

Bonus Extra IEYA

Más allá del vuelo: fundamentos para profesoras conscientes de Yoga Aéreo

Psicología, ciencia, ética, autocuidado y comunicación para sostener tu camino docente

Este Bonus es un regalo añadido a tu formación de 150h Columpio Estribos. No está dentro del programa oficial, pero forma parte de lo que significa ser **profesora IEYA**: no solo alguien que enseña posturas, sino una mujer consciente, con herramientas para cuidar, sostener y compartir el yoga aéreo como un camino transformador.

Aquí encontrarás claves de **psicología, ciencia, ética, autocuidado y comunicación** que harán de tu enseñanza algo mucho más profundo que una secuencia en suspensión.

1. Psicología del aprendizaje y gestión emocional

En yoga aéreo no enseñamos posiciones, enseñamos **procesos humanos**. Cada alumna trae consigo su historia: miedos, expectativas, bloqueos y también fortalezas.

Comprender la psicología del aprendizaje te ayuda a guiar con empatía y claridad.

- **Se aprende desde la emoción.** El cerebro no es una máquina fría: integra mejor cuando se siente seguro, acompañado y motivado. Una alumna con miedo no aprende, se protege. Una alumna con confianza se abre y explora.
- **La ventana de tolerancia.** Cada persona tiene un rango óptimo de activación donde puede aprender. Si está demasiado estresada, se bloquea; si está demasiado relajada, se dispersa. Tu voz, tu ritmo y la estructura de la clase ayudan a mantener al grupo en ese rango.
- **Repetición significativa.** Repetir con conciencia crea memoria corporal. Repetir sin atención solo genera aburrimiento.

✨ *Inspiración:*

Cuando una alumna se frustra, no la empujes a lograr más: invítala a volver a lo básico, celebra lo que sí pudo hacer, y desde ahí construye. Enseñar es recordar que cada paso pequeño es un triunfo invisible.

2. Evidencia científica de la suspensión y la inversión

El yoga aéreo tiene un **respaldo científico real** que refuerza su valor terapéutico y docente:

- **Columna vertebral:** las inversiones descomprimen discos intervertebrales, reducen la presión y mejoran la flexibilidad.
- **Circulación:** al invertir el cuerpo, se estimula el retorno venoso y se favorece la irrigación cerebral.
- **Sistema nervioso:** la suspensión activa el sistema parasimpático, reduce el cortisol y fomenta calma mental.
- **Neuroplasticidad:** los movimientos novedosos —como la suspensión y las transiciones aéreas— generan nuevas conexiones neuronales, potenciando coordinación, creatividad y memoria.

✨ *Inspiración:*

Cuando tus alumnas cuelgan boca abajo y sonríen con esa mezcla de miedo y asombro, recuérdales que no solo están “jugando a volar”: están cuidando su columna, entrenando su cerebro y abriendo nuevas posibilidades en su vida.

3. Ética y responsabilidad docente

Ser profesora IEYA no es solo guiar cuerpos: es acompañar personas. Y eso requiere ética.

- **Confidencialidad:** lo que se comparte en la sala, permanece en la sala. Respeta siempre la intimidad del grupo.
- **Consentimiento:** nunca ajustes físicamente sin preguntar. Un “¿quieres que te acompañe con mis manos?” abre confianza y respeto.
- **Inclusión:** el yoga aéreo es para todas, no solo para cuerpos flexibles. Tu rol es adaptar, ofrecer variaciones y celebrar la diversidad.
- **Humildad:** no necesitas saberlo todo. Reconocer un límite y derivar a otro profesional también es ser buena guía.

✨ *Inspiración:*

La verdadera maestra no es la que muestra más posturas, sino la que enseña a cada alumna que **ella misma es capaz de crecer**. Tu ética es tu raíz: lo que haces inspira más que lo que dices.

4. Autocuidado de la profesora de yoga aéreo

El yoga aéreo puede ser exigente también para la profesora. Si no te cuidas, tu cuerpo, tu voz y tu energía se desgastan.

- **Voz:** hidrátate, proyecta desde el abdomen, evita gritar. La voz cansada se quiebra, la voz enraizada sostiene.
- **Cuerpo:** fortalece hombros y core fuera de la hamaca. Una profesora lesionada no puede sostener un grupo con seguridad.
- **Energía:** aprende a cerrar también para ti. Respira, escribe o agradece después de cada clase. No cargues con lo que pasó en el grupo.
- **Descanso:** organiza tus horarios para no agotarte. Una clase menos es mejor que un cuerpo roto.

✨ *Inspiración:*

Recuerda: no eres solo profesora, también eres practicante de tu propia vida. Tu autocuidado es tu pedagogía más honesta: enseñas con tu ejemplo.

5. Emprendimiento y comunicación consciente

Tu enseñanza necesita llegar al mundo, pero no desde el marketing vacío, sino desde la **comunicación auténtica**. El emprendimiento consciente significa alinear lo que ofreces con lo que eres.

- **Propósito:** define qué quieres regalar con tu enseñanza. Eso será tu brújula.
- **Organización:** estructura tus horarios, tarifas y espacios con realismo. El equilibrio entre dar y recibir es parte del yoga.
- **Comunidad:** no busques solo alumnas, cultiva relaciones. Escucha, acompaña y haz que cada persona se sienta vista.
- **Autenticidad:** habla desde tu experiencia, no desde la comparación. Lo que nace del corazón conecta más que cualquier estrategia.

✨ *Inspiración:*

Cuando anuncies una clase, no digas solo: “Yoga aéreo el sábado”. Di: “Un espacio para sentir confianza y ligereza en suspensión. Te acompaño a descubrirlo este sábado”. La diferencia está en hablar desde el alma.

✨ Conclusión

Este **Bonus Extra IEYA** es tu mapa invisible. Aquí no hay posturas, sino fundamentos que sostienen tu ser profesora: la psicología que comprende, la ciencia que respalda, la ética que cuida, el autocuidado que te protege y la comunicación que comparte.

Como profesora IEYA, no solo enseñas yoga aéreo: **sostienes procesos humanos, creas espacios de transformación y siembras semillas de confianza.**

El columpio es tu herramienta, pero tu voz, tu presencia y tu forma de habitar el mundo son el verdadero regalo que transmites.

