego de haber asistido a un entrenamiento profesional. Esta pauta se ha introducido en una clase de mujeres, cada una en diferente estado de gestación, y es mucho más una clase médica dado que necesita ser diseñada de acuerdo a las necesidades específicas de cada alumna en particular.

La siguiente información es para todos los maestros, pero apuntado más específicamente a aquellos maestros que estén habilitados para enseñar a mujeres embarazadas, con el objetivo primordial de darles un panorama general. Consideramos que la alumna ya tiene familiaridad con el yoga. Aquí están las indicaciones:

- ***NO CONTRACCIÓN***
- ***NO HIPEREXTENSIÓN***
- ***CREAR ESPACIO***

En todas las posturas la respiración debe ser calma, fluida y no debe sentirse tensión alguna. Obviamente, estas indicaciones son muy amplias pero pueden aplicarse a todas las posturas que se enseñan durante el embarazo.

Más específicamente:

- *Siempre mantengan distancia entre pubis, ombligo y esternón.*
- *Mantengan el área del esternón y los “ojos del pecho” bien abiertos en todo momento de manera tal que la respiración no se restrinja.*

En cada trimestre la práctica varía y se deben considerar las necesidades específicas de cada individuo y puede ser necesario practicar determinadas asanas para necesidades particulares, tales como ciática, pesadez y congestión en la pelvis, molestias en los hombros y en el tórax debido a los cambios posturales, pechos pesados, baja o alta presión sanguínea, hinchazón y adormecimiento de los pies, varices, constipación y toxemia, por nombrar algunos. En “Yoga para la Mujer”, Geeta dice: “Las asanas son no-violentas; fortalecen los músculos pélvicos y mejoran la circulación en la región pélvica. Fortalecen el sistema reproductor y ejercitan la columna.”

Durante el primer trimestre, de la semana 10 a la 13 en particular, la práctica debe ser más “calma”, siguiendo un programa tipo menstrual. Las inversiones si son practicadas regular y confortablemente, son muy beneficiosas y pueden continuarse.

El segundo trimestre es considerado el más fuerte en lo que concierne a posturas. Es un buen momento para trabajar las piernas en las posturas de pie con soportes importantes para dar fortaleza a la columna y practicar posturas de sentado apropiadas, inversiones y posturas restaurativas con confianza. Los niveles de energía van a fluctuar así como también el sentido del equilibrio y la postura, por este motivo el maestro deberá trabajar muy de cerca con su alumna para asegurarse de que esté cómoda y confortablemente tranquila en todas las posturas.

En el tercer trimestre, de la semana 28 a la 32, el bebé se ubica alto, cerca del diafragma. Esto puede causar molestia y falta de aire, acidez y pesadez. Asegurarse de que los “ojos del pecho” tengan buen espacio, tal vez usando una manta doblada en tres en el medio del tórax, detrás del esternón, en las posturas hacia atrás.

De la semana 32 en adelante, es un buen momento para empezar a dirigirse hacia el interior y prepararse para el parto. Puede ser útil pensar en el yoga como un momento para la tranquilidad, la recuperación de la energía y también para crear conciencia y ritmo en la respiración. Más énfasis en las posturas de sentado, asanas restaurativas y pranayamas simples (si la mujer ya es una practicante regular).

Si una alumna ya es experimentada en las inversiones, es sumamente beneficiosas continuarlas tanto como sea posible mientras no se sienta pesadez. *Salamba Sirsasana* puede practicarse hasta, por lo menos, el 7mo mes y, en casos frecuentes hasta el día anterior a dar a luz. *Salamba Sarvangasana* y *Halasana* muy probablemente serán las primeras que darán signos de pesadez y presión en el pecho o compresión en el útero y deberán ser discontinuadas en estos casos. *Setu Bandha Sarvangasana* sobre un bolster o *Viparita Karani* con suficientes apoyos, pueden ser buenas alternativas cuando *Sarvangasana* o *Halasana* ya no sean confortables.

El objetivo de la práctica del yoga es educar a ambos: la mente y el cuerpo a través de las asanas. La mente de la mujer embarazada está orientada hacia la protección del

bebé y hacia un trabajo de pre-parto y parto saludable. Enseñar a una mujer embarazada es una tarea seria y el maestro debe respetar ambas vidas involucradas. Por ello, incentiven a las madres a mantenerse saludables antes de quedar embarazadas, a guardar con calma y confianza durante el embarazo y tomar cuidado apropiado de ellas luego del parto. Si los maestros no están seguros de cómo tratar un problema en particular, es muy importante que consulten a un maestro senior para recibir consejos detallados. Los maestros senior pueden dar *asanas* y *pranayamas* específicos y esenciales de acuerdo con el crecimiento del feto y las necesidades de la mamá 'en espera'.

Traducido del texto original por Stella Beguet

Apéndice F

Requerimientos Básicos de Anatomía y Fisiología

Uno de los requerimientos para aprobar el nivel Introductorio es participar de un curso de Anatomía y Fisiología y entregar una monografía sobre el estudio realizado de Anatomía y Fisiología. Los postulantes deben obtener un certificado de asistencia y aprobación de la monografía para poder presentarse al examen de nivel Introductorio.

Requerimientos básicos

- **Tener conocimiento y entendimiento de:**

1. **Órganos Principales:** Ubicación y corta descripción de su función: hígado, riñones y adrenales, pulmones, estómago corazón, glándulas tiroides, glándula pituitaria, testículos, ovarios, útero.
2. **Tejidos:** epitelial, conectivo, muscular, nervioso, espinal y óseo.
3. **Huesos:** y sistema esquelético: cabeza y cuello, tórax, conexión de las vertebras a los nervios espinales, pelvis, miembros superiores, codo, antebrazo, muñeca y mano, pubis, cadera y fémur, rodilla, tobillo, pie.
4. **Sistema Muscular:** Grupos de músculos mayores relacionados con la columna vertebral, la cintura escapular, mano, pelvis, pierna y pie.
5. **Sistema Circulatorio:** Funciones básicas y funcionamiento del corazón y la aorta.
6. **Sistema Nervioso y Nervios:** cordón espinal, cerebro, nervio ciático, nervio femoral, plexo braquial, dermatomas.
7. **Sistema Digestivo:** información básica de cómo funciona el sistema.
8. **Sistema Reprodutor:** información básica de cómo funciona el sistema.

- **Poder ver e identificar**

1. La alineación vertical y horizontal del frente y de los laterales.
2. Las crestas iliacas anterior/superior de la pelvis.
3. El esternocleidomastoideo del cuello.
4. La cintura escapular y el nivel de equilibrio de los hombros

- **Conocimiento extracurricular**

Conocer la terminología Iyengar para distintas partes del cuerpo, por ejemplo: cabeza de la pantorrilla, cuello de la tibia y donde están ubicados en el cuerpo.

Lecturas sugeridas

The Anatomy Colouring Book by Kapit/Elson

The Iyengar Yoga Glossary by Bobby Clennel

Apéndice G

Yoga Iyengar y Menstruación **Por Geeta S. Iyengar**

En febrero del 2003 Geetaji envió la siguiente información a todas las asociaciones del mundo sobre el tema de la menstruación, y particularmente **menstruación durante el examen** (y días especiales). Este es el e-mail:

Hola a todos,

*Geetaji recibió muchas preguntas sobre **cuándo y por qué la práctica de menstruación**. Ella recientemente me pidió que tipeara esas preguntas con sus respectivas respuestas y se las enviara a todos. Por favor, pasen esta información vía boletín o fotocopia o electrónicamente a todos los miembros. Y de esta manera asegurarnos que **todos** conocen esta información, así ella no tiene que continuar repitiendo estas respuestas (especialmente a quienes vengan a Pune).*

Saludos, Stephanie

P.1.: ¿Cuáles son las asanas y los pranayamas que una puede hacer sin peligro durante la menstruación?

Desde el PRIMER DÍA en que la regla empieza hasta que la regla termina, lo que puede durar siete días, una se debería ceñir a la práctica de *asanas* que ayudan a las mujeres a mantenerse sanas y que no crean ningún tipo de obstrucción en el flujo menstrual. Estas *asanas* se han de seleccionar de manera que no le hagan perder energía o que provoquen perturbaciones hormonales.

Las extensiones de pie hacia delante (*uttitha pascima pratana sthiti*), como *Uttanasana Adho Mukha Svanasana, Prasarita Padottanasana, Parsvottanasana* – preferiblemente con un soporte para la cabeza- ayudan durante la menstruación. Para relajar el abdomen, una ha de hacerlas primero con el movimiento de la espalda cóncava antes de llegar a la postura final. Pero las que sufran de dolores corporales, tensión baja, falta de energía e hipoglucemia deberían evitar estas posturas.

Ardha Chandrasana y *Utthita Hasta Padangusthasana II* ayudan a combatir sangrados excesivos, dolores de espalda y calambres menstruales. Las que padezcan de dolores en la parte baja de la espalda, ciática y problemas en discos intervertebrales han de añadir estas dos asanas a su lista.

Las asanas supinas (*supta sthiti*) - como *Supta Virasana, Supta Baddhakonasana, Supta Svastikasana, Matsyasana, Suptapadangusthasana II*, (hechas con la ayuda de un cinturón, bolsters y mantas), relajan los músculos y los nervios que están en estrés continuo, tensión e irritación. Estas *asanas* ayudan a relajar y a reducir las punzadas que produce la vibración constante de los órganos internos, reduciendo el consumo de energía vital al mínimo.

Las que sufren de respiración corta, pesadez en el pecho, retención de líquido,

sangrado abundante, calambres, irritación mental e impulsividad encuentran estas asanas muy efectivas para reducir y erradicar estos problemas.

Simples extensiones hacia adelante (*pascima pratana sthiti*) - como *Adho Mukha Virasana*, *Adho Mukha Svastikasana*, *Janu Sirsasana*, *Triang Mukhaikapada Pascimottatanasana*, *Ardha Baddha Padma Paschimottatanasana*, *Marichyasana 1*, *Parsva Upavisthakonasana*, *Adho Mukha Upavisthakonasana* hechas relajadamente, reducen el exceso de flujo, suavizan el abdomen y hacen que las vibraciones de las células del cerebro descansen. Estas asanas ayudan a las que sufren de migrañas, dolor en la parte baja de la espalda, gran cantidad de flujo, calambres menstruales y fatiga.

Las asanas sentadas (*upavistha sthiti*)- como *Svastikasana*, *Virasana*, *Padmasana*, *Baddhakonasana*, *Upavisthakonasana*, *Gomukasana*, *Mulabandhasana* etc., ayudan a eliminar la tensión y el estrés. Éste es también un periodo en el cual nos podemos ocupar de nuestras rodillas, isquiotibiales, caderas, tobillos, dedos...para lubricarlos extenderlos y flexionarlos, y de este modo soltar las articulaciones y erradicar los dolores y las inflamaciones. Cuando las piernas se han relajado practicando estas asanas, el cerebro también se calma.

La menstruación es el momento en el que las mujeres que tienen dolores provocados por la artritis han de trabajar con sus hombros, codos y muñecas practicando *Parsva Baddha Hastasana*, *Pascima Namaskarasana*, *Gomukasana* (posiciones de los brazos) y el ejercicio 1 de las cuerdas (*rope 1*) para los hombros, etc. Así, las que sufren de artritis, dolores reumatoideos, e inflamación en las articulaciones pueden darse un tiempo para trabajar en estas áreas, relajando despacio y de manera gradual las articulaciones sin agresividad.

Las que no puedan hacer *Virasana* o *Padmasana* pueden emplear su energía (de manera no agresiva) en trabajar sus rodillas ya que disponen de tiempo suficiente y no existe ninguna prisa para acabar el programa diario de práctica.

Con el objetivo de proporcionar calma y descanso orgánico y nervioso, una ha de hacer *Viparita Dandasana* y *Sethubandha Sarvangasana* (***purva pratana sthiti***) la cuales ayudan a estimular y energizar el cerebro, el pecho, los pulmones, el corazón y para mantener el equilibrio hormonal en el sistema endocrino.

Una puede hacer **Savasana**, y los **pranayamas** *Ujjayi* y *Viloma* en *Savasana*. Si el ciclo menstrual es regular sin que haya dolores generales, de cabeza, irritación, ansiedad, sofocos, depresión, una puede practicar los *pranayamas ujjayi* y *viloma* sentada.

A parte de estas asanas, para mantener la salud durante la menstruación una, ha de practicar de manera rutinaria posturas supinas, extensiones hacia delante, *Viparita Dandasana*, *Sethu Bandha Sarvangasana* y *pranayama en savasana* como aperitivo aunque normalmente esto le lleva de una hora y media a dos horas.

P.2: ¿Qué asanas y pranayamas se han de evitar?

Se deben de evitar las Invertidas (*viparita sthiti*) , como *Adho Mukha Vriksasana* , los equilibrios sobre los brazos como *Bakasana* (*bhujatalan sthiti*), las posturas hacia atrás (*purva pratana sthiti*) como *Urdhva Dhanurasana*, *Kapotasana* y cierres del cuerpo (*grantha sthiti*) , como *Yoganidrasana*, *Eka Pada Sirsasana* y contracciones abdominales (*udara akunchana sthiti*) como *Navasana* y *Jathara Parivatasana* . Se debería evitar el pranayama en asanas sentadas. Y aunque lo practiquemos nunca ha

de ser por más de quince minutos. Evite *Antara* y *Bahaya Kumbhakas*, *Uddiyana* y *Mula Bandhas*, *Bhastrika*, *Kapalabhati* y *Mahamudra*.

P.3: ¿Qué asanas se permiten a pacientes que tienen ya su propio programa terapéutico?

Esta respuesta conlleva un amplio abanico de posibilidades y daré algunas indicaciones. Si tienen problemas de columna pueden practicar posturas de pie y hacerlas durante menos tiempo para evitar el cansancio. Tienen que ver cuales son los soportes adecuados para su espalda, pecho, piernas y así poder trabajar específicamente en el área afectada.

Si tienen que hacer ejercicios con las cuerdas para sus hombros, cuello, espalda, tienen que utilizar soportes. Las torsiones laterales (*parivrtta sthiti*) como *Bharadvajasana*, *Marichyasana* se pueden hacer mientras que no se haga presión sobre el abdomen. En cuanto al resto de las torsiones, se invita a presiones excesivas lo cual pueden causar presión sobre sus ovarios, útero y vagina. Por ello se deben evitar estas asanas. En cambio, se pueden practicar otras asanas indicadas para el periodo menstrual que no suponen ninguna contraindicación para sus problemas.

P.4: ¿Por qué no podemos practicar invertidas (*viparita sthiti*) durante el periodo?

Durante la menstruación si hacemos invertidas el flujo de sangre se detendrá. Las que han intentado hacerlas en un exceso de entusiasmo o de insensibilidad se habrán dado cuenta que el flujo se corta repentinamente. Ciertamente esto no es bueno ya que puede ocasionar fibromas, quistes, endometriosis y cáncer, dañando el organismo.

Según la *medicina ayurvédica*, los desechos del cuerpo han de desecharse y no se pueden retener o reabsorber. No puedes retener la orina, las heces, la flema, el moco, etc, al interior ya que son sustancias de desecho. Se las llama *mala* – son los desperdicios que se excretan. Si se retienen en el interior ocasionarán enfermedades.

Durante la menstruación se ha de reducir el ejercicio físico que se suele hacer, incluyendo las caminatas, el baile o el trabajo doméstico pesado. El cuerpo pide descanso y relax, y una se lo ha de conceder.

Las posturas invertidas tienen sus propias características. Este grupo de *asanas* detiene el flujo menstrual y cuando se practican durante el embarazo sostienen el feto con seguridad y saludablemente. Estas *asanas* son muy beneficiosas para las que tienen abortos frecuentes. Se puede permitir practicar invertidas a las que el periodo se les prolonga más de quince días, después del duodécimo día de flujo. Las invertidas detendrán el sangrado. Obviamente una ha de averiguar cual es la causa subyacente a este problemas de sangrado excesivo y tratar su enfermedad con otras *asanas* durante los días en que no tiene el periodo. Actualmente es un hecho que se ha de controlar el flujo. Si una mujer tiene el periodo durante los días correspondientes a la ovulación, las invertidas se administran como una medicina.

Después de que el ciclo menstrual se termine, empiece su práctica de *asanas* con invertidas ya que son grandes sanadoras del aparato reproductor. Reestablecen rápidamente el equilibrio hormonal.

Con esta experiencia, desde la cual los efectos de las invertidas son conocidos y nos conciernen, no deberíamos dudar acerca de su omisión durante el periodo. Sin embargo, debido a la obstinación y a la rigidez, una se fuerza en hacerlas lo pagará más tarde sino de manera inmediata.

P.5: ¿Es seguro practicar invertidas después del tercer día, durante nuestra práctica personal o en clases dirigidas?

El flujo ha de haber cesado por completo. La cuestión no se refiere a tres o cuatro días. El flujo ha de haberse parado por completo. Aunque asista a una clase o a un intensivo, con cualquier maestro, o a una convención, tiene que proteger su salud.

Tan pronto como cese el flujo, empiece con la práctica de invertidas. No haga enseguida posturas de pie, extensiones hacia atrás, equilibrios, etc. Recuerde que acaba de alumbrar un bebé que no ha nacido, ya que a la menstruación se la llama “el funeral del bebé que no ha nacido”.

P.6: Durante el examen cuando las practicantes tienen que mostrar su trabajo, pueden subir para mostrar su postura, y luego bajar si están en el comienzo de su periodo?

Sea el principio o el final de la regla, el hecho es que no se debe hacer invertidas.

Algunas mujeres no descargan flujo durante el principio. Manchan uno o dos días, y después se inicia la verdadera descarga de flujo. En este caso sería erróneo hacer invertidas hasta que este flujo escaso se prolongue hasta antes de los días de flujo más abundante. Si el flujo ya ha comenzado se verá detenido a causa de este intento de hacer invertidas.

Si esto es más bien hacia el final de la regla, quizás no sea muy dañino si una ha subido solo a la postura final y ha bajado enseguida. Pero si se hace regularmente durante cada mes, causará perjuicios tal y como he dicho anteriormente.

P.7: Después del tercer día, durante los exámenes, ¿pueden mantenerse más tiempo en las variaciones?

Ésta es una pregunta muy subjetiva. El problema no es el tercer o el cuarto día. ¡No cuente los días! Si el flujo es continuo es perjudicial intentarlo y también quedarse en la postura. Pero si el flujo ha parado, es una bendición el que una tenga que practicar lo mismo hasta después de la menstruación.

P.8: Si hay problemas ellas nunca deberían subir mientras dure su periodo y deberían ser evaluadas en otro momento.

Esto debe ser decidido por los evaluadores.

Cuando los días de examen son publicados las postulantes ya saben sus fechas de menstruación.

- a) Ellas deben informar a los evaluadores sobre este problema.
- b) Estas postulantes deben ser evaluadas antes o después de las fechas publicadas del examen.

Apéndice H

Enseñando Alumnos con Problemas de Salud

“Para tratar casos médicos y embarazo se requiere entrenamiento especial y experiencia. Tener un certificado no lo habilita a uno a enseñar clases especiales.”

“Los maestros nuevos y aquellos con certificados elementares deberían, tanto como les sea posible, enseñar asanas básicas a aquellos con buena salud y ayudarlos a fortalecerse a través de la práctica de esas asanas. Cuando un alumno viene con un problema médico, el consejo de un maestro senior debe ser buscado.” Guruji

Recuerden que el yoga terapéutico debe ser enseñado por maestros con la apropiada experiencia y al menos con un certificado Junior Intermedio III.

Las siguientes son las preguntas que pueden usarse para evaluar si un alumno con problemas médicos puede o no participar en una clase enseñada por un maestro con nivel Introductorio:

“¿Estoy familiarizado con su tipo de problema? Si la respuesta es no, no le enseñes hasta que hayas encontrado el consejo de un maestro más senior o más experimentado.”

“¿Debo modificar significativamente mi enseñanza para acomodarla a las necesidades médicas de este alumno? Si la respuesta es si, las necesidades de ese alumno seguramente serán mejor atendidas si participa de una clase médica con un maestro apropiadamente experimentado y con un certificado senior.”

Ejemplos donde la participación en una clase no médica es contra indicada incluye:

Alumnos con epilepsia inestable, enfermedad de Meniere, esclerosis múltiple, síndrome de fatiga crónica, glaucoma, desprendimiento de retina, quimioterapia, sida, enfermedad del corazón, cirugía reciente, problemas complejos músculo esqueléticos, etc.

En circunstancia donde la participación es beneficiosa para el alumno y pocas modificaciones son necesarias. No hay contra indicación. Ejemplos pueden incluir problemas simples músculo-esqueléticos, presión alta menor y estable, diabetes estable, fibromialgia.

Pero es necesario en estas circunstancias estar seguros sobre que asanas (si existe alguna) son contraindicadas para el alumno.

Cuando existan dudas es necesario reunirse con un maestro más senior y experimentado.

Apéndice I

Entendiendo los Principios del Iyengar Yoga

En el año 1998, Prashantji rindió un homenaje a Guruji en ocasión de Guru Purnima a través de una charla titulada: Yoga: nuestro sistema. (Yoga Vani N° 69, junio de 2002). En esta charla, Prashantji explicó con claridad y precisión ¿Qué es el yoga Iyengar? y que precisión y alineación, secuencias, tiempos y el uso de accesorios constituyen las características distintivas del sistema (del Yoga Iyengar). Hoy en día, él observa que muchos de los practicantes están tan obsesionados con estas características que se están olvidando el principio detrás de ellas. En este artículo, aclaramos los malentendidos comunes en relación estas características como así también una explicación acerca de los principios que subyacen a la práctica Iyengar Yoga.

Yoga es simetría, B.K.S. Iyengar

Antes de que Prashantji brindara estas charlas sobre nuestro sistema, nosotros, como estudiantes de Yoga Iyengar, solíamos mostrarnos confundidos cuando se nos preguntaba "¿Qué es el Yoga Iyengar?" Es el yoga tal y como lo práctica Guruji Yogacharya B.K.S. Iyengar. Si se nos pedía que especificáramos en qué sentido era diferente de "otros" tipos de yoga, entonces nuestras respuestas se habrían vuelto poco claras. Muchos de nosotros nunca nos habíamos molestado en estudiar los textos de yoga para ser capaces de explicar aquello que es tan distintivo del yoga Iyengar y de qué manera éste autenticaba lo que se afirmaba en los textos antiguos. Por lo tanto, Prashantji consideró necesario que sepamos claramente lo que estamos practicando o se supone que practicamos y explicó de una manera tan clara las características únicas del "Yoga Iyengar".

Hoy, cinco años más tarde, si a algún maestro de Yoga Iyengar se le pide que exprese qué es tan especial en el Yoga Iyengar, entonces él no tendría ninguna dificultad para expresar que "El Yoga Iyengar se caracteriza por la precisión y la alineación, el secuenciamiento, el tiempo y el uso de elementos". Por desgracia, como Prashantji nuevamente aclara, nos hemos obsesionado tanto con estas "cuatro características únicas" que nos hemos olvidado de los principios detrás de ellos. Al hacer esto, sólo miramos al Iyengar Yoga superficialmente, y no las verdaderas enseñanzas de Guruji. La situación es análoga a muchos de los rituales, que son comunes en muchas civilizaciones. Hubo una lógica, una racionalidad, una razón detrás de cada uno de estos rituales. El principio detrás de estas ceremonias se perdió en el tiempo.

Por ejemplo, era muy común contar con elaborados rituales que en la mayoría de las civilizaciones representaban hitos importantes en la vida humana tales como el nacimiento, la pubertad, el matrimonio y la muerte. Estos "rituales" son ahora a menudo ridiculizados, considerados acientíficos o supersticiosos y muchas veces menospreciados por autodenominados intelectuales. Estos elaborados rituales eran

básicamente una preparación para un cambio importante. Daban a los individuos el tiempo para asumir y prepararse para la nueva fase en que entra su vida para que la transición sea más suave. Imagine una muerte en la familia. Las interacciones con amigos y familiares durante los rituales que siguen dan el tiempo necesario a gente cercana y seres queridos para aceptar y asumir la pérdida. De lo contrario, el trauma psicológico de la muerte en la ausencia de sistemas de apoyo podría conducir al colapso de la persona sobreviviente.

Hoy en día, Prashantji observa que muchas de las "singularidades" de Iyengar Yoga se están convirtiendo en rituales y nos estamos olvidando de los principios detrás de estos. Si nosotros no llegamos hasta las raíces de estas características únicas de Yoga Iyengar entonces lo que hoy es considerada la "fuerza" de Yoga Iyengar llevaría a nuestra propia caída y también el ridículo de nuestro sistema. Y esto sólo sucede porque estamos interpretando Yoga Iyengar desde nuestra comprensión superficial y no desde la profundidad que éste realmente tiene!

Precisión y alineamiento: el alineamiento y la precisión en la práctica de las distintas asanas constituye el sello de Yoga Iyengar. Si las piernas han de estar rectas, entonces tienen que estar absolutamente rectas. Si las piernas deben doblarse a la altura de las rodillas, entonces deberían formar un ángulo recto entre el muslo y la pantorrilla. Tiene que haber una alineación entre la muñeca interna y externa, cuando las manos se levantan en Urdhva Hastasana, entre la pierna izquierda y la derecha en Tadasana y Sirsasana, así como el peso tiene que ser distribuido equitativamente sobre la parte frontal y posterior del pie en Tadasana.

Incluso el más novato de los instructores de Iyengar Yoga empezaría enfatizando la precisión y la alineación en su primera clase de Iyengar Yoga. Sin embargo, algunos de los maestros se están obsesionando por la "precisión y la alineación" del cuerpo hasta un punto ridículo y están olvidando la razón por la cual Guruji insiste en la precisión ¡La precisión no sirve tan sólo a la presentación geométrica de la estructura corporal!

La precisión en una asana no es significativa tan sólo para la alineación de la parte sino para el funcionamiento correcto del ser humano. Si el cuerpo está alineado con precisión, entonces la respiración estará alineada con la misma precisión, si la respiración es equilibrada, entonces la mente, las emociones y los sentidos se equilibran. Tenemos que estudiar las conexiones acerca de cómo trabajan estos ajustes precisos en el ser humano como un todo.

Si se nos pide separar y generar un espacio entre los metatarsianos en Tadasana - no es sólo para alinear el pie interior y exterior por el bien de los pies. Incluso un practicante novato se daría cuenta de que extender el pie lleva a un firme control sobre los cuádriceps (los músculos del muslo), que se acercan al hueso del muslo. Una firmeza en los muslos conduce a una definición y a una elevación en la región abdominal gástrica inferior (que es la región samanica y apanica). Esta elevación a su vez exalta la región torácica y pránica; la respiración automáticamente se hace más profunda y rítmica, lo cual genera los cambios correspondientes en los sentidos, la mente y las emociones. Por lo tanto la precisión y la alineación deben ir acompañadas de un estudio de los efectos en la respiración y la mente. Al tiempo que un practicante progresa, él/ella tiene que aprender de qué manera los sentidos, la mente y la respiración tienen que y deben ser utilizados para alinear el cuerpo.

Tiempo: Los practicantes de Iyengar Yoga son conocidos por su "capacidad" de mantenerse por tiempo prolongado en diferentes asanas. Para un principiante, sí significa el desarrollo de una fuerza de voluntad y es esencial en las primeras etapas de la práctica. Sin embargo uno tiene que evolucionar más allá de los reinos de la fuerza externa, por ejemplo la voluntad. Como Guruji ha explicado en su charla sobre citishakti (el poder de la conciencia), (YR 10,4; 2003), uno debe evolucionar en sus prácticas de manera que uno realice una asana no sólo por la fuerza externa del poder de la mente, sino que la práctica debe ser tal que uno desee quedarse en la asana. Es este atma el que te lleva a realizar las asanas. "Entonces, la sthira (estabilidad) y la sukha (alegría) llegan naturalmente en una asana. Uno no debe quedarse en las asanas sólo porque el vecino lo está haciendo o permanecer en esta postura porque así lo exige el reloj.

Uno debiera permanecer en la asana tanto tiempo como dure la actitud contemplativa, reflexiva en dicha asana, de manera tal que lleguemos a estar en actitud meditativa sin importar cuál asana en particular estemos desarrollando. Podemos extender nuestra permanencia cronológica en la asana pero al costo de la calidad. Tal práctica no tiene sentido, sino que es, de hecho, perjudicial.

El sabio Patanjali también menciona que dominamos las asanas cuando prayatna (*perseverante esfuerzo*) se convierte en saithilya (*laxitud, relajación*). Entonces, necesitamos permanecer en una asana de tal manera que el esfuerzo requerido para realizarla se minimice. Por lo tanto, podemos pasar la misma cantidad de tiempo cronológico, pero el esfuerzo necesario para mantenerla debería ir disminuyendo. Como Prashantji ha mencionado a menudo en clase "no inspiren hasta que expiren".

El desempeño de una asana incluye llegar, permanecer y salir de la asana. Tendemos a no dar suficiente énfasis al salir de la asana. Para nosotros, la asana termina con la fase de permanencia. Se amplía el tiempo cronológico de nuestra estancia en tal medida que no tenemos más energías para salir cuidadosamente de la asana. Es como utilizar todas las energías y recursos mientras que se sube la montaña y quedarse sin nada para descender.

Secuenciamiento: Como practicantes de Yoga Iyengar, somos conscientes de que no son sólo las asanas, sino también la manera en que las realizamos, el tiempo durante el cual las llevamos a cabo y también la secuencia en la que se desarrollan que determinan el efecto de las mismas. La secuencia en la cual las asanas se realizan está determinada por varios factores. Estos incluyen el propósito de la práctica, el clima, la hora del día, el estado de salud de los practicantes y el nivel de la práctica. Con más de 200 asanas, puede existir cualquier número de permutaciones y combinaciones. Sin embargo, hay ciertas reglas. Por ejemplo, Sarvangasana no se practica nunca antes de Sirsasana. La práctica generalmente termina con Savasana o cualquier otra asana de relajación.

Desafortunadamente, algunos alumnos y maestros tienden a "desbordarse" con el concepto de las secuencias. Piensan que éstas son como mantras. Una secuencia para una enfermedad. Una secuencia para un individuo. Fue bastante divertido cuando una alumna extranjera en el Instituto sintió que no se le había enseñado en el RIMYI ya que no le habían dado SU secuencia. ¡Aunque había asistido a clases de Geetaji y Prashantji por más de un mes! ¡Es importante reiterar aquí que uno necesita entender los principios subyacentes al secuenciamiento en lugar de memorizarse las secuencias. Repetir una secuencia enseñada en el Instituto no

conducirá, esencialmente, al mismo efecto.

Elementos: Los elementos han sido el fruto del genio innovador de Guruji. Es por causa de los elementos que personas de todas las edades y estados de salud llevan a cabo asanas con facilidad y obtienen beneficios de la práctica del yoga. Como Guruji explicara durante sus representaciones durante las celebraciones del cumpleaños 85, uno no debe usar un elemento tan sólo como una muleta o un soporte sino que debiera aprender del accesorio. Este tema no será tocado aquí, pues ya ha sido cubierto en “Por qué usamos elementos” (Why Do We Use Props) – YR 11,1; 2004-

Jerarquía en la práctica: Uno de los aspectos más importantes del Yoga Iyengar es la jerarquía en la práctica. Un principiante puede aprender Trikonasana en su primera clase, siendo que Guruji también practica Trikonasana después de 70 años. Estas dos asanas son Trikonasana pero la calidad de la asana es totalmente diferente. Para un principiante, la asana está totalmente en el plano del esqueleto mientras el Guruji estaría en un estado de meditación en Trikonasana. La Trikonasana de un principiante debiera ser controlado y guiado por su maestro, mientras que la Trikonasana de Guruji se guiaría por su citti (el Sí Mismo, el que ve).

Así, como estudiantes de Iyengar Yoga, tenemos que practicar asana y progresar en la jerarquía de nuestra práctica. Debemos alinear nuestra sharira. Es imperativo mencionar aquí que “sharira”, que es pobremente traducido como “cuerpo” en español, en verdad incluye nuestra respiración, nuestra mente, nuestros sentidos, nuestro intelecto y nuestras emociones. Por lo que, aunque comenzamos con el alineamiento físico, tenemos que progresar para incluir el significado completo de “sharira”.

Debemos evolucionar hasta no determinar el tiempo de nuestras prácticas solamente por el reloj sino llevarlas a cabo para lograr “sthirata” y “sukhata” con la práctica siendo progresivamente regida por la voluntad, la mente, la respiración, la inteligencia y, finalmente, la “citti”.

Y sólo si entendemos los **principios** detrás de las características unidas del Yoga Iyengar seremos capaces de progresar en la jerarquía de nuestra práctica, el cual es el quinto y más importante aspecto del Yoga Iyengar.

Compilado y escrito por Rajvi Mehta, editor de Yoga Rahasya. El artículo fue tomado de Yoga Rahasya Vol. 11, 2, 2004, con la autorización de la editorial.

Apéndice J

Guía del Mentor

Estrategias de enseñanza para los Mentores

Los mentores pueden tomar a su cargo la formación de un máximo de tres (3) postulantes en forma simultánea.

Cada vez que sea posible el postulante deberá tomar clases con su mentor no sólo en los niveles avanzados sino también en los de principiantes.

El Mentor deberá tener encuentros con el estudiante regularmente para conversar sobre sus avances y dudas en relación con su práctica, como así también en lo que se refiere a la práctica de la enseñanza.

En las clases de principiantes, el estudiante deberá tener la posibilidad de enseñar una o dos posturas por vez, primero demostrando la postura para que luego la realicen los alumnos, ayudándolos y guiándolos en la ejecución de las mismas.

El estudiante aprenderá junto a su mentor a hacer "ajustes" con sus manos mientras los alumnos hacen las posturas y lo considere necesario.

Mentor y estudiante pueden ponerse de acuerdo en fijar un día a la semana para desempeñarse como asistente de su maestro mientras éste enseña a alumnos de nivel principiante.

Otro día simplemente puede concurrir solo a observar y registrar por escrito las indicaciones orales que hace su mentor al guiar a los alumnos en las posturas y tomar nota de la terminología específica del Método Iyengar; deberá tener en cuenta detalles como las maneras de movilizarse del Mentor entre sus discípulos y prestar atención al tono de voz del mismo.

El Mentor deberá enseñar cómo se secuencia una clase. El por qué de la secuencia y su influencia a nivel psicofísico.

Recomendaciones para los Mentores

1. Estudiar el Manual de Certificaciones con detenimiento.
2. Conocer y familiarizarse con el estudiante que acepten como Mentores.
3. Explicar con claridad el sistema de certificaciones del Método Iyengar:
 - a. A qué los habilita cada nivel de certificación;
 - b. Las regulaciones que deben respetar acerca del uso de la marca registrada "Iyengar Yoga";

- c. El uso adecuado del logo -logo para las asociaciones y logo para los maestros-;
 - d. Los requerimientos éticos referidos al respeto de lo ya reglamentado por nuestro Gurú B.K.S.Iyengar.
4. Pedir a sus alumnos que lean el "Manual de Certificaciones " y discutirlo con ellos.
 5. Ser claros desde un inicio acerca de los requerimientos y expectativas en los que se basará su futura relación de Mentor-discípulo; asegurarse de que el estudiante se hace responsable de su decisión de cursar y prepararse para la evaluación.
 6. Mantener altos los estándares de su enseñanza.
 7. Establecer lazos basados en el respeto sin confundir los roles de Maestro y estudiante.

Posibles tareas para un maestro en entrenamiento

El maestro en entrenamiento deberá practicar secuencias de asanas con el Mentor, a la vez que tomar nota sobre las secuencias de asanas observadas y requeridas, teniendo la posibilidad de preguntar sobre cualquier punto que no le hubiere quedado claro. Asimismo deberá:

- Aprender cómo secuenciar una serie de posturas que le dará su Mentor para que enseñe en una clase práctica.
- Diagramar secuencias de posturas para una práctica que abarque de 6 a 8 semanas.
- Registrar los puntos en común que se puedan establecer entre las posturas, las que puedan agregarse a una corrección, revisar el orden en el que se realicen.
- Llevar un cuaderno de anotaciones que contenga una hoja para cada postura de la secuencia que le corresponde por nivel, en el que a su vez tendrá que anotar las acciones importantes relativas a cada asana y posibles adaptaciones acordes con las necesidades de cada alumno (o sea, como adaptar las asanas si un alumno es más o menos flexible, estable o inestable en sus equilibrios, fuerte o débil, concentrado o disperso).
- Demostrar su enseñanza diagramando una secuencia que enseñará a un grupo de alumnos invitados a tal propósito.

El Mentor asignará 3 o 4 posturas en las que el maestro en entrenamiento se enfocará cada mes. Cuando el Mentor lo crea necesario pedirá al alumno que presente un trabajo escrito relativo a los tópicos de enseñanza ya vistos y que considere conveniente revisar, por ejemplo:

Yoga Sutras: "Yamas y Niyamas"

Anatomía: "El esqueleto humano"

El maestro en entrenamiento deberá estudiar los tópicos y desarrollarlos en un trabajo práctico a la manera de un ensayo en el que puede incluir dibujos, cuando se trate del cuerpo humano, por ejemplo.

También tendrá que adquirir conocimientos elementales sobre posibles lesiones o problemas que puedan presentar sus alumnos al concurrir a la clase, en todos los casos deberá investigar el tema y estar preparado para tomar las precauciones necesarias, siempre guiado por su Mentor. Algunos ejemplos comunes:

- Rodillas, muñecas, hombros inflamados;
- Problemas en la visión;
- Falta de flexibilidad;
- Posturas desaconsejadas cuando se está con el periodo menstrual.
- Elementos o props a usar en cada caso.
- Situaciones en las que no deberá actuar sin contar previamente con la autorización del médico tratante.

Un recurso conveniente es grabar un video de una clase y que el maestro en entrenamiento lo observe junto a su Mentor utilizando las pausas para discutir e ilustrar puntos específicos. Asimismo, el Mentor podrá pedir al maestro en entrenamiento la filmación de videos en los que el maestro en entrenamiento muestre cómo enseña una secuencia del nivel para el cual se está preparando. Del mismo modo, el Comité de Formación y Certificación podrá solicitar tanto los cuadernos de anotaciones, como dichos videos si así lo estimara necesario.

Apéndice K

Solicitudes de Admisión para tomar Clases en el Ramāmani Iyengar Memorial Yoga Institute

Las **solicitudes de admisión** pueden ser hechas directamente por cada practicante firmada por su professor y una carta de la AAYI confirmando su membresía.

Nota: RIMYI da la bienvenida a todos los practicantes de Yoga Iyengar de todo el mundo a sus clases generales y de mujeres. Las clases son reservadas con uno o dos años de anticipación.

El valor de las clases en el RIMYI es de US\$ 500 por un mes. **Un depósito de US\$ 150 debe acompañar la carta de admisión.** Observar las clases médicas o generales tiene un valor extra. Estos valores son los vigentes al momento de esta publicación. Sugerimos que quienes esten interesados en ser admitidos para tomar clases en RIMYI primeramente entren a la página de www.bksiyengar.com

Pre-requisitos

- El practicante debe tener un mínimo de 8 años de práctica
- Su práctica regular debe incluir 'posturas invertidas' tales como Sirsasana y Sarvangasana (8-10 minutos)
- Todos deben haber leído el capítulo introductorio de "La Luz del Yoga" y estar familiarizados con los terminos y principios de este capítulo.
- Se espera que las mujeres sepan qué practicar cuando tienen su periodo menstrual.

Tener en cuenta

- El RIMYI ofrecen uno o dos meses de admisión. El depósito de US\$ 150 es por un mes.
- La admisión es solamente para las fechas dadas.
- El depósito es parte de pago del mes y no puede ser transferirse a otra persona. No tiene devolución.
- Se dan 6 clases por semana de 2 horas de duración cada una. Los horarios se dan en el momento de la llegada.
- La última semana del mes se dan las clases de Pranayama.
- No se podrá dar ninguna extensión después de dos meses.
- La carta de confirmación o aceptación se tramita on-line.
- Las clases serán guiadas por Geeta Iyengar, Prashant Iyengar o un miembro del staff de maestros del RIMYI.
- No se entregan certificados de asistencia.

- Cuando aplique consigne la información que sea relevante a su salud.

Admisiones

Complete el pedido de admisión (ver la pagina web www.bksiyengar.com). La carta tiene que estar firmada por su maestro. Este pedido de admisión debe ser enviado al Secretario del Instituto. Una carta de aceptación será enviada a quienes sean admitidos. La admisión no necesita ser confirmada, si hubiera algún cambio les será comunicado. Los alumnos tienen que buscar su propio alojamiento.

Nota: El Instituto se reserva el derecho de admisión. No se permitirá asistir a las clases a aquellos que no presenten la carta de confirmación cuando lleguen al RIMYI.

Por favor, enviar el pedido de admisión y los **U\$150** al RIMYI:

Mr Pandurang Rao, Secretary Ramāmani Iyengar Memorial Yoga Institute (RIMYI)
1107 B/1, Hare Krishna Mandir Road, Model Colony, Shivaji Nagar,
Pune - 411 016, Maharashtra. INDIA.

Para cualquier duda referente a las admisiones contactarse al:

Tel: +91-20-2565 6134 **e-mail:** info@rimyi.org

Apéndice L

Comité de Formación y Certificación (Comité Técnico)

De acuerdo con lo establecido por las disposiciones del RIMYI y del Estatuto de la AAYI, el Comité de Formación y Certificación está integrado en la actualidad por las maestras María Irene Olguín, Delfina Mendonça y Mónica Moya.

Las funciones a cumplir por el Comité de Formación y Certificación son:

- a. Organizar las instancias de certificación (evaluación, documentación requerida, admisión, tiempos asignados, convocatorias regulares y extraordinarias, información y comunicación con los postulantes y los evaluadores, devolución, y todo lo pertinente al cumplimiento de tales fines).
- b. Disponer, en circunstancias excepcionales, la modificación de alguno de los requisitos o procedimientos seguidos en la Evaluación.
- c. Constituirse en Comisión de Evaluación a cargo de la Evaluación de los postulantes integrada por un máximo de tres (3) evaluadores y un (1) moderador que cumplan con los requisitos internacionales establecidos por el RIMYI; en la instancia también pueden estar presentes "Evaluadores en formación".
- d. Decidir quienes pueden presentarse a la evaluación en los casos dudosos de cumplimiento de los requisitos exigidos.
- e. Autorizar a los postulantes que lo soliciten a ser evaluados en el extranjero en niveles de evaluación existentes en la Argentina.
- f. Aprobación de posibles correcciones y ajustes en el Manual de Certificación.
- g. Aprobar los programas de los Cursos de Formación presentados por los maestros formadores.
- h. Supervisar la enseñanza y la práctica de las mentorías, a cuyos efectos podrá realizar visitas a clases, solicitar filmaciones de clase, notas de observación de los maestros, cuadernos de observación de los postulantes y todo el material pertinente que permita garantizar la calidad de los aprendizajes. El Comité de Formación y Certificación puede realizar esta supervisión en cualquier instancia de la mentoría, ya sea durante el proceso de formación de los futuros maestros, en una instancia previa a la evaluación o durante la evaluación de los postulantes.
- i. Realizar el seguimiento de las certificaciones de los maestros, así como de los pagos a la Asociación que los habilitan a ser miembros de la AAYI y enseñar oficialmente el método Iyengar.