

**MANUAL DE  
FORMACIÓN Y  
CERTIFICACIÓN  
DE LA ASOCIACIÓN  
CHILENA DE YOGA  
IYENGAR**

## TABLA DE CONTENIDOS

Introducción...página 1

### **Sección 1 Sobre los Procesos de Formación**

Capítulo 1: Ser profesora o profesor de Yoga Iyengar...página 2

Capítulo 2: Vías para formarse...página 3

Capítulo 3: Requisitos y Procedimientos para Mentorías y Cursos de Formación...página 5

Capítulo 4: Requisitos para participar en una Mentoría o Curso de Formación...página 8

### **Sección 2 Sobre el Proceso de Certificación**

Capítulo 5: Examen de Certificación...página 9

Capítulo 6: Proceso de Evaluación...página 11

Capítulo 7: Parámetros para la evaluación de habilidades de la enseñanza...página 15

### **Sección 3 Sobre el Proceso de Formación de Evaluadoras y Evaluadores**

Capítulo 8: Parámetros para las evaluadoras y evaluadores de la ACYI...página 20

### **Sección 4 Apéndices**

Apéndice 1: Cartas de la Familia Iyengar a la Comunidad...página 22

Apéndice 2: Contenidos Teóricos de los Exámenes Escritos...página 29

Apéndice 3: Bibliografía para Exámenes según Nivel...página 32

Apéndice 4: Silabarios de Āsanas y Prānāyāmas según Nivel...página 33

Apéndice 5: Material Bibliográfico adicional sugerido...página 39

Apéndice 6: Formularios y Otros...página 41

### INTRODUCCIÓN

El proceso de Formación y posterior Certificación de profesoras y profesores de Yoga Iyengar asegura un elevado estándar de práctica y enseñanza de esta metodología acorde a criterios unificados en todo el mundo, con el fin de mantener, promover y proteger el legado de B.K.S. Iyengar.

Este sistema fue diseñado por B.K.S. Iyengar en los años 70 como una manera de difundir su singular forma de enseñar sin riesgo de tergiversaciones y, ha sido constantemente revisado y refinado por él mismo y por los miembros del Ramamani Iyengar Memorial Yoga Institute (RIMYI), como lo atestiguan las cartas de B.K.S. Iyengar en 2010 y la de Geeta y Prashant Iyengar en 2017 [Ver Apéndice 1: Cartas de la Familia Iyengar a la Comunidad].

A lo largo y ancho del mundo se han formado asociaciones de Yoga Iyengar, como embajadoras válidas y respetuosas del legado de B.K.S. Iyengar, siendo en cada país el COMITÉ DE FORMACIÓN Y CERTIFICACIÓN el ente encargado de custodiar los distintos procesos de formación de nuevos profesores, como son las Mentorías y los Cursos de Formación. Además, el COMITÉ DE FORMACIÓN Y CERTIFICACIÓN es encargado de la organización periódica de Exámenes de Certificación, que integran a nuevas profesoras y profesores a la comunidad. A su vez, se encarga del entrenamiento de evaluadoras y evaluadores asegurando que quienes asuman esta responsabilidad hayan alcanzado la madurez necesaria para calificar a quienes se presentan a los exámenes, siempre en el mejor interés de la comunidad y acorde a los lineamientos entregados por B.K.S. Iyengar y su familia.

Una profesora o profesor de Yoga Iyengar forma parte de una comunidad global que le reconoce y acoge como tal, gracias al sistema único de certificación utilizado en este método. En la mayoría de los países del mundo hay un grupo de profesoras y profesores de Yoga Iyengar dedicados a seguir con honda admiración las enseñanzas de B.K.S. Iyengar y su familia y prodigarlas a su comunidad local. Esta hermandad y generosidad son sellos distintivos e identitarios de nuestro quehacer.

"Estoy tan agradecido por lo que el yoga ha hecho con mi vida, que siempre busco compartirlo."

- BKS IYENGAR -

## Sección I Sobre los Procesos de Formación

### **CAPÍTULO 1** SER PROFESORA O PROFESOR DE YOGA IYENGAR

Una Profesora o Profesor Certificado de Yoga Iyengar es alguien que:

- Ha aprobado un examen de certificación establecido por el Ramamani Iyengar Memorial Yoga Institute (RIMYI).
- Ha llegado a obtener uno de los siguientes niveles:
  - Nivel 1 (antiguo Nivel Introductorio)
  - Nivel 2 (antiguo Nivel Intermedio: junior 1 y 2)
  - Nivel 3 (antiguo Nivel Intermedio: junior 3, senior 1, 2 y 3)
  - Nivel 4 (antiguo Nivel Avanzado: junior 1, 2 y 3 y senior 1 y 2)
  - Nivel 5 (máximo nivel, sin equivalencia anterior)
- Enseña según el método establecido por B.K.S. Iyengar, sin mezclarlo con otros estilos de yoga ni otras disciplinas.
- Conoce y pone en práctica los preceptos establecidos en el Manual de Ética de la Asociación Chilena de Yoga Iyengar (ACYI).
- Mantiene un proceso de aprendizaje continuo con profesores de mayor nivel.
- Mantiene una práctica personal regular.
- Mantiene el pago de cuotas de socio y royalty al día [ver Manual de Ética. Capítulo: Consideraciones Éticas].

## CAPÍTULO 2 VÍAS PARA FORMARSE

### I. Mentoría

#### a. Definición

La Mentoría es el proceso tradicional mediante el cual un profesor calificado transite las enseñanzas del yoga a una alumna o alumno que ha demostrado regularidad, compromiso, disciplina, entendimiento y potencial para la docencia.

La mentora o mentor debe asegurar que su estudiante adquiera los contenidos prácticos, teóricos y filosóficos requeridos para el nivel al que le presentará y define, en función al progreso de su estudiante, cuál es el mejor momento de rendir un Examen.

#### b. Extensión de la mentoría

Si bien, no existe un tiempo estandarizado para una mentoría, la familia Iyengar sugiere 3 años para prepararse para el Nivel 1 y así, el estudiante adquiera los conocimientos técnicos y teóricos en práctica y enseñanza básicos. Siendo la enseñanza una materia fundamental, puesto que el objetivo del proceso es transformar al practicante en un buen profesor.

#### c. Número de participantes

Número máximo de estudiantes bajo primera mentoría, 2.

En mentorías posteriores, 10.

***Necesario es recalcar que la mentora o mentor tiene el deber de presentar únicamente a estudiantes que estén preparados para rendir exitosamente un examen. Durante los primeros dos exámenes tomados en la nueva modalidad, los resultados serán remitidos al RIMYI directamente donde se tomará nota de mentoras que hayan presentado a personas que aún no están listas.***

### II. Curso de Formación

#### a. Definición

Un Curso de Formación es aquel donde una formadora o formador reúne un grupo de estudiantes que por diferentes razones no pueden seguir un ritmo de práctica y estudio regular con su profesora o profesor como el sugerido en una Mentoría, ya sea porque viven en ciudades alejadas o, porque no tienen flexibilidad laboral, entre otros.

#### b. Extensión de un curso de formación

Para el Nivel 1 debe durar 3 años

Para Nivel 2 o 3, los tiempos son definidos en función del avance personal del estudiante.

c. Número de estudiantes en un curso de formación

El máximo es de 25 estudiantes.

***El listado de profesores y profesoras autorizados a realizar Mentorías o Cursos de Formación aparece en [www.acyi.cl](http://www.acyi.cl) y, también, puede ser consultado directamente con el COMITÉ DE FORMACIÓN Y CERTIFICACIÓN.***

### **CAPÍTULO 3** REQUISITOS Y PROCEDIMIENTOS PARA MENTORÍAS Y CURSOS DE FORMACIÓN

#### I. Requisitos para ofrecer una Mentoría o un Curso de Formación

De acuerdo con los Lineamientos para Certificación y Exámenes, los requisitos se establecen según el nivel de los estudiantes que se pretende guiar:

##### ▪ **Para Nivel 1**

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

##### ▪ **Para Nivel 2**

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

##### ▪ **Para Nivel 3**

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

##### ▪ **Para Nivel 4 se debe contactar directamente al RIMYI**

#### II. Procedimientos para iniciar Mentorías y Cursos de Formación

##### a. Para un Curso de Formación

- Enviar un e-mail al COMITÉ DE FORMACIÓN Y CERTIFICACIÓN presentando los antecedentes:
  - Identificación de quien forma (nivel de certificación, experiencia en formaciones previas, cantidad de clases regulares que dicta semanalmente, incluyendo nivel, clases especiales, etc.)
  - Detalles del Curso (fecha de inicio/término, número de participantes, cantidad de horas) para que sea avalado por éste.

- Una vez recibida la información y habiendo confirmado que el quien forma cumple con los requisitos establecidos en el punto I de este capítulo, el COMITÉ DE FORMACIÓN Y CERTIFICACIÓN en el plazo máximo de una semana enviará su aprobación y aval para que el Formador pueda divulgar su curso e iniciar el proceso de inscripción.
- Una vez finalizado el plazo de inscripción, enviar antecedentes de cada participante vía e-mail incluyendo:

Nombres y apellidos

Fecha de Nacimiento

Número de años practicando el método Iyengar sin profesor certificado

Número de años practicando el método Iyengar con otro profesor certificado

Número de años practicando el método Iyengar con usted

Teléfono de contacto

Correo electrónico

Ciudad

Confirmación de estatus de socia activa de la ACYI (mail de Secretaría o Tesorería)

- En caso de que un estudiante se retire del proceso de formación, el formador deberá dar aviso al comité oportunamente.

### b. Para una Mentoría

- Enviar los siguientes antecedentes de cada participante:

Nombre y apellidos

Fecha de Nacimiento

Número de años practicando el método Iyengar sin profesor certificado

Número de años practicando el método Iyengar con otro profesor certificado

Número de años practicando el método Iyengar con usted

Teléfono de contacto

Correo electrónico

Ciudad

Confirmación de estatus de socia activa de la ACYI (mail de Secretaría o Tesorería)

- En caso de que un estudiante se retire del proceso de formación se deberá dar aviso al comité oportunamente.

### III. Procedimientos para Informar sobre candidatos preparados para rendir examen

Quien dirige una Mentoría o Formación tiene el deber de informar al COMITÉ DE FORMACIÓN Y CERTIFICACIÓN sobre aquellas candidatas o candidatos que estén en condiciones de presentarse a examen en un horizonte de 6 meses de tal forma que el COMITÉ pueda ser eficiente y oportuno en la organización de éstos.



### IV. Responsabilidades para quien imparte Mentorías o Cursos de Formación

- Utilizar el Manual de Certificación y el Manual de Ética como guía.
- Enseñar yoga de acuerdo con los métodos planteados por la Familia Iyengar sin mezclar elementos de otras disciplinas.
- Haber asistido a clases en el Ramamani Iyengar Yoga Memorial Institute (RIMYI) al menos 1 mes.
- Mantenerse en proceso de Educación Continua ya sea por medio clases regulares con profesoras o profesores de mayor nivel o bien directamente en el RIMYI.
- Haber desempeñado o desempeñar alguna función en la ACYI.
- Comenzar su preparación o bien, desempeñarse como evaluadora en los Exámenes de Certificación.

### OTRAS CONSIDERACIONES SOBRE LA PEDAGOGÍA EN MENTORÍAS Y CURSOS DE FORMACIÓN

- Siempre que sea posible, se deberá incentivar al estudiante a tomar clases no sólo de su nivel de práctica sino también de nivel principiante.
- El mentor y estudiante deberán encontrar tiempo para reunirse e intercambiar inquietudes acerca de la práctica, enseñanza, etc.
- El estudiante deberá practicar ajustes manuales guiado por su mentora.
- En una clase para principiantes, el estudiante debería alternar roles: (1) ser alumna o alumno de dicha clase; (2) observar y tomar notas de la secuencia, de las correcciones que hace la profesora o profesor, de la interacción de su profesora o profesor con los practicantes (interpersonal, humor, manejo de dificultades, etc.); (3) demostrar; (4) enseñar alguna postura en la clase; y, finalmente, (5) asistir en la ayuda a practicantes con necesidades especiales.

**CAPÍTULO 4** REQUISITOS PARA PARTICIPAR EN CURSO DE FORMACIÓN O MENTORÍA

I. Requisitos para que un estudiante sea elegible para recibir una mentoría

La mentora o mentor debe asegurarse que:

- Su estudiante se asocie a la ACYI antes de registrarle.
- Su estudiante tenga una práctica de Yoga Iyengar previa de 2 años como mínimo antes de registrarle.
- Su estudiante demuestre un entendimiento básico de los aspectos fundacionales del método de yoga Iyengar.

II. Requisitos para que un estudiante sea elegible para participar en un Curso de Formación

- Tener 3 años de práctica regular de Yoga Iyengar con una profesora o profesor certificado.
- Asociarse a la ACYI antes de registrarse en el Curso de Formación.

**OTRAS CONSIDERACIONES SOBRE LOS PROCESOS DE FORMACIÓN**

- Ninguna preparación asegura aprobar un Examen de Certificación, aún así, se debe asumir el compromiso de recomendar a examen **solamente a aquellos estudiantes que estén absolutamente preparados**, independiente de la cantidad de años de formación que haya cursado.
- Si bien, el estudiante se prepara para enseñar a practicantes de nivel principiante, su práctica personal y comprensión del arte, ciencia y filosofía del yoga debe ser de un nivel superior a aquel para el cual se está preparando para enseñar.
- Asegurarse que su estudiante tenga la práctica y experiencia en la enseñanza de Prāṇāyāma

## Sección II Sobre el Proceso de Formación

### CAPITULO 5 EXAMEN DE CERTIFICACIÓN

Los Exámenes de Certificación son organizados y llevados a cabo por el COMITÉ DE FORMACIÓN Y CERTIFICACIÓN de la ACYI.

#### I. Calendarización

La calendarización se realiza en función del número de estudiantes en preparación. Este dato es calculado por el COMITÉ DE FORMACIÓN Y CERTIFICACIÓN según información entregada por cada Mentoría y Curso de Formación que se esté llevando a cabo y según las fechas de inicio/término de los Cursos de Formación.

De acuerdo con los indicadores mencionados, el COMITÉ publica las Fechas de Exámenes en la página [www.acyi.cl](http://www.acyi.cl) **con una anticipación mínima de 4 meses.**

Adicionalmente, se publicarán los detalles de las distintas etapas del proceso (requisitos, plazos, fecha, lugar, etc.).

Una vez finalizado el plazo de inscripción, **solamente aquellas postulaciones que cumplan con todos los requisitos solicitados por el COMITÉ serán consideradas.**

Si el número de postulantes superase con creces la cantidad de vacantes a examen, el COMITÉ organizará una segunda instancia de examen lo antes posible.

Ante la posibilidad de un excedente, la primera instancia de selección se hará de acuerdo con los siguientes criterios:

- Participación en algún cargo en la ACYI
- Cooperación en actividades organizadas por la ACYI
- Postulación a un examen por segunda vez en el mismo nivel

#### II. Requisitos para postular a exámenes de certificación:

- Haber estado inscrito en el REGISTRO DE PRACTICANTES EN FORMACIÓN del COMITÉ DE FORMACIÓN Y CERTIFICACIÓN.
- Tener una *Carta de Recomendación* de su mentora, mentor o formador [Ver Apéndice 2: Formularios].
- Estar al día en sus cuotas de socio de la ACYI y adjuntar copia del comprobante al COMITÉ.
- Pagar un monto por concepto de “Derecho a Examen” y adjuntar copia del comprobante al COMITÉ.
- Completar y enviar la *Ficha de Trayectoria* al COMITÉ [Ver Apéndice 6. Formularios Y Otros].

- Presentar un estado de salud acorde con las exigencias físicas de un examen (no estar embarazada, en fase aguda de cualquier lesión o patología, postoperatorio, etc.).

III. Valor derecho a examen:

5 UF transferidas a la cuenta corriente de la ACYI.

**OTRAS CONSIDERACIONES SOBRE LOS PROCESOS DE EXAMINACIÓN**

- Todo estudiante debe rendir examen, cualquiera sea el nivel, en su país de residencia. Sin embargo, si por alguna razón el COMITÉ DE FORMACIÓN Y CERTIFICACIÓN no puede organizar la cantidad de exámenes suficientes para responder a la demanda local dentro de un año, la candidata o candidato podrá solicitar cupo para rendir su examen en un país vecino.
- Otros casos serán evaluados uno a uno.

## **CAPÍTULO 6** PROCESO DE EVALUACIÓN

### **Antecedentes:**

Una vez confirmados quienes podrán participar, sus mentoras o mentores y formadoras o formadores deberán completar y enviar el *Formulario de Formación* [Ver Apéndice 6: Formularios y Otros] al COMITÉ con información que será tratada confidencialmente.

### I. Evaluaciones:

Las candidatas y candidatos, tanto de Mentorías como de Cursos de Formación, serán evaluados bajo tres criterios: (I) Teoría, (II) Práctica y (III) Enseñanza.

#### a. Examen Escrito - Teoría

Los exámenes escritos para todos los niveles se entregarán para ser completados en casa. Para más información sobre los contenidos de cada examen, ver Apéndice 3: Contenidos de los Exámenes según Nivel.

#### b. Examen Presencial – Práctica y Enseñanza

- Duración: 2 – 3 días

- Número de evaluadores: 3

Para más información sobre el silabario de posturas a presentar y aspectos metodológicos a ser considerados según nivel, ver Apéndice 4: Silabarios de Āsanas y Prānāyāmas según Nivel.

### II. Formato del Examen Presencial

#### **Nivel 1**

##### **Día 1**

- Práctica grupal entre Evaluadoras y Candidatas 60 mins  
La evaluadora o evaluador observa a las candidatas y candidatos mientras practican. Candidatas y candidatos pueden preguntar sobre la sesión a sus evaluadores tras la práctica.
- Demostración de Inversiones 15-30 mins
- Tiempo para interactuar 60 mins
- Demostración de Práctica Guiada 45 mins

##### **Día 2**

- Demostración de Enseñanza (Individual) 35-45 mins/cand.

***El día 2 puede ser usado para repetir un examen, bajo la discreción de quienes evalúan o por petición específica de una candidata o candidato.***

## Nivel 2

### Día 1

- Práctica grupal entre Evaluadoras y Candidatas 60 mins  
Luego de que las evaluadoras acuerdan un tema para la secuencia a seguir, practican junto a las candidatas 60 mins
- Pausa para retroalimentación ~60 mins
- Práctica de Inversiones-Grupal 15-30 mins
- Tiempo para interactuar 60 mins
- Demostración de práctica 180 mins

Las candidatas y candidatos demuestran su práctica a través de:

- A) Demostración Guiada 45 mins
- B) Demostración Individual 10 mins/cand.

### Día 2

El segundo día considera los siguientes encuentros:

- Presentación de Enseñanza 35-45 mins/cand.

***El Día 2 puede ser usado para repetir un examen, bajo la discreción de quienes evalúan o por petición específica del candidato.***

## NIVEL 3

### Día 1

El primer día considera los siguientes encuentros:

- Práctica Grupal entre Evaluadoras y Candidatas 60 mins  
Luego de que las evaluadoras acuerdan un tema para la secuencia a seguir, practican junto a las candidatas
- Pausa para retroalimentación ~60 mins
- Asignación de caso hipotético a presentar el Día 2
- Demostración de Inversiones-Grupal 15-30 minutos
- Tiempo para interactuar 60 minutos
- Demostración de Práctica 180 minutos

Las candidatas y candidatos demuestran su práctica a través de:

- A) Demostración Guiada 45 mins
- B) Demostración Individual 10 mins/cand.

### Día 2

El segundo día considera los siguientes encuentros:

- Demostración de Enseñanza 35-45 mins/cand.

### Día 3

El tercer día considera los siguientes encuentros:

- Presentación del Caso Hipotético 30 mins/cand.

***El día 3 puede ser usado para repetir un examen, bajo la discreción de quienes evalúan o por petición específica de la candidata o candidato.***

### III. Sobre el equipo evaluador

Un grupo de tres Evaluadoras observará los exámenes. Una de ellas, quien tenga mayor cantidad de evaluaciones realizadas, ejercerá la función adicional de *Coordinadora* del grupo.

El COMITÉ DE FORMACIÓN Y CERTIFICACIÓN siempre procurará organizar a los grupos de Evaluadoras ***de tal modo que quien rinde un examen no sea evaluado por quien lo recomienda.*** Sin embargo, de coincidir ambos en un mismo examen, dicha Evaluadora no calificará a su estudiante. Esto quiere decir que la candidata tendrá 2 notas validas en vez de tres.

Las Evaluadoras deberán abstenerse de impartir talleres seis semanas antes del examen en la localidad donde se llevarán a cabo las evaluaciones o en localidades donde haya otros candidatos.

En los exámenes también podrán estar presentes un máximo de 2 *Evaluadoras en Formación* cuya calificación ***no será considerada*** en el promedio de nota final.

### IV. Sobre el grupo de Voluntarios

El COMITÉ seleccionará un grupo entre quienes se ofrezcan a participar en la Presentación de Enseñanza según los siguientes requisitos de acuerdo con el nivel con que colaborarán:

#### Nivel I:

Entre 6 meses y 2 años de práctica regular del método Iyengar.

Sin lesiones, periodo menstrual o embarazo.

No ser alumna regular de la candidata.

No es necesario haber hecho Sirsāsana y Sarvangāsana anteriormente.

#### Nivel II

Entre 2 y 4 años de práctica regular.

Conocer Sirsāsana y Sarvangāsana.

Hasta 3 candidatas pueden tener dolencias menores o periodo.

No estar embarazada.

No ser alumno regular de la candidata.

Candidatas de todos los niveles deberán saber cómo enseñar tanto a los menos experimentados como a los que tengan mayor capacidad, para que cada alumna tenga la oportunidad de beneficiarse con la clase.

### V. Proceso de apelación

Cabe destacar que el examen incluye en el segundo o tercer día (según el nivel) una instancia de repetición de alguna sección del examen. Esta puede ser decidida por las evaluadoras cuando vislumbran alguna debilidad en algunas de las secciones, o solicitada por quien ha rendido el examen.

### **OTRAS CONSIDERACIONES SOBRE EL PROCESO DE EVALUACIÓN**

- La práctica de Prānāyāma no será evaluada y, por lo tanto, es deber de la Mentoría o del Curso de Formación asegurarse de que la candidata o candidato esté preparado en esta área tanto en la práctica como en la enseñanza.
- Si una candidata anticipa que estará en su periodo menstrual durante el examen, podrá entonces hacer llegar al comité, con anterioridad, un video con sus inversiones.



## Sección III      Sobre el Proceso de Formación de evaluadoras y evaluadores

### **CAPÍTULO 7**      PARÁMETROS PARA EVALUACIÓN DE HABILIDADES DE ENSEÑANZA.

A continuación, se describen aspectos relevantes al enseñar y característicos del Método Iyengar. Serán evaluados en los Exámenes de Certificación.

#### **Nivel 1**

##### **Principios de Demostración**

Se refiere al momento en que se muestra la postura y los estudiantes miran.

- Nombrar el āsana en sánscrito y español.
- Si se requiere uso de elementos (props), primero solicitar que los estudiantes los traigan y luego comenzar la demostración.
- Las demostraciones en silencio pueden ser una herramienta adecuada pero no son un requerimiento.
- Demostrar el āsana con alineación correcta.
- Demostrar el āsana tal como se va a enseñar. Ejemplo: si se enseña con un elemento, se debe demostrar con ese elemento.
- Coordinar lo que se dice con el lenguaje corporal.
- Llamar la atención a puntos específicos del āsana.
- No mencionar o demostrar errores, o lo que no se debe hacer, hasta que eso no ocurra.
- Demostrar acciones para la entrada, permanencia y salida de la postura.
- Demostrar acciones observables

##### **Principios de Instrucción**

Se refiere al momento en que se guía a los estudiantes de una clase a hacer la postura.

Se sugiere entrar a la postura con la clase, pero una vez que están en ella, salir de la postura mientras se continúa con la instrucción.

- Mantener las instrucciones simples. Usar oraciones cortas y claras.
- Simplemente decir lo que se debe hacer. No insertar frases como “asegúrate de que”, “quiero que tú”.
- Modular la voz para enfatizar lo importante.
- Ser sistemático:
  - Comenzar instruyendo con la base de la postura.
  - Enseñar a coordinar acciones con la respiración.
  - Avanzar desde lo grueso a lo sutil.
  - Repetir instrucciones clave una y otra vez (utilizar las mismas frases y puntos que en la *demostración*). La repetición penetra.

- Unir una instrucción a otra sistemáticamente:
  - Unir para ligar una postura a la siguiente (secuenciación lineal).
  - Unir para conectar la mente al cuerpo
- Desarrollar el sentido de la postura:
  - Toda postura debería tener un cierto grado de comodidad y estabilidad (Sthira sukham asanam II.46) y se debe señalar el estado mental que produce.
  - Al mismo tiempo que se desarrolla una cierta calma y actitud, se debe cultivar fuerza de voluntad, enfoque y esfuerzo (componente mental).
- Fijarse que los estudiantes hayan asimilado las instrucciones antes de continuar con la siguiente. Preguntar si van entendiendo (tanto instrucción como demostración).
- Usar diferentes maneras de decir lo mismo cada vez que no haya entendimiento.
- Aprender a aumentar la concentración de los estudiantes. Mantener su atención.
- Internalizar la diferencia entre instruir y corregir. Esto ayudará a evitar confusión.
- Dar tiempo, utilizando el silencio, para que los estudiantes hagan lo solicitado.

### Nivel 2

Además de los puntos anteriores,

- Refinar la enseñanza:
  - Describir cómo realizar una acción y observar si los estudiantes realizan efectivamente la acción descrita.
  - Observar si la mayoría de la clase sigue las instrucciones *antes de entregar más*.
  - Ser capaz de asistir a los estudiantes en inversiones y extensiones hacia atrás.
  - Impartir las acciones importantes en secuencia dentro del āsana.
- Lograr integración en la instrucción:
  - Ser capaz de describir desde dónde se origina una acción.
  - Indicar claramente lo que debe permanecer estable y lo que debe moverse.
  - Conectar mediante instrucciones sistemáticas un āsana a la otra (ya sea sean de una misma familia de āsanas o no).
  - Entregar instrucciones para la respiración.
- Entender el entramado más profundo en las āsanas
  - Integrar las partes del cuerpo al todo.
  - Describir cómo acciones en ciertas partes del cuerpo afectan a sus zonas adyacentes.
  - Observar cómo las āsanas afectan los órganos (sensación somática).
  - Integrar cuerpo y mente y, observar como un āsana otorga un cierto estado mental.
- Demostrar madurez y control de la clase:
  - Mantener la clase organizada y en progreso mientras ayuda o da indicaciones a las mujeres que están menstruando o aquellos que necesitan atención especial.
  - Demostrar conocimiento de las precauciones de seguridad y habilidad para ayudar a aquellos que tienen problemas.

### Principios de Observación

A continuación, se describen técnicas eficientes para lograr detectar errores y distorsiones en la ejecución de posturas que permitan ser eficiente en la corrección.

- Ubicar a los estudiantes de modo que todos sean visibles.
- Observar a la clase como un todo para descubrir si hay armonía, si todos van al mismo ritmo y en la misma dirección y quien no sigue las indicaciones.
- Basar las instrucciones en lo que se observa, no decir frases memorizadas.
- Observar los ojos, expresión en el rostro, color de la piel y respiración.
- Aprender a estudiar la geometría de las posturas (línea media vertical del cuerpo, línea horizontal) para descubrir los errores o distorsiones.
- No caminar “paseándote por la sala” sino para poder mirar las posturas de ángulos distinto de la posición inicial.

### Principios de Corrección

A continuación, consejos para que la corrección sea eficiente y facilite el entendimiento de la práctica de los alumnos.

- Corregir primero con palabras y luego, si necesario, con uso de implementos o manualmente.
- Respetar el territorio físico y emocional de los alumnos.
- Usar los implementos efectivamente y solo cuando sea necesario.
- Identificar bien primero que es lo que se requiere antes de ajustar manualmente.
- Antes de hacer un ajuste manual, posicionarse de modo que la alumna o alumno no se sienta sorprendido por el ajuste y tenga estabilidad.
- Ser preciso y respetuoso en el ajuste, dar un sentido claro de dirección.
- Observar si la corrección tuvo el efecto deseado.
- Si la corrección no se puede lograr en el āsana final, considerar la posibilidad de llevar al estudiante a una fase intermedia del āsana para realizar la corrección y luego volver a intentar la fase final. Aprender a reconocer y evitar el sobre esfuerzo de los alumnos, que podría conducir a lesiones.

### Nivel 3 o más:

Además de los puntos anteriores,

- Demostrar mayor efectividad en la demostración.
  - Demostrar que ha abordado, a través de la sadhana, los desafíos innatos del cuerpo para realizar las āsanas de una manera que va más allá de lo que se podría lograr solamente con el condicionamiento físico, la flexibilidad o la agilidad.
  - Mostrar vitalidad y madurez en la ejecución de las āsanas.
  - Saber cómo construir resistencia en el caso de flexibilidad excesiva y cómo trabajar con la flexibilidad en donde hay resistencia excesiva del cuerpo.
  - Demostrar las āsanas con una disposición tranquila, que muestre estabilidad mental.

- Mostrar mayor madurez y entendimiento de las āsanas básicas, así como su importancia en este nivel.
- Ser agudo y rápido en la observación y percibir los obstáculos que tienen los estudiantes y ayudarles a superarlos.
- Demostrar manejo y madurez en la dirección de la clase:
  - Manejar calmadamente situaciones complejas que surgen en el contexto de la enseñanza.
  - Hacer varias cosas al mismo tiempo sin perder el hilo de lo que se está enseñando.
  - Saber cuando cambiar la dirección de la clase si se observa que la mayoría de la clase no está absorbiendo los puntos básicos. Especialmente al trabajar con un āsana.
  - Crear uniformidad en la clase llevando a los estudiantes con menos destreza a un nivel en el que logren āsanas más avanzadas.
  - Lograr que la mayor parte de la clase tenga un buen entendimiento de los conceptos presentados, aunque algunos lleguen más hacia la postura final que otros.
  - Demostrar dominio del tema, compasión y preocupación por los demás mediante palabras, gestos, actitudes y entusiasmo por la materia.
- Integrar filosofía en la enseñanza de manera que mejore el entendimiento del estudiante en su práctica de āsana.
- Demostrar conocimiento terapéutico. Ser capaz de asistir a estudiantes con problemas de cadera, rodilla, espalda, hombro y otros problemas generales.
- Demostrar utilizando a un estudiante como modelo debe ser parte de las habilidades de enseñanza y corrección de un candidato.
- Secuencias y ritmo: demostrar entendimiento de cómo se construye una secuencia incorporando las āsanas de su silabario. En este nivel, se puede pedir a los candidatos que escriban una secuencia de clase enfatizando ciertas āsanas en un tiempo dado. Una secuencia apropiada demuestra una capacidad para preparar como también para recuperarse de un esfuerzo. Las buenas secuencias tienen un comienzo y un final lógico.

### **Aclaración sobre algunos términos utilizados en “Lineamientos para Certificación y Exámenes - RIMYI 2020 “**

Los nuevos Lineamientos para Certificación señalan parámetros más específicos que deben ser considerados por las candidatas y candidatos y evaluadores durante el proceso de certificación. Ellos se aplican a todos los niveles con ciertas excepciones señaladas claramente. Cada parámetro mencionado puede ser relacionado con los ya existentes hasta la fecha.

- USAR EL LENGUAJE CORPORAL DE MODO QUE EL ALUMNO COMPRENDA. Eso quiere decir que debe haber uniformidad entre lo que el profesor dice y hace con el cuerpo.
- INVOLUCRAR A LOS ALUMNOS quiere decir ser capaz de mantener y aumentar el grado de concentración de los alumnos.
- TENER UN PROCESO DE PENSAMIENTO CLARO significa enseñar utilizando instrucciones simples, claras y de forma sistemática.

- **MOVERSE DESDE EL COMPONENTE DE LA ACTIVIDAD HACIA EL COMPONENTE DE LA SENSIBILIDAD** significa ir de lo grueso o vasto hacia lo sutil.
- **MOVERSE DESDE EL COMPONENTE DE LA ACTIVIDAD HACIA EL COMPONENTE DE LA SENSIBILIDAD Y LUEGO, DE LA PERCEPCIÓN** significa partir de lo mencionado en el punto anterior y luego, ser capaz de conectar el cuerpo a la mente.

### **CAPÍTULO 8** PARÁMETROS PARA SER EVALUADORA O EVALUADOR DE LA ACYI

Los procesos para formar y evaluar candidatas y candidatos son complementarios. Es decir, quien dirige una Mentorías o Curso de Formación debe estar disponible para formarse como Evaluadora y, eventualmente, evaluar cuando el COMITÉ se lo solicite.

Cada uno de estos procesos coopera a mejorarse mutuamente: Al preparar a alguien y presentarle ayuda a mirar con mayor compasión y realismo a candidatas y candidatos al evaluarlos, y al evaluar se adquiere experiencia en cuanto a las dificultades propias del ser examinado, con lo cual se mejorarán las Formaciones futuras.

Debido a lo anterior, la ACYI requiere de sus profesoras formadoras y mentoras que también se desempeñen como evaluadoras, para asegurar el integral y responsable desarrollo de sus futuras candidatas.

#### I. Requisitos:

1. Enseñar regularmente.
2. Ser socio activo de la ACYI, con su Royalty vigente.
3. Haber estudiado con la familia Iyengar de manera presencial por al menos un mes en el RIMYI.
4. Tener Nivel 3 (*antiguo nivel Intermedio Junior III*) por al menos dos años.
5. Haber llevado a cabo una Mentoría o Curso de Formación.
6. En el caso de la Mentoría, haber presentado al menos dos estudiantes que hayan aprobado sus exámenes de Nivel 1 (o el equivalente antiguo Nivel Introductorio I y II).
7. Haber completado el Programa de Evaluadores en Formación (EEF)

Quienes previamente hayan evaluado oficialmente sólo los niveles *Introductorio I y II* deben atender un examen de un nivel superior como EEF antes de evaluar niveles superiores.

#### II. Proceso de Formación de evaluadoras y evaluadores

##### ▪ **Quiénes son convocados a participar**

Profesoras o profesores que cumplan con los requisitos para evaluar mencionados en el punto I (a excepción de los puntos 5 y 7) y que hayan registrado una mentoría ante el COMITÉ DE FORMACIÓN Y CERTIFICACIÓN.

##### ▪ **Etapas del Proceso**

###### Eta pa 1

Observar durante 2 fines de semana completos Exámenes de Nivel 1. En esta instancia, podrá colaborar con tareas menores como tomar el tiempo, llenar formularios y documentos u otras.

### Etapa 2

Participar como EEF en 2 fines de semana completos de Examen Nivel 1. En esta instancia, su evaluación no tendrá incidencia en el resultado del examen, pero les permitirá familiarizarse con el sistema de evaluación y comparar su apreciación con quienes evalúan oficialmente.

Las Evaluadoras y Evaluadores Oficiales de la jornada de examen estarán a cargo, a su vez, de evaluar el rendimiento de los EEF. Al finalizar el proceso, llenarán el Formulario de Rendimiento [ver Apéndice 6: Formularios y Otros] aprobando o no al EEF.

#### ▪ **Culminación del Proceso**

Una vez obtenidos 2 Formularios de Rendimiento con evaluación positiva, el EEF será incorporado al equipo oficial de Evaluadoras y Evaluadores de la ACYI

## Sección IV Apéndices

### APÉNDICE 1: CARTAS DE LA FAMILIA IYENGAR A LA COMUNIDAD

#### **LINEAMIENTOS DE GURUJI.**

Pune, 22 de diciembre de 2010

Queridos Profesores,

Las enmiendas hechas al **Apéndice C** en el 2009 a los Lineamientos de Constitución de Iyengar Yoga (Pune), en relación con lo que los Instructores Certificados están calificados para enseñar, **no aplica a aquellos Profesores que fueron Certificados en o antes del 2009.**

Las nuevas reglas sólo aplican a los Profesores Certificados en o después del 2010. Los cambios se crearon para la siguiente generación de Profesores quienes poseen una mente, un cerebro, sangre y creatividad frescos; se les debe guiar para que no crucen las fronteras de su conocimiento. Se cambiaron las reglas no por rigidez, sino para tener un buen sentido del juicio para que los Profesores puedan vivir felices y satisfechos.

- (1) Todos los Profesores Certificados pueden enseñar a sus alumnas que hayan quedado embarazadas y que tengan embarazos normales. Los Profesores del *Nivel Intermedio Junior II* y niveles superiores pueden conducir una clase prenatal para mujeres con un embarazo saludable. Cuando existan anomalías en el embarazo, los Profesores deberán enviar a la alumna con un Profesor *Intermedio Senior I* o con un rango más alto. De no haber un Profesor Intermedio Senior I o de rango más alto en la región, pueden continuar enseñándole a la alumna embarazada **sólo** si están consultando y trabajando con la supervisión de un Profesor *Senior* (enviar una descripción de la estudiante con fotografías).
- (2) En términos terapéuticos, todos los Profesores Certificados pueden ayudar a los estudiantes sanos con problemas comunes. Ejemplos de estos problemas serían: problemas de rodillas, espalda baja, cuello, hombros, estreñimiento, diarrea, dolor de cabeza, presión arterial alta, ansiedad y depresión. El Yoga Sutra 1.30 es clave para enseñar a estudiantes con afecciones. Los Profesores con nivel *Introdutorio I* sólo podrán enseñar a estudiantes sanos. Esto es con el propósito de que el Profesor sepa cómo tonificar (fortalecer, alinear y equilibrar) los cuerpos y las mentes de los alumnos.
- (3) Los Profesores Certificados Intermedio *Senior I* o más alto, pueden impartir clases terapéuticas para enfermedades tales como el cáncer, anomalías estructurales difíciles y otras afecciones agudas/crónicas (YS 1:31). Mientras que los Profesores Certificados del nivel *Intermedio Junior III* y de niveles más bajos podrán impartir Clases Suaves (que no se llamarán Clases Terapéuticas) para estudiantes que necesiten moverse a un ritmo más suave, que requieran ayuda especial y/o con material de apoyo o *props*.

En caso de que un Profesor hubiese sido Certificado como Intermedio *Junior II* o *III* en o antes del 2009 y hubiera estado impartiendo clases terapéuticas, y **hubiera trabajado bajo la supervisión de un Profesor Senior**, puede continuar estas clases. La supervisión incluye el mandar fotos del alumno con la información acerca de su constitución y condición. Los Profesores de *Nivel Intermedio Junior II* o *III* Certificados en y después del 2010 no deberán comenzar una Clase Terapéutica.

- (4) Se pueden llevar a cabo cursos de formación de Profesores por parte de Profesores de Nivel *Junior Intermedio II* de dos años y superiores, si fueron certificados antes de que la regla cambiara, **sólo si han estudiado en RIMYI cuatro veces** o se encuentran bajo la supervisión de un Profesor *Intermedio Senior I* o superior.
- (5) Aquellas Asociaciones que estén evaluando los Niveles *Senior II* y *III*, los evaluadores deberán observar las posiciones de algunos Profesores de Nivel Intermedio *Senior I* y ver si son las mismas que antes, o si mejoraron.



La presentación de las āsanas deberá mostrar una integración del cuerpo, la mente y la inteligencia. Ellos deberán estar enseñando con precisión. A los Profesores con más de 65 años se les debe dar un margen de consideración por la circunstancia de su edad. Se debe buscar que tengan madurez en su sabiduría y no acción física.

- (6) Al realizar la evaluación se deberán incluir estudiantes que sean (bajo su consentimiento) “alumnos de prueba” con casos graduales (de menor a mayor riesgo) apropiados para cada nivel, para evaluar las capacidades del Profesor.

Con mis mejores deseos,

B.K.S. Iyengar

### **LINEAMIENTOS DE GEETAJI Y PRASHANTJI**

Pune, 29 de marzo del 2017

Queridos Profesores y Estudiantes,

Durante diciembre del año 2015, evaluadores junto con miembros representantes de cada Asociación, tuvieron una reunión con nosotros, Geeta y Prashant Iyengar. Hubo un intercambio de ideas acerca de ciertos temas como el proceso de evaluación, los cursos de certificación y el funcionamiento de las Asociaciones, etc.

Todos nosotros tenemos una misma meta, que es compartir las enseñanzas de Guruji, y aprender lo que es el Yoga. Desde esa luz, nosotros, Geeta y Prashant, nos dirigimos a todos ustedes para poder llevar hacia adelante la luz de las enseñanzas de Guruji con pureza en kāya, vāk y manas (cuerpo, discurso y mente).

Lo siguiente va a clarificar la posición del RIMYI con respecto a las evaluaciones y los cursos de certificación para profesores y esto debe ser compartido con los miembros de su Asociación: tanto profesores como estudiantes, de tal manera que todos puedan conocer los requisitos para ser estudiantes, para las certificaciones, evaluaciones y la enseñanza.

Sumado a esto, las asociaciones recibirán de nuestra parte, un syllabus revisado y estandarizado para cada nivel de certificación.

1. Todos los estudiantes de Guruji que deseen ser miembros de una Asociación, deberán ser incluidos en la Asociación. Aún cuando es verdad que el tiempo viene para los Seniors, deben dejar que los Juniors también ocupen espacios en los comités:
  - Los Junior deben respetar y buscar el consejo de los Seniors ya que su experiencia y madurez es importante para un sano crecimiento del yoga Iyengar.
  - Los Seniors deberán tener una mente abierta para tomar en cuenta las sugerencias de los Juniors ya que su frescura traerá nuevas dimensiones en el crecimiento del yoga Iyengar.

Patanjali habla de viveka (discriminación) y todos nosotros como estudiantes de Guruji, deberíamos traer nuestro sentido de discriminación y deberíamos trabajar todos juntos con una mente equilibrada. Los yoga sadhakas deberían mostrar maitri (cordialidad) con todos aquellos que son estudiantes de Guruji directa o indirectamente.

2. La palabra “Asociación” en sí misma significa un grupo de personas que tienen un interés en común. Así, todos los miembros de cada Asociación, y las Asociaciones mismas, deberían tener un acercamiento amistoso entre ellos y hacia los demás, y también mantener una comunicación continua.

Debe existir un intercambio de conocimiento proveniente de Gurujī en todo el mundo. Es por eso, que debe haber una comunicación entre las Asociaciones. En declaraciones de Gurujī: "Dar no empobrece; acaparar no te enriquece", no sólo deberíamos entenderlo sino también deberíamos practicarlo.

Aunque estamos geográficamente separados, cuando se trata de filosofía yógica debemos considerarnos como uno.

### CON RESPECTO A LA ENSEÑANZA

1. Normalmente, las āsanas se enseñan de acuerdo con el silabario creado por Gurujī, y luego los estudiantes son ascendidos a niveles más altos. Antiguamente, aún si no habían leído los libros de Gurujī en forma detallada, eran aceptados como estudiantes Senior. Ahora somos tan afortunados de tener tantos libros y textos escritos por Gurujī; que los estudiantes deberían ser alentados a leerlos para saber más de su visión del yoga. Entonces, es una nueva responsabilidad de los profesores la de reunir a sus estudiantes para explicar y discutir acerca de los escritos de Gurujī.

Esta es una lista de libros escritos por Gurujī que están disponibles en inglés:

- Luz del Yoga
- Luz del Pranayama
- De los Yoga Sutras de Patanjali
- Luz del Ashtanga Yoga
- Yaugika Manas
- Pātanjala Yogasutra Paricaya
- Luz de la Vida
- Core of the Yoga Sutras
- Astadala Yogamala : The Collected Works of Yogacharya B.K.S. Iyengar
- Concise Light on Yoga
- Luz del Yoga Ilustrado
- Arte del Yoga
- Árbol del Yoga
- Body the Shrine, Yoga Thy Light
- Iyengar: His Life and Work
- Basic Guidelines for Teachers of Yoga
- YOGA, The Path to Holistic Health
- Iyengar Yoga for Beginners
- Yoga Wisdom and Practice
- Yoga for Sports

El trabajo de Gurujī debe ser traducido en el idioma donde haya estudiantes. La comunidad de estudiantes puede juntarse y trabajar juntos en esta dirección.

2. Al parecer hay estudiantes que a veces son forzados por los profesores a llegar a la postura final clásica por motivo de alcanzar la certificación. Esto puede ser físicamente peligroso y, a la vez, mentalmente extenuante. Es importante saber que incluso las etapas intermedias de una postura pueden tener un valor terapéutico. Se le debería dar a los estudiantes el tiempo suficiente para aprender āsana y prānāyāma de la forma adecuada, no deberían ser apurados. Yoga es una ciencia natural. Cuando las personas aprenden rápido, no se dan cuenta de los obstáculos y pueden terminar haciéndose daño. Uno no debería apresurarse por querer hacer de todos los estudiantes profesores. El yoga no es una carrera. Es una ciencia experimental. Es un proceso que dura toda la vida y no un curso de corta duración. Es por eso que existe un lapso de tiempo recomendado entre los distintos niveles. Uno debe estar en un nivel avanzado de aprendizaje para poder enseñar los principios. Es por eso, que no deben apresurarse.

3. Estos días las personas quieren aplicar el yoga como una ciencia preventiva en contra de las enfermedades. Es por eso, que todos los profesores certificados (y los que estén pensando en certificarse en el futuro) deberían saber lo básico de Yoga Terapia. En la carta de Gurujii del 22 de diciembre del 2010 dirigida a las Asociaciones, él declaró que todos los profesores certificados pueden ayudar a estudiantes sanos con condiciones comunes de bajo riesgo, como problemas de rodillas, espalda, cuello, hombros, dolores de cabeza, presión alta, diarrea, estreñimiento, ansiedad y depresión. Los mentores deberían enseñarles a los futuros profesores, las variaciones en la práctica de Āsanas y Prānāyāma para estas condiciones específicas.
4. Durante el rol como estudiantes, estos debieran saber todos los nombres de las posturas en Sánscrito. Su significado está explicado en la Luz del Yoga. También, podrán encontrar un índice en todos los libros de Gurujii con las palabras en sánscrito y su significado. Al revisarlos, los estudiantes irán aprendiendo las palabras en sánscrito. Los profesores pueden guiar una clase donde ellos pueden comenzar a pronunciar las palabras en sánscrito. No es necesario aprender el idioma sánscrito para esto, es sólo para que se acostumbren a las palabras en sánscrito. De la misma forma, para cada grado, se puede introducir a los estudiantes a las palabras de los Yoga Sutras de Patanjali, ya que esto enriquecerá su vocabulario.
5. Cuando los estudiantes mandan fotos para certificarse en los niveles senior intermedio, queda claro que están luchando en las posturas más avanzadas. Y si tienen que ayudar a alguien en una clase, parecen no saber cómo hacerlo. La misma forma de abordarla con ellos mismos es errada. Para entender āsana, prānāyāma y terapia, se requiere la guía correcta de un profesor. Muy a menudo, los profesores piden secuencias de āsanas para tratar a sus pacientes y al enseñarles, sólo se limitan a lo que dice la secuencia, sin ayudar, enseñar ni guiar a los pacientes. Esta no es la forma correcta. Todos los estudiantes senior de Gurujii han visto como el solía ayudar a los pacientes incluso en clases generales. Su arte de tocar (ajustar) ha sido fácilmente olvidado y ahora las clases se basan sólo en explicaciones- y eso es incorrecto.  
  
Donde sea que se necesite una mano de ayuda, el profesor debería acercarse a ayudar a pacientes y estudiantes. Los profesores deberían saber cómo tocar (ajustar) y ayudar a los estudiantes, al menos en posturas básicas.
6. Gurujii creía que era muy importante llevar el yoga a los niños en las escuelas. El creó un silabario para los niños en edad escolar. Estos están reunidos en cinco volúmenes llamados Yogashastra. Es esencial aprender las posturas mencionadas en estos libros para que cuando surja la ocasión, algunos profesores puedan enseñar en las escuelas. Esto es apto para los niños de todo origen y creencia. Los libros están disponibles en el RIMYI.
7. Los que ya son profesores o los aspirantes a ser profesores, deberían desarrollar la habilidad de dar pequeñas charlas o demostraciones de Yoga, para así hacer llegar a la gente la esencia de las enseñanzas de Gurujii.

### ACERCA DE LA CERTIFICACIÓN NIVEL INTRODUCTORIO

1. SE DEBERÍA DEDICAR EL TIEMPO SUFICIENTE A ENSEÑARLE A LOS ESTUDIANTES QUE ASPIRAN A SER PROFESORES

Para convertirse en Profesor, uno debería ser alumno por un largo período de tiempo. El sólo hecho de ser un buen practicante de āsanas, no significa que se transformarán en buenos profesores. Hay una gran diferencia entre aprender y enseñar. Cuando enseñamos a otros, nuestra propia experiencia debería guiarnos. Es por esto por lo que, si enseñamos sin haber experimentado āsana y prānāyāma nosotros mismos, estamos yendo por el camino equivocado.

Al parecer se ha transformado en una moda, viajar por el mundo dictando cursos de Certificación para profesores (TTC). Muy a menudo, el curso para ser profesores empieza antes de entrenarlos como estudiantes, lo que no es correcto desde ningún punto de vista. Por ejemplo, en muchos lugares los estudiantes son apresurados a través de los cursos de certificación para ser profesores antes de ser estudiantes sólidos. Ni siquiera Gurujii producía profesores de esa manera. Los profesores no pueden ser producidos mecánicamente. A no ser que tengan una tendencia interna para enseñar, no podrán ser buenos profesores. La tendencia interna florecerá a través del tiempo en la compañía de un profesor apropiado. Gurujii siempre puso énfasis en la Mentoría. Deberíamos reconocer y alentar la

Mentoría, y darle la posición que se merece con respecto a los cursos de certificación para profesores que terminan creando profesores en masa desde estudiantes que puede que aún no estén maduros.

2. SE REQUIEREN 6 AÑOS DE SER ESTUDIANTE EN CLASES GENERALES CON PROFESORES CERTIFICADOS ANTES DE PRESENTARSE AL 1ER EXAMEN.

Los exámenes y la Certificación tienen ciertos requisitos mínimos. El criterio requiere de un número mínimo de años de estudio con un Profesor Certificado, o un número mínimo de horas. El criterio basado en horas se creó sólo para lugares donde no hay el suficiente número de profesores, ya que para ellos es muy difícil viajar o mudarse por esa cantidad de años a formarse. Sin embargo, al parecer el criterio basado en horas incluso se está usando en lugares donde sí hay profesores disponibles. Esto no debería ser así. En los lugares donde sí existan profesores locales certificados, se requieren 6 años de ser estudiante en clases generales con profesores certificados antes de presentarse al primer examen. Esta regla también se aplica para aquellos profesores que vengan certificados de otros métodos.

El candidato que se presenta al examen Introductorio I y II debiera tener el mínimo de:

- a) Los primeros 3 años: aprender el silabario del Introductorio I y II (práctico y teórico)
- b) Los siguientes 2 años: aprender el silabario del Introductorio I y II (práctico y teórico) y el nivel Intermedio Junior 1 (práctico y teórico)
- c) El siguiente año: aprender el Introductorio I y II (práctico y teórico), el nivel Intermedio Junior I (práctico y teórico) y el Intermedio Junior II (sólo práctico)

Cuando este candidato es introducido al silabario del nivel Intermedio Junior I y II, āsanas y prānāyāma deben ser introducidos sólo por el hecho de aprenderlos. No los apresuren para que alcancen las posturas finales. Cultiven en los estudiantes la alegría del proceso de aprender, en vez de querer conseguir una meta.

3. Sin embargo, para otros países (por ejemplo, donde no hay profesores locales) se requerirá un mínimo de 280 horas de aprendizaje. La palabra "aprendizaje" se refiere a "tomar clases con un mentor". Clases con el mentor significa clases en el país del estudiante y las visitas del estudiante al lugar del mentor. Además de estas clases, este estudiante, donde no hay profesores de yoga Iyengar certificados deberá sostener una práctica personal de mínimo dos horas diarias, al menos 5 veces por semana. También el mentor deberá guiar a estos estudiantes acerca de qué libros leer y qué material ver y aprender.
4. En los lugares donde no existan profesores de yoga Iyengar, pero hay uno o más estudiantes que han aprendido de profesores certificados de yoga Iyengar y les gustaría llevar adelante las enseñanzas de Guruji:
  - Se les aconseja escribimos, y los guiaremos con un criterio apropiado para que las enseñanzas de Guruji puedan llegar a más personas.
5. El candidato que postule al examen Introductorio II debe tener Dos cartas de recomendación de dos profesores certificados de su región para dar el examen. Ambos profesores que recomiendan deben tener nivel Junior Intermedio III. *(Según actualización reunión RIMYI diciembre 2017)*

### ACERCA DE LAS EVALUACIONES DE OTROS NIVELES

1. Los candidatos que apliquen a evaluarse en niveles Junior Intermedio deberán tener recomendaciones de dos profesores. Los profesores que estén recomendando deberán tener al menos un nivel más alto que el postulante.
2. Los candidatos que vayan a evaluarse en niveles Senior Intermedio I y II deberán ser recomendados por un profesor, el que debe estar certificado nivel Senior III o más alto.
3. Los candidatos que postulen a nivel Senior Intermedio III o más alto deben postular directamente en RIMYI.

4. Para cualquier Evaluación donde se requieran profesores que recomienden:
  - Si se requiere dos profesores que recomienden:
    - Uno de ellos debe ser el mentor con quien el postulante estudia regularmente. El otro es un profesor con el que el estudiante estudie con menor frecuencia.
    - Al menos uno, no debe pertenecer a la familia del postulante.
  - Si se requiere un profesor que recomiende:
    - El postulante debe estar estudiando con este profesor de manera regular.

Todos los profesores que estén recomendando deben haber visto la práctica de āsana y prānāyāma y también observado la enseñanza del postulante.

### ACERCA DE LOS CURSOS DE CERTIFICACIÓN PARA PROFESORES

1. Aquí queremos recalcar que no es obligación asistir a un curso de certificación para profesores para presentarse a un examen. Después de conocer a muchos miembros que enseñan y que no enseñan provenientes de otros países, nos hemos enterado de que existen estudiantes a los que se les hace creer que es necesario presentarse a un curso de preparación para ser profesores ya que eso les dará profundidad a su aprendizaje. Queremos aclarar que esto no es así.
2. Otro curso del que nos hemos enterado es el de "Pre-Formación de Profesores". El nombre en sí mismo indica que es un curso para los que vayan a entrar a un curso de certificación de profesores. Cuando éste es el motivo que se les muestra, ni la enseñanza, ni el aprendizaje se pueden mantener puros porque se pierde la inocencia. Aunque ambas partes hagan un trabajo sincero, la inocencia se pierde. Uno solo puede aprender desde una mente inocente. Así que, paren estas pre-formaciones (pre TTC). Pueden dar clases generales, talleres y convenciones. Por favor no lleven por el camino equivocado a aquellos que desean aprender.
3. Todos los cursos de certificación para profesores deben tener la aprobación de la Asociación. En los lugares donde no exista una Asociación de yoga Iyengar, los TTC deberán tener la aprobación del RIMYI. Aún cuando esto ya está mencionado en la constitución de Pune, nos hemos encontrado con varios casos donde esto ha sido violado. Es por esta razón que queremos darle énfasis a esto.
4. Si uno quisiera unirse a un curso de certificación para profesores aprobado por la Asociación, debe tener al menos 3 años como estudiante en clases generales. Ningún miembro debería participar de un curso para profesores (TTC), si no ha cumplido con ese tiempo estipulado.
5. No se debería comenzar ningún curso de certificación para profesores (TTC) en ninguna parte a no ser que existan practicantes con al menos 3 años de experiencia bajo la guía de un profesor local certificado o un profesor extranjero certificado que va regularmente al país (un mínimo de 180 horas de estudio) para enseñar clases generales.
6. Donde quiera que existan profesores certificados nivel Junior Intermedio III o superior, ningún profesor extranjero o visitante debería comenzar un curso de certificación para profesores (TTC) ni tampoco participar de éstos. Si el profesor local y el profesor extranjero quisieran coordinar un curso de certificación para profesores en conjunto, deben mandar una carta pidiendo autorización al RIMYI.
7. Si un profesor que está calificado para conducir un curso de certificación para profesores se muda de país (se va a vivir a otro país), él o ella primero debe dictar clases generales y crear un vínculo con esa comunidad de estudiantes. Él o ella no debería apresurarse por dar un curso de certificación para

profesores hasta haber formado a un grupo de estudiantes con madurez. Estos son los requisitos para ese nuevo profesor que quiere dar el curso para profesores:

- Los estudiantes de esa región deben haber aprendido de profesores locales por al menos 2 años, y
  - Este nuevo profesor debe haber dado clases en el lugar por al menos 2 años.
8. Les pedimos a los profesores Senior y a los estudiantes directos de Guruji que se concentren en construir calidad en sus propias regiones. También, cuando den clases en el extranjero, estas sean clases generales y no clases intensivas. Primero es importante aprender Yoga en general. Los que visiten otros países para enseñar deben dar clases generales y no cursos enfocados en entrenar profesores.

Todas las condiciones mencionadas en esta carta deben tener efecto a más tardar para enero del año 2020; sin embargo, los alentamos a llevar este proceso en esta dirección hasta ese entonces. Donde sea posible, les pedimos que efectúen estos cambios inmediatamente.

### NUESTRA PETICIÓN

Guruji ha visitado muchos países y varias veces. Si tienen, videos, filmaciones, hecha durante sus visitas, que pueden ser demostraciones, clases, sesiones de preguntas y respuestas o cualquier otro registro, les pedimos por favor que envíen al RIMYI una lista del material que tengan. El RIMYI quiere que todos los archivos se mantengan y dependiendo de lo que nos falte, les pediremos que nos envíen una copia de sus registros. Una vez que el RIMYI haga una lista ordenada de todos los registros, los compartiremos con todas las Asociaciones. Después podemos pensar en cómo podemos hacer disponible este material a todo aquel que esté interesado.

Nos lo debemos a nosotros mismos el traer la visión completa del Yoga de Guruji y así traspasarla a las siguientes generaciones. Que podamos dejar de lado todas las discusiones, los malentendidos, las confusiones y así llegar a cierta claridad. Eso nos llevará por el camino a convertirnos en buenos "*sadhakas*". Esto traerá nuestro *Manas* Yóguico a la superficie, y así podremos llevar nuestros *samskaras* yóguicos a las próximas vidas. Les deseamos lo mejor a todos en este camino yóguico.

Que Lord Patanjali nos bendiga.

Namaskar,

Sinceramente con Afecto,

Geeta S. Iyengar & Prashant S. Iyengar

**APÉNDICE 2:** CONTENIDOS TEÓRICOS DE LOS EXÁMENES ESCRITOS

**Conocimientos requeridos:**

**NIVEL 1**

<p>Conocimiento práctico sobre las āsanas y sus etapas y los prāṇāyāmas en tu silabario</p> <p>Prāṇāyāma: base filosófica, componentes, sugerencias y advertencias.</p> <p>Comprensión de las distintas familias de asanas</p> <p>Cómo construir una secuencia lineal para una clase de principiantes.</p> <p>Cómo enseñar, qué hacer y cómo hacerlo, en una clase de āsana para principiantes.</p> <p>Cómo enseñar la entrada, las acciones durante la permanencia y la salida del āsana.</p> <p>Cómo modificar las āsanas en su programa de estudios para problemas de cuello u hombro, rodilla, espalda y cadera.</p> <p>Cómo elaborar una secuencia apropiada para la menstruación</p> <p>Entender el asana, mas allá de lo físico, como una contribución mental</p>
<p>Filosofía</p> <p>Definición de yoga.</p> <p>Nombres y definiciones de los cuatro pādas de los Yoga Sūtras de Patañjali.</p> <p>Nombres en sánscrito y definiciones de las ocho ramas del Aṣṭāṅga yoga.</p> <p>Nombres en sánscrito y definiciones de los yamas y niyamas.</p> <p>Información básica sobre las últimas cinco ramas del Aṣṭāṅga yoga descritos en el Luz Sobre los Yoga Sūtras de Patañjali y en cualquiera de tus otras lecturas.</p> <p>Nombre sánscrito y definición de cada una de los guṇas.</p> <p>Comprensión de los siguientes conceptos:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>citta</li> <li>sādhana</li> <li>prāṇa</li> <li>abhyāsa y vairagya</li> <li>puruṣa y prakṛti</li> <li>saṃyama</li> <li>pariṇāma</li> </ol>
<p>Anatomía</p> <p>Nombres y definiciones de los principales sistemas del cuerpo.</p> <p>El nombre, la forma y la ubicación de cada uno de los principales huesos del cuerpo.</p> <p>Principales músculos superficiales del cuerpo.</p> <p>La diferencia entre músculos, ligamentos y tendones.</p> <p>La estructura y el tipo de movimiento de las principales articulaciones del cuerpo.</p>

Definición de los siguientes términos y cómo se aplican al movimiento de articulaciones del cuerpo: flexión, extensión, abducción, aducción, rotación, circunducción, pronación, supinación, dorsiflexión, flexión plantar, eversión e inversión.

Principales movimientos articulares en las āsanas de su silabario.

## NIVEL 2

Adicional el manejo del contenido del programa de estudio anterior.

Conocimiento práctico sobre las āsanas y sus etapas y los prāṇāyāmas en tu silabario

En este nivel se suma la importancia de sostener cada postura e introducir a la respiración como una herramienta para enfocar la mente.

Introducción a la relación entre familias de Asanas

Cómo desarrollar una secuencia enfatizando categorías específicas de āsanas.

Cómo diseñar una secuencia para una práctica de inversión con variaciones.

Cómo diseñar una secuencia para desarrollar Padmāsana.

Cómo diseñar una secuencia para desarrollar equilibrios de brazos.

Cómo trabajar con mujeres embarazadas saludables en tus clases.

Cómo vincular acciones dentro de un āsana y la observación de las conexiones adyacentes del cuerpo. Además de cómo vincular de āsana a āsana.

Cómo modificar las āsanas para los estudiantes que tienen dolencias menores, como rodilla, problemas de espalda baja, cuello y hombros, y para las que están menstruando.

Prāṇāyāma: Nombres sánscritos, definiciones y significado de los cinco vāyus.

Agregar al aspecto físico de Asana el plano sensitivo.

Filosofía

Conocimiento general de los Yoga Sūtras. Comprensión de las ideas presentadas en cada uno de los pādas y poder dar un breve resumen de cada uno de ellos

Componentes de citta.

Las diversas formas de aquietar las fluctuaciones de citta dadas en "Samādhi Pāda"

El nombre sánscrito y la definición de los cinco estados de citta (por ejemplo, mūḍha).

Nombres sánscritos para, definición y significado de: Kriyā yoga y sus componentes.

Los caminos (margas) de la autorrealización (Lineamientos básicos para profesores de yoga)

Los cinco kleśas.

Los tres principios eternos reconocidos por yoga darśana.

El nombre sánscrito y la definición de cinco modificaciones (pañcavṛtti) de citta (por ejemplo, pramāṇa, vikalpa)

El nombre sánscrito y la definición de los obstáculos (antarāyas) (por ejemplo, pereza, duda) Sūtra I.30



Resumen del conocimiento de su lectura del Haṭha Yoga Pradīpikā. Ser capaz de dar un breve resumen de las ideas presentadas en su lectura. (Ver Lineamientos básicos de Profesores para el enfoque de estudio).

Enumere en castellano los veinticinco componentes de un ser humano según lo indicado por la Filosofía Sāṃkhya (Lineamientos básicos de profesores de Yoga).

#### Anatomía

Estructura (todas las partes) y funcionamiento (todos los movimientos posibles) de la articulación del hombro (articulaciones acromioclaviculares, glenohumeral y esternoclavicular).

Estructura (todas las partes) y funcionamiento (todos los movimientos posibles) de la articulación de la rodilla.

Conocimientos específicos de los sistemas nervioso, circulatorio, digestivo, respiratorio, linfático y endocrino, incluidos los órganos asociados a estos sistemas. Información específica sobre el sistema nervioso dada en las págs. 117-118 en Los Lineamientos básicos de profesores de Yoga.

### NIVEL 3

Adicional el manejo deL contenido de los programas de estudio anterior.

#### Conocimiento práctico sobre las āsanas y sus etapas y los prāṇāyāmas en tu silabario

Comprensión de la interconexión de partes distantes del cuerpo y sus órganos.

Comprensión profunda entre la relación de las distintas familias de asanas.

Cómo mostrar y corregir una acción sobre un alumno en una clase.

Conocimientos generales de cómo adaptar las āsanas en este y todos los silabarios anteriores para estudiantes que tienen problemas comunes, y también para la menstruación y el embarazo. Los problemas comunes pueden incluir lesiones o dolor en el cuello y los hombros, la zona lumbar, las rodillas, etc.

Conocimientos generales de cómo enseñar āsanas a adultos, niños y ancianos. El silabario de Guruji para niños se recopila en cinco volúmenes llamados Yogashastra.

Profundizar en el mantenimiento del asana para absorber sus beneficios, desarrollar la sensibilidad e involucrar a la mente. Para que gradualmente el esfuerzo desaparezca.

#### Filosofía

Los candidatos deben revisar las lecturas de los programas de estudios anteriores.

Conocimiento práctico sobre las āsanas y sus etapas y los prāṇāyāmas en tu silabario.

Cómo incorporar las enseñanzas de Patañjali a la enseñanza de āsana y prāṇāyāma.

Resumen del conocimiento de su lectura del Bhagavad Gītā.

Resumen del conocimiento de su lectura de Haṭha Yoga Pradīpikā

Conocimiento general de los vibhūti.

El material del Capítulo VI de los lineamientos básicos de profesores de Yoga, especialmente las págs.82-93

**APÉNDICE 3: BIBLIOGRAFÍA PARA EXÁMENES SEGÚN NIVEL**

NIVEL	OBLIGATORIO	RECOMENDADO
<b>NIVEL 1</b>	<p>EL ÁRBOL DEL YOGA                      EL ARTE DEL YOGA                      YOGA EN ACCIÓN: CURSO PRELIMINAR                      YOGA EN ACCIÓN: CURSO INTERMEDIO                      LUZ SOBRE EL YOGA:                      Parte 1: Introducción                      Parte 2: Yogāsanas (Āsanas relevantes)                      Parte 3: Prānāyāma (Prānāyāmas relevantes)                      LUZ SOBRE EL PRĀNĀYĀMA:                      Sección 1                      Sección 2: Capítulo 10                      (Prānāyāmas relevantes)                      LINEAMIENTOS BÁSICOS PARA PROFESORES DE YOGA</p>	<p>LUZ SOBRE LA VIDA                      YOGASHASTRA nivel 1, 2, 3</p>
<b>NIVEL 2</b>	<p>AAROGYA YOGA                      YOGIC MANAS                      YOGA SUTRA PARICHAYA                      YOGA PARA LA MUJER                      MARTES CON PRASHANT                      LUZ SOBRE EL YOGA:                      Parte 1: Introducción                      Parte 2: YogĀsanas (āsanas relevantes)                      Parte 3: Prānāyāma (Prānāyāmas relevantes)                      LUZ SOBRE EL PRĀNĀYĀMA:                      Sección 1                      Sección 2: Capítulo 10                      (Prānāyāmas relevantes)                      LINEAMIENTOS BÁSICOS PARA PROFESORES DE YOGA</p>	<p>LUZ SOBRE EL YOGA                      LUZ SOBRE EL PRĀNĀYĀMA                      LUZ SOBRE LOS YOGA SUTRAS DE PATANJALI                      YOGASHASTRA nivel 4,5</p>
<b>NIVEL 3</b>	<p>LUZ SOBRE EL YOGA                      LUZ SOBRE EL PRĀNĀYĀMA                      Sección 1                      Sección 2: Capítulo 10                      (Prānāyāmas relevantes)                      LUZ SOBRE LOS YOGA SUTRAS DE PATAÑJALI                      Capítulos 1 y 2                      ALFA Y OMEGA DE TRIKONĀSANA                      MOVILIDAD Y ESTABILIDAD                      LINEAMIENTOS BÁSICOS PARA PROFESORES DE YOGA</p>	<p>EL CORAZÓN DE LOS YOGA SUTRAS                      ASTADALA YOGAMĀLA                      HATHA YOGA PRADIPIKA                      BHAGAVAD GITA I y VI</p>
<b>NIVEL 4</b>	<p>LUZ SOBRE LOS YOGA SUTRAS DE PATAÑJALI                      LINEAMIENTOS BÁSICOS PARA PROFESORES DE YOGA</p>	<p>ASTADALA YOGAMĀLA                      BHAGAVAD GITA                      Capítulos I al VI</p>
<b>NIVEL 5</b>	<p>EL CORAZÓN DE LOS YOGA SUTRAS DE PATAÑJALI</p>	<p>Diversos textos de Yoga</p>

**APÉNDICE 4:** SILABARIOS DE ĀSANAS Y PRĀNĀYĀMAS SEGÚN NIVEL

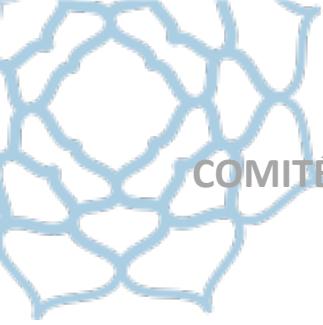
NIVEL	ĀSANA	PRĀNĀYĀMA
<p><b>NIVEL 1</b></p>	<p>Tadāsana                      Vrksāsana                      Utthita Trikonāsana                      Parivrtta Trikonāsana                      Utthita Parsvakonāsana                      Parivrtta Parsvakonāsana                      Virabhadrāsana I                      Virabhadrāsana II                      Virabhadrāsana III                      Ardha Candrāsana                      Utthita Hasta Padangusthāsana I                      (con apoyo)                      Utthita Parsva Hasta Padangusthāsana II                      (con apoyo)                      Parsvottanāsana                      Prasarita Padottanāsana                      Utkatāsana                      Padangusthāsana                      Padahastāsana                      Uttanāsana                      Garudāsana                      Dandāsana                      Swastiksāsana                      Parvatāsana en Swastiksāsana                      Gomukāsana                      Siddhāsana                      Virāsana                      Parvattāsana en Virāsana                      Baddha Konāsana                      Upavistha Konāsana                      Adho Mukha Virāsana                      Janu Sirsāsana                      Triang Mukhaikapada Pascimottanāsana                      Marichyāsana I                      Parsva Upavistha Konāsana                      Pascimottanāsana (Ugrāsana/Bragmacharyāsana)                      Malāsana II                      Parighāsana                      Baradvajāsana I                      Baradvajāsana II                      Maricyāsana III                      Ardha Matsyendrāsana I</p>	<p>Ujjayi en posición supina                      Viloma en posición supina</p>

	<p>Salamba Sirsāsana I (usando pared, saber enseñarla con cuerdas si están disponibles)                  Salamba Sarvangāsana I                  Halāsana                  Parsva Halāsana                  Karnapidāsana                  Parsva Karnapidāsana                  Supta Konāsana                  Eka Pada Sarvangāsana                  Parsvaika Pada Sarvangāsana                  Chatushpadāsana                  Setubandha Sarvangāsana (con soporte)                  Setubandha Sarvangāsana (desde Sarvangāsana, rodillas dobladas, pies cayendo a la pared o silla)                  Paripurna Navāsana                  Ardha Navāsana                  Urdhva Prasarita Padāsana (90°)                  Supta Padangusthāsana I                  Supta Padangusthāsana II                  Shalabhāsana                  Makarāsana                  Dhanurāsana                  Bhujangāsana I                  Urdhva Mukha Savāsana                  Ustrāsana                  Urdhva Dhanurāsana I                  Dwi Pada Viparita Dandāsana (silla)                  Supta Swastikāsana                  Supta Virāsana (con y sin soporte)                  Supta Baddha Konāsana                  Savāsana                  Savāsana (en el cojín con ojos cubiertos, observando la inhalación y exhalación normal)                  Savāsana (con venda, inhalación normal y exhalación profunda)                  Chaturanga Dandāsana                  Adho Mukha Savāsana                  Pincha Mayurāsana *                  Adho Mukha Vrksāsana *                  Titibhāsana (desde Uttanāsana)*                  Āsanas con asterisco (*) no son obligatorias</p>	
<p><b>NIVEL 2</b></p>	<p>Parivrtta Ardha Candrāsana                  Utthita Hasta Padangusthāsana I (sin soporte)                  Utthita Hasta Padangusthāsana II (sin soporte)                  Utthita Hasta Padangusthāsana III                  Prasarita Padottanāsana II                  Urdhva Prasarita Ekapadāsana                  Ardha Baddha Padmottanāsana                  Parsva Dhanurāsana</p>	<p>Ujjayi en posición de sentado                  Viloma en posición de sentado                  Ujjayi con un breve periodo de Kumbaka                  Anuloma sin retención de respiración                  Pratiloma sin retención de respiración</p>

	<p>Lolāsana  Paryankāsana  Bhekāsana  Padmāsana  Parvatāsana  Tolāsana  Matsyāsana  Maha Mudra  Parivrtta Janu Sirsāsana  Parivrtta Upavista Konāsana  Ardha Baddha Pascimottanāsana  Parivrtta Pascimottanāsana  Ubhaya Padangusthāsana  Purvottanāsana  Akarna Dhanurasāsana  Salamba Sirsāsana I  Parsva Sirsāsana  Parivrttaikapada Sirsāsana  Eka Pada Sirsāsana  Parsvaika Pada Sirsāsana  Urdhva Padmāsana en Sirsāsana  Pindāsana en Sirsāsana  Salamba Sarvangāsana II  Setubandha Sarvangāsana  Urdhva Padmāsana en Sarvangāsana  Pindāsana en Sarvangāsana  Jathara Parivartanāsana  Urdhva Prasarita Padāsana  Chakrāsana  Supta Padangusthāsana I  Supta Padangusthāsana III  Eka Hasta Bhujāsana  Dwi Hasta Bhujāsana  Bhujapidāsana  Pincha Mayurāsana (contra la pared, palmas mirando abajo, entre si y mirando arriba)  Adho Mukha Vrksāsana (contra la pared, dedos a la pared y también hacia afuera)  Kurmāsana  Eka Pada Sirsāsana  Tittibhāsana (desde Uttanāsana)  Urdhva Dhanurāsana  Dwi Pada Viparita Dandāsana</p>	<p>Brahmari  Sitali  Sitkari</p>
<b>NIVEL 3</b>	<p>Vatayanāsana  Nakrāsana  Sanmukhi Mudra  Simhāsana I  Simhāsana II</p>	

<p>                     Kukatāsana                      Garbha Pindāsana                      Baddha Padmāsana                      Yoga Mudrāsana                      Krounchāsana                      Marichyāsana II                      Urdhva Mukha Pascimottanāsana I                      Urdhva Mukha Pascimottanāsana II                      Urdhva Dandāsana                      Salamba Sirsāsana II                      Salamba Sirsāsana III                      Parsva Urdhva Padmāsana en Sirsāsana                      Niralamba Sarvangāsana I                      Niralamba Sarvangāsana II                      Eka Pada Setu Bandha Sarvangāsana                      Parshva Pindāsana en Sarvangāsana                      Anantāsana                      Uttana Padāsana                      Marichyāsana IV                      Malāsana I                      Pasāsana                      Ardha Matsyandrāsana II                      Ardha Matsyandrāsana III                      Astavakrāsana                      Mayurāsana                      Adho Mukha Vrksāsana (con los dedos hacia como en Mayurāsana y a un pie y medio de la pared)                      Supta Kurmāsana                      Bhairavāsana                      Yoganidrāsana                      VasistĀāna                      Bakāsana                      Parsva Bakāsana                      Dwi Pada Koundinyāsana I                      Eka Pada Koundinyāsana I                      Eka Pada Bakāsana I                      Eka Pada Bakāsana II                      Yogadandāsana                      Mulabandhāsana                      Vamadevāsana II Ujjayi con Antara Kumbhaka (de acuerdo a la capacidad individual de cada uno)                      Bhastrika                      Kapalbhati                      Anuloma con retención de la respiración                      Pratiloma con retención de la respiración                      Urdhva Dhanurāsana I (desde tadāsana)                      Urdhva Dhanurāsana II                      Eka Pada Urdhva Dhanurāsana                 </p>	
---	--

	<p>Kapotāsana Laghu Vajrāsana Dwi Pada Viparita Dandāsana (desde Sirsāsana) Eka Pada Viparita Dandāsana I Eka Pada Raja Kapotāsana I</p>	
<b>NIVEL 4</b>	<p>Goraksāsana Supta Vajrāsana Baddha Hasta Sirsāsana Mukta Hasta Sirsāsana Parsva Sarvangāsana Parsva Urdhva Padmāsana en Sarvangāsana Uttana Padma Mayurāsana Setu Bandhāsana Paripurna Matsyandrāsana Padma Mayurāsana Hamsāsana Sayanāsana Skandāsana Buddhāsana Kapilāsana Kala Bhairavāsana Chakorāsana Durvasāsana Ruschikāsana Viranchyāsana I Viranchyāsana II Dwi Pada Sirsāsana Tittibhāsana (desde Dwi Pada Sirsāsana) Kasyapāsana Visvamitrāsana Urdhva Kukkutāsana Parsva Kukkutāsana Galavāsana Eka Pada Galavāsana Eka Pada Koundinyāsana II Supta Bhekāsana Vamadevāsana I Kandāsana Hanumanāsana Samakonāsana Supta Trivikramāsana Viparita Chakrāsana en Urdhva Dhanurāsana Eka Pada Viparita Dandāsana II Chakra Bandhāsana Mandalāsana Vrschikāsana I Vrschikāsana II Valakhilyāsana</p>	<p>Surya Bhedana Chandra Bhedana Nadi Sodhana</p>



## COMITÉ DE FORMACIÓN Y CERTIFICACIÓN



	<p>Eka Pada Rajakapōtāsana II,III,IV Bhujangāsana II Rajakapōtāsana Padangustha Dhanurāsana Gherandāsana I Gherandāsana II Kapinjalāsana Sirsa Padāsana Ganda Bherundāsana Viparita Salabhāsana Triang Mukhottanāsana Natarajāsana</p>	
--	--	--



## **APÉNDICE 5:** MATERIAL BIBLIOGRÁFICO ADICIONAL SUGERIDO

### DE B.K.S. IYENGAR:

- Light on Astanga Yoga
- Yoga, the Path to Holistic Health.
- Iyengar, His Life and Work
- 70 Glorious Years of Yogacharya B.K.S. Iyengar (Actas del Simposium), YOG
- Yogadhara (volumen conmemorativo del cumpleaños 80 de B.K.S. Iyengar), YOG
- Yoga Rahasya, vols. A, B, C y D (recopilación de Yoga Rahasya of Journal Articles). YOG
- Yoga and Sports – a journey towards health and healing
- Yoga Wisdom & Practice

### DE GEETA S. IYENGAR:

- Yoga en Acción: Un Curso Preliminar, Editado por la AEYI.
- Yoga en Acción: Un Curso Intermedio. 2017 editado por la AEYI

### DE PRASHANT IYENGAR:

- Class After Class. YOG, Mumbai
- Tuesdays with Prashant, YOG, Mumbai
- Chittavijnana of Yogasanas, YOG, 2010 (También en español)
- Organology and Sensology in Yogashastra, YOG, 2011
- Discourse on Yog, YOG, 2011
- En la página web de B.K.S. Iyengar ([www.bksiyengar.com](http://www.bksiyengar.com)) se encuentra más información sobre los libros.

### DE OTROS AUTORES

- A constructive Survey of Upanishadic Philosophy: Being An Introduction To The Thought Of The Upanishads, R.D. Ranade, Bharatiya Vidya Bhavan, Bombay, 1968.
- Bhagavad Gita
- Gheranda Samhita.
- Gorak Samhita.
- Los Yoga Sutras de Patanjali, Volumen 1. Usharbudh Arya. Honesdale, PA: Himalayan Institute 1986; Volumen 2, Himalaya Institute, 2000.
- Patanjali's Yoga Sutras with the commentary of Vyasa and the gloss of Vachaspati Misra, Rama Prasada, Munshiram Manoharal Publishers Pvt Ltd, 1995.
- Srimad Bhagavadgita Rahasya or Karma – Yoga – Sastra (2 Vol.) Balgangadhar Tilak, Tilak Bros, 1935.
- The Hatha Yoga Pradipika of Swatmarama, Adyar Library and Research Centre, The Theosophical Society, Madras, 1972.
- The Hindu Philosophy of Conduct, Lectures on the Bhagavad-Gita (3 Vol.). M. Rangacharya, Munshiram Manoharlal Publishers Pvt Ltd 1998.
- The Philosophy of the Bhagavadgita: A Study Based on the Evaluation of the Commentaries of Samkara, Ramanuja and Madhva, S.M. Srinivasa Chari, New Delhi, Munshiram Manoharal Publishers Pvt Ltd, 2005.
- The Science of Yoga, I.K. Taimni, The Theosophical Publishing House, India 1961.
- The Yoga Sutras of Patanjali. Edwin F. Bryant. Foreword by B.K.S. Iyengar. Nueva York: Northpoint press, 2009.
- Upanishads
- Yoga: Discipline of Freedom, The Yoga Sutra Attributed to Patanjali: Barbara Stoler Miller, University of California Press, 1995.
- Yoga Philosophy of Patanjali. Swami Hariharananda Aranya: State University of New York Press, 1983.

- Yogasutrabhasyaivivarana of Sankara: Vivarana text with English and critical notes along with text and English translation of Patanjali's Yogasutras and Vyasabhasya: T.S Rukamani. Publisher: Munshiram Manoharla, 2001.
- Yogavartikka Vijnanabhiksu (4 Vol.) TS Rukmani, Munshiram Manoharlal Publishers Pvt Ltd, 1981.

### **APÉNDICE 6:** FORMULARIOS Y OTROS

A continuación, los modelos de los documentos requeridos en distintas partes del proceso:

- Carta de Recomendación del Mentor o Formador.
- Formulario de Trayectoria de la Candidata o Candidato
- Formulario de Evaluación

## CARTA DE RECOMENDACIÓN MENTOR/FORMADOR

Mediante la presente carta, yo, \_\_\_\_\_,  
respaldo que \_\_\_\_\_ se encuentra  
preparado y cumple con los requisitos y contenidos de práctica de āsana,  
prānāyāma, enseñanza y teoría para rendir el examen de NIVEL \_\_\_\_\_.

Fecha:

---

Firma Mentor / Formador

## FORMULARIO DE TRAYECTORIA DE LA CANDIDATA O CANDIDATO

Favor llenar en computador

Nombre:	Ciudad:
Correo-electrónico:	Celular:
Dirección:	Fecha Nacimiento:
Comuna:	Fecha:

\_\_\_\_\_ Soy miembro activo de la Asociación Chilena de Yoga Iyengar.  
(miembro activo significa que tienes cuotas de socio al día)

\_\_\_\_\_ He leído el Manual de Certificación actual publicado por la ACYI y estoy al tanto de lo que debo conocer en preparación para un examen, así como del formato de este.

\_\_\_\_\_ Estoy familiarizado con los requisitos para presentarse a un examen de Certificación de Yoga Iyengar

**1.** ¿Cuentas con alguna preparación extra o habilidad (estudios profesionales o de otra índole, etc.) que enriquezcan tu enseñanza como profesor de Yoga Iyengar?

**2.** ¿Hace cuánto tiempo practicas yoga siguiendo únicamente el Método Iyengar ininterrumpidamente bajo la guía de un profesor certificado?

\_\_\_\_\_

### ACLARACIÓN:

Si en tu localidad no existen profesores certificados que dicten clases regularmente, menciona los talleres del Método Iyengar que has tomado con profesores certificados en los 3 años previos al inicio de tu formación mediante TTC o mentoría. Indica fecha, lugar, duración, profesor, temática del taller/curso.



Indica si la práctica ha sido presencial o en línea.

3. Describe tu práctica de āsanas según los criterios que se mencionan en la tabla.

Frecuencia semanal	Contenido/ organización / esquema o formato que utilizas para abarcar toda la variedad de asanas	Duración promedio de cada practica

4. Describe tu práctica de prānāyāma.

Frecuencia	Contenido/organización/esquema o formato que utilizas para abarcar toda la variedad de para prānāyāma	Duración promedio de cada practica



5. Nombra el (o los) profesor (es) con (los) que has estudiado con mayor frecuencia en los últimos 2 años (máximo tres).

Fecha de inicio	Fecha de término	Nombre del profesor	Frecuencia con la que estudias

6. Formación.

Fecha inicio	Fecha término	Nombre del formador	Modalidad de clases que se te impartieron	Frecuencia de clases

7. Cita las convenciones y talleres con profesores certificados a los que has asistido durante los últimos años.

Año	Lugar



**8.** Menciona las visitas que has realizado al RIMYI para estudiar con la Familia Iyengar (también se puede mencionar las clases del RIMYI online a las que has asistido).

Mes (es) y Año	Tipo de clases a la que asististe

**9.** Detalla si tienes alguna condición o problema de salud que afecta tu práctica hoy en día.

FOTO –

Por favor incluye aquí una foto carné de buena resolución:



## REGISTRO DE VOLUNTARIADO DENTRO DE LA ACYI

La ACYI es una Asociación Civil que funciona gracias al trabajo voluntario de muchas personas. Si has participado en algún puesto o en alguna actividad de la ACYI, por favor llena la columna de la derecha con el puesto ocupado y la duración del mandato cumplido:

CONSEJO EJECUTIVO Y COMITÉS:

DESCRIPCIÓN DE LAS ACTIVIDADES DE VOLUNTARIADO	PERÍODO Y PUESTO OCUPADO
Haber cumplido un cargo dentro del Consejo Rector la ACYI (Presidente, Vicepresidente, Tesorero, Secretario, Coordinador de Evaluación y F.P. y Coordinador de Ética y Certificación).	
Haber cumplido un cargo dentro de alguno de sus comités (Ética o Formación o Eventos).	
Haberse desempeñado como asistente de algún miembro o Comité de la ACYI).	
Haber hospedado a evaluadores, invitados u otros.	

CONVENCIÓN/CURSOS:

Haber sido el Coordinador General de la Convención.	
Haber participado en el comité organizador.	
Haber traducido clases.	
Haber sido fotógrafo del evento.	
Haber colaborado en la venta de productos de ACYI durante la convención.	

FACILITACIÓN DE MATERIAL DIDÁCTICO:

Actividad:		Descripción, cantidad de cuartillas y fecha:
Traducción de material.		
Edición de material.		
Creación de material.		

BENEFICIOS A LOS MIEMBROS DE LA ACYI: NO APLICA PARA NIVEL 1

<b>ACTIVIDAD:</b>		<b>NOMBRE DEL CENTRO, DESCRIPCIÓN, PORCENTAJE Y PERÍODO:</b>
Si eres dueño y/o director de un estudio de yoga, ofrecer descuento a los miembros de la ACYI en clases, cursos y/o talleres.		

OTRAS ACTIVIDADES DE APOYO EN LA ACYI

<b>ACTIVIDAD:</b>		<b>DESCRIPCIÓN Y PERÍODO:</b>

EXÁMENES DE CERTIFICACIÓN: NO APLICA PARA CANDIDATOS A NIVEL 1

<b>ACTIVIDAD:</b>		<b>FECHA, HORAS DE TRADUCCIÓN Y LUGAR:</b>
Ser coordinador de sede de examen		
Ser traductor simultáneo en examen		

### **NOTA IMPORTANTE**

Si no cumples con la fecha límite o el formulario está incompleto, tu solicitud podría ser rechazada y no se garantizará tu cupo en el examen.

---

Firma candidato

*La ACYI y toda la comunidad de practicantes y profesorado de Yoga Iyengar agradecen tu interés y esfuerzo por participar en este proceso.*

## FORMULARIO DE EVALUACIÓN: RELACIÓN ESTUDIANTE – MENTOR/FORMADOR

Favor llenar en computador

Estimada, estimado,  
Por favor, complete los datos solicitados y envíe este Formulario completo y firmado al COMITÉ DE FORMACIÓN Y CERTIFICACIÓN de la ACYI ([acyi.formacion@gmail.com](mailto:acyi.formacion@gmail.com)).

CANDIDATO:

<b>NOMBRE</b>
---------------

MENTORÍA/FORMACIÓN

<b>NOMBRE</b>
---------------

<b>CORREO ELECTRÓNICO</b>
---------------------------

<b>DIRECCIÓN</b>
------------------

<b>NIVEL DE CERTIFICACIÓN</b>
-------------------------------

<b>FECHA Y LUGAR DE LA ÚLTIMA CERTIFICACIÓN</b>
---

<b>TELÉFONO</b>
-----------------

<b>FECHA DE HOY</b>
---------------------

ACERCA DEL CANDIDATO

1. ¿DESDE HACE CUÁNTO TIEMPO HA TRABAJADO CON SU CANDIDATO/A?

--

2. MENCIONE SUS TALLERES, CURSOS O CLASES REGULARES DONDE SU CANDIDATO HA PARTICIPADO COMO **ESTUDIANTE** DURANTE EL PERÍODO DE TIEMPO EN QUE HAN TRABAJADO JUNTOS.

FECHA DE INICIO	FECHA DE TÉRMINO	DESCRIPCIÓN DEL CURSO O TEMAS TRATADOS	Nº DE HORAS
-----------------	------------------	--	-------------

- 
- 
- 
- 

Indicar si han sido presenciales o en línea.

3. MENCIONE SUS TALLERES, CURSOS O CLASES REGULARES DONDE SU CANDIDATO HA PARTICIPADO COMO **AYUDANTE** DURANTE EL PERÍODO DE TIEMPO EN QUE HAN TRABAJADO JUNTOS.

FECHA DE INICIO	FECHA DE TÉRMINO	DESCRIPCIÓN DEL CURSO O TEMAS TRATADOS	Nº DE HORAS
-----------------	------------------	--	-------------

- 
- 
- 

4. COMPLETE EL SIGUIENTE CUADRO:

SI /NO	ACTIVIDADES DE MENTORÍA/FORMACIÓN	CANTIDAD VECES/FRECUENCIA
	He observado su práctica de Āsana de manera individual (ya sea en video o en persona)	
	He observado su práctica de Prānāyāma de manera individual	
	He observado enseñar las posturas de su silabario (ya sea en video o en persona)	
Basándose en la observación del candidato en clases, talleres o video, por favor califique su desempeño en los siguientes grupos de Āsana en una escala del 1 al 4 donde: (1) no pasa; (2) pasa, pero necesita mejorar; (3) tiene alineación correcta; (4) las āsanas tienen madurez y vitalidad.		
-	Posturas de pie	
-	Sentados y flexiones	
-	Invertidas	
-	Giros	
-	Extensiones	
	Abdominales	



Basándose en la observación de la enseñanza del candidato, por favor, califique las técnicas del candidato en las áreas a continuación utilizando el siguiente sistema para calificar: (1) no aceptable, no pasa; (2) pasa, pero necesita mejorar; (3) certero; (4) certero, claro, efectivo.

-	Exactitud y conocimiento de la Āsana	
-	Observación y corrección de los estudiantes	
-	Efectividad en la demostración	
-	Apariencia y modales apropiados	
-	Presencia en la enseñanza y voz	
-	Control de la clase	
-	Claridad de la instrucción	
-	Ritmo	
-	Estabilidad/Madurez	

5. POR FAVOR, ANOTE COMENTARIOS Y OBSERVACIONES ACERCA DE FORTALEZAS Y DEBILIDADES QUE PUEDAN SER ÚTILES PARA LOS EVALUADORES Y/O EL CANDIDATO:

Fortalezas

Debilidades

\_\_\_\_\_  
Firma del Mentor / Formador