



TEMA 10 CAPACITACIÓN PROFESIONAL



LA ÉTICA DE LA ENSEÑANZA

Como aprendimos al leer sobre las ocho ramas del yoga, los principios fundamentales del yoga se basan en yamas, o virtudes morales, y niyamas, o búsquedas espirituales. Como profesor de yoga, **tu objetivo es enseñar a cada practicante cómo vivir una vida holística y formar una unión con la Conciencia Pura**, o Dios, a través de aplicaciones prácticas de buena voluntad y trabajo arduo.

Mi experiencia en el mundo académico y como profesora de yoga me ha llevado a creer que el fundamento ético de todos los profesores, tanto los profesores de yoga como los de otras disciplinas holísticas, es evidente en la **relación profesor / alumno**. En términos simples, **el maestro siempre debe anteponer las necesidades del estudiante**, trabajando como un recipiente para canalizar el conocimiento de una manera que resuene con el estilo de aprendizaje único de cada estudiante.

Las principales escrituras del yoga - Los Vedas, Los Upanishads, El Bhagavad Gita y varios sutras clásicos - describen el código moral que **es necesario para que uno practique primero y luego utilice para guiar a otros hacia la liberación**. Esta es una de las muchas razones por las que los profesores de yoga deben mantener límites moral y éticamente sólidos al interactuar con los estudiantes.

Aquí hay algunas cosas que, como profesora de yoga, creo que debes considerar al desarrollar una política de ética para enmarcar tu papel en el proceso educativo:

- **Evalúa e identifica lo que te sientes cómodo enseñando, así como lo que no te sientes cómodo enseñando.** He encontrado que este es un buen lugar para comenzar, porque lo ayuda a determinar el alcance del trabajo que es adecuado para ti. También es útil escribir esto y mantenerlo como referencia para guiarte hacia adelante y ayudarte a mantenerte alineada con tu estilo de enseñanza auténtico.

- Ten en cuenta que enseñar yoga es un **servicio hacia los demás**. Es un esfuerzo noble que tiene como objetivo elevar y apoyar a las personas. Los estudiantes a menudo llegan al yoga en estados vulnerables (a veces traumatizados), tanto en cuerpo como en mente. Como profesor de yoga, es tu trabajo crear un espacio seguro donde cada estudiante se sienta sostenido y apoyado.
- **Mantente comprometido con la práctica e incorporación del yoga como forma de vida**. Muchos de nosotros hemos escuchado la frase “practica lo que predicas” y, en mi experiencia, suena cierta cuando se trata de enseñar yoga. De hecho, personalmente siento que comprometerme con mi propia práctica de yoga me alinea con la enseñanza del yoga de una manera ética. Cuanto más me apego a mi práctica de yoga, mejor entiendo las necesidades de los estudiantes y cómo ayudarlos a crecer como practicantes de yoga.
- Dedícate al **estudio y la evolución del ser** trabajando continuamente para recalibrar y perfeccionar la conciencia de cada alumno de su verdadera naturaleza.
- Reconoce el conocimiento que puedes proporcionar a los estudiantes como profesor de yoga y **evita dar consejos sobre dolencias psicológicas o físicas**. Los profesores de yoga no son terapeutas ni médicos y no deben dar a ningún estudiante la impresión de que pueden ofrecer experiencia más allá de su formación. En algunos casos, un estudiante puede desarrollar una atracción por su maestro de yoga, y esto puede llevar a malentendidos adicionales sobre el nivel de competencia del maestro. Tu mejor opción es mantener tus consejos e instrucciones limitados a tu formación como profesor de yoga.
- **Mantente dispuesta a enseñar a todas las personas que ingresen a tu clase**, a menos que no estés preparada para

enseñar a un estudiante en particular debido a la falta de capacitación con respecto a una discapacidad física o mental específica.

- **Mantén tus opiniones personales fuera de la instrucción de asanas.** Proyectar experiencias, opiniones o historias personales puede desencadenar respuestas en los estudiantes que sacan a relucir traumas pasados, posiblemente conduciendo a experiencias muy dañinas. Este tipo de proyecciones también pueden confundir su intención para la práctica.
- **Abstenerse de cualquier tipo de acoso**, incluso sexual y emocional, hacia los estudiantes o hacia otros maestros.
- **Evita explotar a sus estudiantes de cualquier forma.** Esto significa abstenerse de solicitar información personal, sesiones privadas o patrocinio.
- **Practica la tolerancia hacia otros profesores de yoga, yoguis, estudios y programas de formación.** Todos tienen derecho a crear y prosperar. Ten en cuenta que la industria del yoga abunda, y la idea de que el mercado del yoga está saturado de profesores y estudios de yoga es un malentendido común. En realidad, no hay suficientes profesores de yoga para satisfacer la demanda actual. Si aprendes a promocionarte a ti misma y a tu profesión correctamente, podrás elevarte y ayudar a otras personas de la industria a difundir el yoga en el mundo.

MÉTODOS DE ENSEÑANZA

ENSEÑAR VERSUS INSTRUIR

El momento en que la propia práctica de yoga de un instructor de yoga cambia de un enfoque estrictamente físico a un **enfoque más holístico y tántrico del yoga**, incorporando cuerpos energéticos tanto físicos como sutiles, es el momento en **que el rol del instructor cambia a maestro**.

Un buen profesor de yoga puede instruir y enseñar yoga, pero no todos los instructores saben cómo enseñar. La enseñanza del yoga requiere una conciencia personal del propósito con la **capacidad de crear un entorno que fomente la indagación, tanto física como energéticamente**. También requiere la capacidad de facilitar la exploración experiencial en un entorno de práctica.

Hay muchas piezas en movimiento que se utilizan para crear una buena clase de yoga que **alienta a los practicantes a mirar hacia adentro**. En mi experiencia, este enfoque para enseñar yoga es un arte sutil que no se explora en muchas formaciones de profesores de yoga.

DETERMINAR TU PROPÓSITO

Determinar su propósito como profesor de yoga **es tu primera tarea**. Algunos maestros consideran que ayudar a las personas a conectarse más con sus cuerpos es su propósito. Otros consideran que ayudar a los estudiantes a iluminarse es su principal objetivo. Algunos profesores de yoga tienen la visión de crear un lugar seguro para la autoexploración. **Tu propósito como profesor depende de ti**.

Puedes encontrar que te alineas con los propósitos de otros maestros, o quizás encuentres que un propósito más exclusivo se adapta mejor a ti. Integrar tu propósito en la forma en que enseñas te ayudará a involucrar a los estudiantes en un nivel superior, dándoles la oportunidad de:

1. Investigar y reflexionar sobre el material presentado.
2. Entender cómo está organizado el material en sus cuerpos físico, intelectual, emocional y espiritual.
3. Animarles a encontrar cómo pueden aplicar lo que aprenden a su vida diaria.

No hay límite en la forma en que puedes explorar tu propósito al crear clases de yoga. Por ejemplo, si tu propósito es hacer que los estudiantes se conecten más con sus cuerpos, puedes concentrarte en guiar el cuerpo físico con la respiración en una clase mientras enseñas asanas avanzadas en otra. Las opciones para explorar tu propósito en diferentes tipos de clases de yoga son tan limitadas como su imaginación.

CREAR UN ENTRONO DE APRENDIZAJE

Una vez que hayas determinado tu propósito como profesor de yoga, cultiva un entorno que ayude a tus alumnos a aprender realmente lo que estás ofreciendo. No siempre puedes cambiar el estudio provisto, pero puedes crear una **sensación de invitación a la tranquilidad** que te permita a ti y a tus estudiantes sentirse cómodamente en el espacio físico.

Ser consciente del **tono de su voz** es un paso importante para crear un espacio acogedor para sus estudiantes. El sonido, el tono y la energía de su voz son las primeras cosas que experimenta un estudiante. Es la primera interacción que tiene con cualquier estudiante a nivel vibratorio.

Como profesor de yoga, estás en condiciones de preparar a todo el grupo de cada clase para la práctica. Para ello, puede modelar comportamientos que ayudarán a co-regular a todo el grupo. **Hablar con suavidad y calma** es una manera maravillosa de decirles psíquicamente a los estudiantes que es hora de que se preparen para la práctica. No tenemos que ahondar en ideas sobre la energía psíquica para comprender que, desde un punto de vista puramente físico, el uso de este tipo de voz de enseñanza crea una atmósfera sutil e intuitiva que informa a los estudiantes que estás tranquilo y preparado para enseñar.

MANTENER EL ESPACIO

Mantener el espacio es otro factor importante en la creación de un entorno de aprendizaje. En pocas palabras, tener espacio significa que, como maestro, eres responsable de **crear un espacio acogedor, amoroso y seguro para todos los estudiantes**. Esto incluye a los estudiantes que están necesitados, enfermos o que luchan con la conciencia. Para mantener el espacio, usa el discernimiento para evaluar cada situación con un corazón limpio y claro para que pueda conocer a cada estudiante en su práctica. Veamos algunos ejemplos de trabajo con una variedad de energías estudiantiles de mi experiencia personal como profesora de yoga.

He tenido estudiantes que vienen a clase bajo estrés y buscando validación o buscando ser el centro de atención. En el mundo académico, esto se conoce como comportamiento de búsqueda de atención. Los estudiantes que exhiben este comportamiento filtran su material energético en los espacios personales de otras personas. Descubrí que es importante que un maestro que observa este tipo de comportamiento lo aborde con energía. En algunas situaciones, es posible que puedas ayudar a un estudiante que busca atención guiándolo para que se ablande físicamente. También puedes indicarle al alumno que intente soltar ciertos pensamientos y senti-

mientos concentrándose en la respiración. Sin embargo, si la situación se agrava y la energía se vuelve tóxica para otros estudiantes, por ejemplo, el estudiante que busca atención puede proyectar su material sobre los demás, es mejor intervenir y detener el comportamiento.

Otro ejemplo que he experimentado es cuando un estudiante ha tenido un mal momento personalmente. He tenido estudiantes que vienen a clase en silencio, y todo parece estar bien, solo para terminar llorando antes del final de la práctica. A veces es apropiado consolar a los estudiantes en este tipo de situación, pero debes usar tu mejor criterio para tomar esta decisión. Sin embargo, no llames la atención sobre estos estudiantes. El mejor enfoque es hacerles saber gentilmente que estás disponible y luego dejarles tener su espacio. No gastes demasiado tiempo ni energía en un estudiante que está perdiendo energía emocional, ya que es probable que resulte contraproducente. Después de la clase, puedes hacer un seguimiento con el estudiante para asegurarte de que esté bien.

Descubrí que es bastante común que los estudiantes busquen aprobación durante la práctica, y esto puede interrumpir las clases si no lo abordan de manera proactiva. Esto no debe confundirse con la búsqueda de atención, ya que proviene más de una naturaleza competitiva que del deseo de ser el centro de atención. El mejor enfoque es dirigir y elogiar a este tipo de estudiante cuando se sienta apropiado y al mismo tiempo guiarlo hacia una actitud no competitiva. Hacer que los estudiantes miren hacia adentro, se concentren en la respiración y actúen como testigos son algunas formas de alejar a los estudiantes de la competitividad.

PROPIOCEPCIÓN

La **capacidad de sentir dónde está tu cuerpo en el tiempo y el espacio** se llama propiocepción. Esta capacidad proviene de receptores en todo el cuerpo que envían mensajes al sistema nervioso

central, informando al tronco cerebral sobre lo que está sucediendo a nivel físico.

Según *Brain Balance Achievement Centers*, muchos niños con trastornos de procesamiento informan que se sienten dispersos o desarticulados, lo que puede estar relacionado con un sentido propioceptivo defectuoso. Los niños que son torpes, descoordinados y de búsqueda sensorial a menudo experimentan disfunción propioceptiva. Otros signos comunes de disfunción propioceptiva incluyen planificación motora deficiente, control motor deficiente, conciencia corporal deficiente y control postural deficiente. La búsqueda sensorial puede presentarse como empujar, escribir con demasiada fuerza, jugar bruscamente, golpear o sacudir los pies mientras está sentado, masticar, morder y una preferencia por la ropa ajustada. La planificación o el control motor deficiente y la conciencia corporal deficiente pueden presentarse como dificultad para subir y bajar escaleras, chocar con personas y objetos con frecuencia y dificultad para andar en bicicleta. El control postural deficiente puede presentarse como caída, incapacidad para mantener el equilibrio sobre un pie o la necesidad de apoyar la cabeza en un escritorio mientras trabaja o en clase.

Los niños con disfunción propioceptiva a menudo se autorregulan mediante comportamientos que proporcionan información propioceptiva, como caminar con los dedos de los pies, chocar el cuerpo, correr o aletear con las manos. Un estudio encontró que las dificultades propioceptivas entre los niños pueden contribuir a una disminución de la planificación motora y el control postural que conduce a conductas disruptivas, afectando negativamente su participación en las tareas diarias (Kiers, 2014).

Como profesores de yoga, cuando vemos signos de disfunción de la propiocepción en nuestros estudiantes adultos, podemos ayudarlos incluyendo resistencia y trabajo pesado en la práctica. La evidencia sugiere que la corteza sensoriomotora, que gobierna la propiocepción, no es fija y, por lo tanto, puede modificarse mediante manipulaciones externas. Cuando se altera el sentido de

la propiocepción, como ocurre con muchos trastornos neurológicos, todavía hay esperanzas de que se pueda mejorar mediante el uso de terapias de integración sensorial que se dirijan específicamente a la entrada propioceptiva. Los saludos al sol y otras asanas vigorosas pueden ayudar a mejorar los receptores de propiocepción.

EDUCACIÓN EXPERIENCIAL

Los estudiantes comprenderán e integrarán mejor lo que usted les enseña si fomenta un **entorno de aprendizaje de naturaleza experimental**. Usa tu creatividad para desarrollar clases que ayuden a los estudiantes a sentir el mensaje que está tratando de relatar y usa tu voz para transmitir ese mensaje de una manera que los haga sentir cómodos, permitiéndoles integrar completamente tu mensaje con tus propias sensaciones físicas. Al escribir secuencias, **utiliza un lenguaje que ayude a los estudiantes a conectarse con tu clase de una manera emocional, física, intelectual y espiritual**.

Metáfora

La metáfora es una excelente herramienta que puedes utilizar para ayudar a los estudiantes a experimentar un tema a un nivel emocional ayudándolos a visualizar. También puedes comunicarte emocionalmente con los estudiantes y hacerles saber que están respaldados, ofreciéndoles palabras de aliento.

- **Para atraer la conciencia de los estudiantes a sus cuerpos físicos**, usa un lenguaje que se refiera a sensaciones en la piel, energía dentro de los músculos, sensaciones de pulsaciones y hormigueos, latidos del corazón y el aumento y la disminución de la respiración.
- **Para conectar a los estudiantes con el aspecto intelectual**, puedes traer su conciencia a la mente e instruirlos para que

actúen como testigos de sus pensamientos. Puede ampliar esto cultivando un diálogo objetivo con los estudiantes sobre *chitta vritti* para enseñarles una conciencia plena y sin prejuicios.

- **Para conectar a los estudiantes con el aspecto espiritual**, crea un entorno que apoye el despertar al hacerles saber que son suficientes como son, que están completos y que son encarnaciones de lo divino.

Crear un cuerpo completo, una mente y una práctica espiritual es un desafío, pero se puede lograr. Me ha parecido muy gratificante apoyar a los estudiantes en este tipo de experiencia. La confianza y el crecimiento que he visto en los estudiantes ha sido realmente notable. La enseñanza en estudios de yoga a menudo limita su capacidad para enseñar verdadero yoga tántrico o yoga clásico, pero aún puede ofrecer algo para ayudar a los estudiantes a conectarse con los aspectos emocionales, físicos, intelectuales y espirituales. Sin embargo, al enfocarse en estos cuatro aspectos, el tiempo puede escaparse de ti, así que sea consciente y recuerde que **no puedes hacer todo en todas las clases**.

También sugiero que te des permiso para enseñar ocasionalmente clases puramente físicas que están destinadas principalmente a ser divertidas y atractivas. Encontrarás lo que te funciona y establecerás tu ritmo natural después de unos meses de enseñanza. Lo importante que debe recordar es que estas herramientas están disponibles para ayudarlo a crear clases que puedan educar eficazmente a los estudiantes sobre el arte del yoga.

COMPRESIÓN DE DIFERENTES ESTILOS DE APRENDIZAJE

Como profesor de yoga, comprender varios estilos de aprendizaje puede ser un desafío y aplicar ese conocimiento a tu enseñanza

agrega un desafío aún mayor. **VAK** es un acrónimo con el que debes familiarizarte como profesor de yoga. Describe tres estilos de aprendizaje que necesitará comprender y aplicar a su enseñanza: **visual, auditivo y cinestésico** (Burnett, 2002).

A menudo, necesitará demostrar posturas para ayudar a los estudiantes visuales a ver cómo les está pidiendo que se muevan. Las señales verbales funcionarán mejor para guiar a los estudiantes auditivos a través de sus clases. Ayudar a los estudiantes cinestésicos puede ser el más desafiante, ya que estos estudiantes necesitan sentir cada pose dentro de sus cuerpos para aprender a practicar cada pose correctamente. Un enfoque es alentar a los estudiantes cinestésicos a jugar con la alineación en cada pose mientras hacen modificaciones para ver qué se siente bien en sus cuerpos.

Comprender estos estilos de aprendizaje lo ayuda a aplicar la compasión por cada estudiante, lo que le permite mantener el espacio de una manera más enriquecedora.

DEMOSTRAR MIENTRAS SE ENSEÑA

Demostrar durante la instrucción de asanas puede ser una herramienta valiosa, pero también debes sentirte cómoda enseñando sin demostrar. Descubrí que la mayoría de los estudios prefieren demostraciones limitadas durante las clases. Esto se debe a que, a diferencia de las clases tradicionales de ejercicios, la instrucción de asanas implica una transferencia de energía en la que el maestro agita y cultiva la energía del estudiante. Además, desde un punto de vista práctico, **debes poder observar a sus alumnos y conectarte con ellos.**

A veces se pide a los profesores de yoga que practiquen junto a sus alumnos. Esto es más común en gimnasios y sesiones privadas. También es común que los profesores practiquen con sus alumnos en la práctica de Yin yoga.

Al hacer una demostración en una clase de yoga, recuerda **enseñar a tus alumnos y escuchar su cuerpo**. Trata de evitar patrones, como mostrar solo ejercicios de apertura de cadera o equilibrio de brazos. En su lugar, trata de mantener un buen equilibrio mostrándoles a sus alumnos una variedad de poses. En última instancia, la cantidad de poses que elijas demostrar es una preferencia personal. Encuentro que la siguiente es una buena regla sobre cuántas posturas demostrar: *En caso de duda, déjalo fuera*.

Una gran capacidad para **hablar con los cuerpos físicos, intelectuales, emocionales y espirituales durante la clase** te ayudará a articular señales e instrucciones de la manera que mejor apoye la práctica de tus estudiantes, independientemente de cuántas poses demuestres.

LA COMPRENSIÓN DE LA PROYECCIÓN

La proyección es la **perspectiva de un individuo sobre la realidad y cómo proyecta esa perspectiva a otras personas**. Según el diccionario, en psicología, la palabra "proyección" se relaciona con "la transferencia inconsciente de los propios deseos o emociones a otra persona".

Los humanos usan la proyección para comunicarse y sobrevivir. Sin embargo, cuando estamos en modo de supervivencia, pueden surgir problemas con la proyección. En el modo de supervivencia, caemos en la trampa de la proyección negativa, y la sociedad moderna tiende a ayudar a crear el modo de supervivencia incluso cuando no es necesario. El sistema nervioso simpático, que controla nuestro mecanismo de lucha-huida-congelación, puede activarse por muchas cosas que no requieren una respuesta de lucha o huida, como las próximas fechas límite en el trabajo, los medios de comunicación, el tráfico y discusiones políticas, solo por nombrar algunas. Cuando entendemos que no estamos huyendo de un tigre, por así

decirlo, podemos reducir la velocidad y transformar nuestras proyecciones negativas en proyecciones positivas que crean un camino para elevar la conciencia colectiva.

Proyecciones negativas

En general, las proyecciones negativas no tienen nada de malo y, a veces, es saludable trabajar con ellas. El estrés apropiado nos mantiene vivos y arroja luz sobre nuestro potencial. Aprender a trabajar con el estrés adecuado en sus clases es un desafío, pero puedes hacerlo bien con la práctica. El primer paso es establecer límites saludables y tratar de ver a tus estudiantes con ojos cariñosos. La comprensión de que cada estudiante es un ser que tiene una experiencia humana puede ayudarte a comprender cómo cada estudiante se manifiesta en esa experiencia. Además, respeta las vulnerabilidades de sus estudiantes. Los estudiantes se vuelven vulnerables cuando se activan, así que ten en cuenta cómo les responde.

Estar preocupado, distraído o no estar disponible de otra manera puede transferir una sensación de falta de importancia a tus estudiantes. Esto crea el efecto opuesto de lo que está tratando de cultivar en una clase de yoga, que es enseñar y capacitar a tus estudiantes. Sin embargo, las proyecciones positivas, que se tratan en la siguiente sección, pueden crear un espacio más constructivo y energético para tus estudiantes.

Aquí hay algunos ejemplos de cómo pueden sonar las proyecciones negativas:

- Este (sentimiento, evento, sensación, etc.) es malo o incorrecto.
- Este (sentimiento, acontecimiento, sensación, etc.) debe evitarse a toda costa.
- Esto (sentimiento, evento, sensación, etc.) va a dañar el ego, la mente, el cuerpo o el corazón.

Proyecciones positivas

Las proyecciones positivas ayudan a los estudiantes a mantener un campo energético despejado. Las afirmaciones y el estímulo, cuando se usan de manera apropiada, ayudan a los estudiantes a desarrollar su potencial. En mis clases de yoga, con frecuencia les recuerdo a los estudiantes que reciben apoyo.

Dependiendo del tema de la clase, podría agregar palabras de empoderamiento o liberación:

- Puedes hacerlo.
- Tienes todas las herramientas que necesitas para alcanzar tu potencial.
- Eres fuerte.
- Eres bienvenido y amado en esta comunidad.
- Tienes un talento y una luz hermosa.
- Eres compasivo y estás lleno de amor.
- Tiene una voz y un propósito que vale la pena escuchar.
- Estás energéticamente equilibrado.
- Eres una encarnación del espíritu que tiene una experiencia humana.

Cuanto más transfiero la proyección positiva a mis alumnos, mejor se sienten.

FACILITAR LA AUTOCONCIENCIA

Al evaluar al alumnado, aplicar el discernimiento, la compasión y facilitar el aprendizaje, puede ayudar a sus alumnos a dar un paso hacia su verdadero potencial. La humanidad ha evolucionado y proliferado en todo el planeta, y estamos en busca de otros planetas y sistemas donde podamos seguir viviendo y evolucionando. Darnos cuenta de nuestro mayor potencial como humanos ciertamente

puede ayudar en este esfuerzo, especialmente si queremos encontrar y poblar otros planetas sin poner en peligro sus formas de vida indígenas. Para tener un verdadero éxito en ese esfuerzo, la humanidad tendrá que cultivar una conciencia de la experiencia que ya no está amenazada por nuestra propia extinción.

Como profesor de yoga, tienes una oportunidad única de educar a los estudiantes de manera que les enseñen a trabajar de manera interdependiente y a **convertirse en conductos para elevar la conciencia colectiva**. Este tipo de colaboración universal es la clave para enfocar la conciencia en misiones específicas, como curar el cáncer, alimentar a los hambrientos y reducir el desperdicio global. Cuando los estudiantes están relajados y confiados, su capacidad para aprender y crear es ilimitada.

INDICACIONES Y SEÑALES DE ALINEACIÓN

Incorporar los cinco cuerpos en yoga, es clave para ayudar a tus estudiantes a comprender cómo se relacionan con la experiencia yóguica. Me gusta usar algo de visualización en mis clases, pero esto requiere un toque delicado para evitar las pistas excesivas.

Cuando comencé a enseñar yoga, incluí demasiadas señales en muchas de mis clases. Algunos de los mejores comentarios que recibí como maestro nuevo fue que la magia ocurre en el momento, que **cuando a los estudiantes se les permite suficiente silencio y espacio para sumergirse en la experiencia, la presencia y la conciencia reales se vuelven posibles**.

Cuando continuamente vuelves a respirar a tus alumnos y les diriges cómo se desarrolla la experiencia, también les enseñas cómo practicar yoga fuera de la colchoneta. Aprenden a estar presentes y a respirar con conciencia plena. Este tipo de instrucción es explícita y deja la proyección fuera de la ecuación.

Hay una serie de señales que puedes utilizar para ayudar a instruir a sus alumnos a través de las asanas. Tus señales pueden ser físicas, intelectuales y enérgicas o metafóricas. Querrás comenzar con señales que se centren en el cuerpo físico. Es fácil para los estudiantes relacionarse con aspectos físicos de sí mismos, como huesos y músculos. Cuando comiences con señales físicas, trabaja desde cero. Para las posturas de pie, puedes comenzar con indicaciones sobre cómo enraizar los pies. Para las inversiones, como el perro boca abajo, puedes comenzar con indicaciones sobre la colocación de las manos y luego ir subiendo hasta los hombros, la columna vertebral y las caderas. Las señales desde cero ayudan a los estudiantes a establecer estabilidad más fácilmente, mientras construyen una alineación más adecuada.

Señales físicas

El uso de instrucción tanto relacional como direccional ayuda a optimizar la alineación en las señales físicas. Aquí hay algunos ejemplos de señales físicas:

Señales intelectuales y energéticas

Una vez que se sienta cómodo dando señales para el cuerpo físico, puede comenzar a traer señales intelectuales y energéticas. Ejemplos de estos incluyen:

- Observa hacia dónde se ha ido su mente.
- Lleva tu conciencia a tu respiración.
- Envía tu respiración a la parte externa de la cadera.
- Echa raíces a través de las cuatro esquinas de tus pies.
- Presiona en el borde exterior de tu pie y siente la línea energética desde la base de tu talón a través de tus dedos.
- Cambia el peso a tu pie derecho / izquierdo.
- Etc.

Señales Metafóricas

Las señales metafóricas también son útiles cuando se trata de guiar a los estudiantes a través de las asanas. Las metáforas hablan de una parte más visual y emocional del cerebro, ayudando a los maestros a crear conexiones entre los estudiantes y sus cuerpos energéticos. **La mejor forma de enseñar a los cuerpos emocional y espiritual es con claves metafóricas.**

Las señales metafóricas pueden ser muy efectivas para resaltar las inclinaciones emocionales y espirituales, pero también pueden ser útiles para guiar a los estudiantes a involucrar varias partes de sus cuerpos. Por ejemplo, si le indicas a un estudiante en la postura de la media luna que involucre su pierna trasera pasando la mano por el talón levantado, pero tu estudiante no activa su pierna, puedes probar una metáfora para ayudar a aclarar la instrucción. Podrías decir: "*Presiona con la pierna levantada como si estuvieras parado en la pared detrás de ti*". Hay una breve lista de pistas metafóricas a continuación, pero he descubierto que trabajar con lo que surge durante la clase de una manera más espontánea tiende a ser más útil para los estudiantes. Aprovechar sus propios cuerpos energéticos antes de cada clase lo ayudará a hablar con sus estudiantes de manera más clara, efectiva e instintiva.

Algunas señales metafóricas que puede probar:

- Cree una mesa con la parte baja de la espalda
- Ancla el talón al tapete
- Abre su corazón
- Párate en la pared detrás de ti

SE COMPASIVO

Te animo a que hagas una especie de registro contigo misma todos los días, utilizando tu diario para registrar tus pensamientos. Puedes

descubrir juicios o creencias limitantes durante este tiempo, pero puedes usar el perdón a ti misma, se compasiva cuando surjan este tipo de pensamientos.

Este tipo de práctica puede ayudarte a identificar las emociones desencadenantes y trabajar para procesar el material, los juicios y las creencias limitantes que has creado sobre ti, el mundo que te rodea y los demás. Luego, puedes comenzar a facilitar, identificar y eliminar los bloqueos energéticos, que pueden tener un efecto beneficioso profundo en tu salud y bienestar mental. Es probable que también comiences a notar proyecciones positivas y / o negativas que siguen resurgiendo en tu vida.

Descubrí que el universo tiene una forma divertida de ayudarnos a elaborar nuestro material para que podamos alcanzar nuestro máximo potencial. Al escuchar los suaves golpes cuando surgen, puede desbloquear y aprovechar tu energía más verdadera, y esta práctica de escribir un diario compasivo puede ayudar.

Te invito a **auto-registrarte al final de cada día** antes de irte a la cama. Puedes hacer esto escribiendo tres afirmaciones. Puedes usar las oraciones iniciales de la actividad de auto-perdón compasivo a continuación para ayudar a facilitar su auto-elogio afirmativo. Después de escribir un diario, justo antes de irte a la cama, libera tus enérgicas presiones. Puedes hacer esto en meditación diciéndote a ti misma que estás liberando agarres energéticos que ya no sirven a tu máximo potencial. Repítete a ti misma que estás asumiendo tu propio poder y propósito con una sensación de plenitud, gracia y facilidad.