

CURSO 80H IEYA – COLUMPIO ELÁSTICO

BIENVENIDA / INTRODUCCIÓN AL CURSO

Bienvenida al curso de 80h de Yoga Aéreo con Columpio Elástico del IEYA.

El columpio elástico es un compañero diferente al de estribos: aquí la suspensión se convierte en **vuelo, fluidez y movimiento ondulante**.

Mientras que los estribos te enseñan estabilidad, precisión y raíz, el columpio elástico te invita a **bailar con la gravedad**. Su elasticidad activa tus reflejos, despierta el core y te conecta con el juego de una forma más libre y dinámica.

En este curso aprenderás a:

- Usar el columpio elástico con seguridad.
- Explorar posturas básicas y transiciones dinámicas.
- Sentir la fluidez del rebote y del balanceo.
- Integrar mini-secuencias y clases completas con esta herramienta.
- Descansar y entregarte también a la suavidad restaurativa del elástico.

OJO: Este curso, como el de estribos, es **vivencial**. No es todavía una formación de profesorado, sino una invitación a que explores y ganes confianza en tu práctica personal con el columpio elástico.

ATENCIÓN: *Mensaje inicial IEYA:*

“El columpio elástico te enseña a confiar en el impulso y en la entrega. Con cada rebote recuerdas que la vida no es rigidez, sino ritmo y fluidez.”

PROPUESTA DE ÍNDICE – CURSO 80H ELÁSTICO

1. **Módulo 1 – Introducción y seguridad en el columpio elástico (10h)**
 - Historia y esencia del yoga aéreo dinámico.
 - Diferencias principales entre estribos y elástico.
 - Reglas de seguridad específicas para el material elástico.
 - Contraindicaciones y cuidados.
 - Primer contacto con el rebote y el balanceo.
2. **Módulo 2 – Posturas y movimientos básicos (30h)**
 - Principios de uso del elástico (rebote, elasticidad, core).
 - Posturas de pie con elástico.
 - Posturas sentadas y balanceadas.
 - Primeras invertidas dinámicas y asistidas.
 - Errores frecuentes y cómo evitarlos.
 - Mini-secuencias iniciales (con rebote suave).
3. **Módulo 3 – Progresiones dinámicas y secuencias fluidas (25h)**
 - El arte del ritmo y el impulso en el columpio.
 - Posturas de fuerza y control en elástico.
 - Extensiones y aperturas asistidas por el rebote.
 - Invertidas intermedias dinámicas.
 - Secuencias creativas de movimiento ondulante.
4. **Módulo 4 – Prácticas guiadas completas (10h)**
 - Clase para principiantes en columpio elástico.
 - Clase intermedia (dinámica fluida).
 - Clase integradora (fuerza, fluidez y descanso).
 - Relajación en suspensión con elástico.
5. **Módulo 5 – Clases en streaming con IEYA (5h)**
 - Preparación y ritual antes de conectarte.
 - Cómo aprovechar las correcciones en directo.
 - Energía grupal y acompañamiento en movimiento.
 - Integración de lo aprendido en tu práctica personal.

MÓDULO 1 – INTRODUCCIÓN Y SEGURIDAD EN EL COLUMPIO ELÁSTICO (10H)

BIENVENIDA AL MÓDULO

Este primer módulo es tu **puerta de entrada al columpio elástico**. Aquí no buscamos acrobacias ni velocidad, sino entender la **naturaleza del material** y cómo tu cuerpo puede dialogar con él.

A diferencia de los estribos, el elástico no ofrece rigidez ni límites fijos: responde a tu peso, a tu impulso y a tu respiración. Esa respuesta es un regalo, pero también exige **atención y escucha**.

OJO: Este módulo dura **10 horas**, repartidas en:

- 3h de estudio teórico (historia, diferencias, seguridad, contraindicaciones).
- 5h de práctica inicial con el columpio.
- 2h de reflexión escrita y ejercicios de integración.

1.1 HISTORIA Y ESENCIA DEL YOGA AÉREO DINÁMICO (2H)

El columpio elástico surge de la evolución natural del yoga aéreo: después de las primeras prácticas con telas y estribos, algunos buscaban más **movimiento fluido, sensación de vuelo y entrenamiento dinámico**.

El elástico abrió ese camino: permite saltar, rebotar y expandir la práctica hacia la fuerza y la agilidad.

En el **IEYA** lo entendemos como:

- Una vía hacia la **ligereza y la alegría**.
- Una forma de **desarrollar fuerza y coordinación**.
- Un recordatorio de que el yoga no es solo quietud, sino también **ritmo y energía vital**.

OJO: *Tip IEYA*: el elástico enseña que el equilibrio no siempre está en la quietud, a veces está en el **constante fluir**.

ACTIVIDAD PRÁCTICA:

En tu cuaderno escribe qué esperas del columpio elástico: ¿más fuerza, más libertad, más juego, más confianza?

1.2 DIFERENCIAS PRINCIPALES ENTRE ESTRIBOS Y ELÁSTICO (2H)

Entender las diferencias es clave para evitar frustración:

- **Estabilidad vs Fluidez**
 - Estribos → soporte fijo, mayor precisión en alineación.
 - Elástico → soporte vivo, que responde con rebote.
- **Trabajo muscular**
 - Estribos → fuerza postural y ajustes sutiles.
 - Elástico → fuerza explosiva y estabilizadora (core, piernas, brazos).
- **Sensación emocional**
 - Estribos → seguridad, raíz, contención.
 - Elástico → libertad, juego, confianza en el vacío.

OJO: *Tip IEYA*: cuando pases del estribo al elástico, no compares, **cambia el chip**. No es “mejor o peor”, es otro lenguaje.

ACTIVIDAD PRÁCTICA:

Haz 5 min de balanceo en estribos y 5 min en elástico. Escribe después: ¿cómo cambia tu sensación corporal y emocional?

1.3 REGLAS DE SEGURIDAD ESPECÍFICAS DEL COLUMPIO ELÁSTICO (3H)

El elástico exige más revisión que los estribos, porque el material sufre más tensión.

Checklist antes de cada práctica:

- Revisa la elasticidad → no debe estar demasiado cedido.
- Comprueba costuras y mosquetones → nunca uses material deteriorado.
- Ajusta la altura → a la cadera o un poco más abajo.
- Deja espacio libre → al menos 2 metros alrededor.
- Usa esterilla o colchoneta → para caídas suaves en prácticas iniciales.

OJO: Importante: en elástico se recomienda **máx. 90 kg de carga** (según material homologado).

OJO: *Tip IEYA*: revisa tu columpio como revisas tu respiración: hazlo siempre, aunque creas que no lo necesitas.

ACTIVIDAD PRÁCTICA:

Escribe tu propia checklist personalizada y revísala en cada práctica.

1.4 CONTRAINDICACIONES Y CUIDADOS (1H)

Además de las generales del yoga aéreo (hipertensión grave, glaucoma, cirugías recientes, embarazo primer trimestre), el elástico tiene consideraciones extra:

- Personas con **mareo fácil** pueden necesitar más adaptación.
- Problemas de rodillas o tobillos requieren precaución: el rebote impacta articulaciones.
- Evitar prácticas de rebote intenso en estados de fatiga o insomnio.

OJO: *Tip IEYA*: si el cuerpo no está en su mejor día, elige balanceo suave en lugar de prácticas dinámicas.

ACTIVIDAD PRÁCTICA:

Haz una lista de tus condiciones personales (físicas o emocionales) que puedan influir en tu práctica con elástico.

1.5 PRIMER CONTACTO CON EL REBOTE Y EL BALANCEO (2H)

Antes de posturas, juega a sentir el columpio:

1. **Balanceo suave** → siéntate y muévete adelante y atrás.
2. **Rebote controlado** → flexiona rodillas y deja que el elástico te devuelva hacia arriba.
3. **Suspensión consciente** → quédate quieta en el columpio y observa cómo se mueve contigo.

OJO: Aquí no hay técnica, solo **exploración sensorial**.

OJO: *Tip IEYA*: el elástico te devuelve lo que le das. Si entras con brusquedad, él responde igual; si entras suave, él también suaviza.

ACTIVIDAD PRÁCTICA:

Cierra los ojos 2 minutos mientras te balanceas. Luego escribe en tu cuaderno: ¿qué emoción apareció primero?

CIERRE DEL MÓDULO

En este primer paso has:

- Conocido la historia y esencia del columpio elástico.
- Entendido sus diferencias respecto a los estribos.
- Aprendido un protocolo de seguridad específico.
- Reflexionado sobre contraindicaciones y cuidados.
- Vivido tu primer contacto con el balanceo y el rebote.

MENSAJE FINAL IEYA:

“El columpio elástico es un espejo de tu energía. Si aprendes a dialogar con su rebote, descubrirás que la vida también se vive entre impulso y entrega.”



MÓDULO 2 – POSTURAS Y MOVIMIENTOS BÁSICOS EN COLUMPIO ELÁSTICO (30H)

BIENVENIDA AL MÓDULO

En este módulo descubrirás las **primeras posturas y movimientos básicos con el columpio elástico**.

Aquí aprenderás a **enraizar, balancear y empezar a volar suavemente**, conociendo cómo tu cuerpo responde al rebote y cómo tu respiración acompaña el movimiento.

El objetivo es que ganes confianza y domines las bases antes de entrar en progresiones más dinámicas.

OJO: Este módulo tiene una duración de **30h**, distribuidas así:

- 8h de teoría aplicada y visualización de material audiovisual.
- 18h de práctica corporal con el columpio.
- 4h de reflexión y actividades escritas.

2.1 PRINCIPIOS BÁSICOS DEL TRABAJO CON ELÁSTICO (3H)

El columpio elástico te habla en un idioma distinto al de los estribos. Sus claves son:

1. **Rebote natural** → el columpio devuelve tu impulso. Aprende a absorberlo con el core.
2. **Centro activo** → abdomen y lumbares firmes protegen tu espalda.
3. **Ritmo y cadencia** → el movimiento no se controla con fuerza, sino con respiración.
4. **Escucha del cuerpo** → si hay mareo, baja la intensidad y vuelve al balanceo suave.

OJO: *Tip IEYA*: no luches contra el rebote, **entrégate a él**. Aprende a surfear el impulso en lugar de frenarlo.

ACTIVIDAD PRÁCTICA:

Realiza 5 min de balanceo libre. Después anota: ¿me costó más soltarme o más controlar?

2.2 POSTURAS DE PIE CON ELÁSTICO (6H)

Las posturas de pie son tu primer contacto con la estabilidad dinámica.

Montaña elástica (Tadasana aérea elástica)

De pie en el columpio, siente cómo el rebote pide microajustes.

Beneficio: activa piernas, core y equilibrio dinámico.

Estiramiento lateral con rebote

Un pie en el elástico, el otro en suelo; brazo contrario elevado.

Beneficio: alarga costados, acompaña respiración en expansión.

Semisquats con elástico

Rodillas semiflexionadas, pies en columpio.

Beneficio: fuerza de piernas y estabilidad articular.

OJO: *Tip IEYA:* las posturas de pie con elástico no son estáticas, son **micro-danzas de equilibrio**.

ACTIVIDAD PRÁCTICA:

Practica la montaña elástica durante 1 min. Escribe: ¿qué músculos se activaron más de lo esperado?

2.3 POSTURAS SENTADAS Y BALANCEADAS (6H)

Aquí el columpio se convierte en asiento y juego de balanceo.

Trono elástico

Sentado en el columpio, siente cómo tu cuerpo oscila naturalmente.

Beneficio: confianza y exploración de estabilidad móvil.

Torsión sentada con rebote

Desde trono, gira suavemente el tronco.

Beneficio: libera columna, masaje interno.

Meditación oscilante

Sentado en postura fácil, deja que el columpio se balancee.

Beneficio: calma mental con sensación de flotar.

OJO: *Tip IEYA*: en el trono elástico, aprende que **la quietud también existe dentro del movimiento**.

ACTIVIDAD PRÁCTICA:

Medita 3 min en trono elástico. Escribe una palabra que defina tu estado mental al terminar.

2.4 PRIMERAS INVERTIDAS DINÁMICAS (8H)

El elástico ofrece una entrada más suave y lúdica a las invertidas.

Inversión básica con rebote

Desde trono, inclínate hacia atrás y deja que el elástico acompañe la caída.

Beneficio: confianza y liberación de columna.

Estrella elástica

Piernas abiertas en “V”, el columpio acompaña la apertura con rebote.

Beneficio: activa core, libera caderas.

Inversión con torsión dinámica

Desde estrella, añade un suave giro lateral.

Beneficio: masaje profundo en columna y órganos internos.

OJO: *Tip IEYA*: cuando inviertes en elástico, la clave no es “aguantar”, sino **respirar el ritmo** que el columpio te propone.

ACTIVIDAD PRÁCTICA:

Haz tu primera inversión con rebote. Después escribe: ¿qué emoción predominó, confianza o vértigo?

2.5 ERRORES FRECUENTES Y CÓMO EVITARLOS (3H)

- Sujetarse demasiado fuerte con las manos → *solución*: activa más core y piernas.
- Buscar quietud absoluta en el elástico → *solución*: acepta la oscilación como parte de la práctica.
- Practicar con exceso de rebote inicial → *solución*: empieza siempre suave, sube intensidad progresiva.
- No ajustar bien altura → *solución*: columpio a la cadera.

OJO: *Tip IEYA*: no quieras “controlar” el elástico. Aprende a **dialogar con él**.

ACTIVIDAD PRÁCTICA:

Haz una lista de 3 errores que cometiste en tu primera sesión y cómo podrías corregirlos.

2.6 MINI-SECUENCIAS INICIALES (4H)

Secuencia energizante (10 min)

1. Montaña elástica →
2. Estiramiento lateral →
3. Trono elástico →
4. Estrella elástica.

Secuencia relajante (10 min)

1. Meditación oscilante →
2. Torsión sentada →
3. Niño elástico (variación en elástico) →
4. Relajación suspendida.

Tip IEYA: en elástico, cada mini-secuencia es como una ola: empieza suave, alcanza su cresta y vuelve al descanso.

ACTIVIDAD PRÁCTICA:

Diseña tu primera mini-secuencia de 3–4 posturas con rebote suave. Ponle un nombre personal y practícala dos veces esta semana.

CIERRE DEL MÓDULO

En este módulo has aprendido a:

- Entender los principios del trabajo con elástico.
- Practicar posturas de pie, sentadas y primeras invertidas dinámicas.
- Detectar y corregir errores comunes.
- Crear mini-secuencias con balanceo y rebote.

MENSAJE FINAL IEYA:

“El columpio elástico no busca tu rigidez, busca tu danza. Deja que tu cuerpo respire al ritmo de su balanceo y descubrirás que el movimiento también es meditación.”

MÓDULO 3 – PROGRESIONES DINÁMICAS Y SECUENCIAS FLUIDAS (25H)

BIENVENIDA AL MÓDULO

En este módulo experimentarás la **verdadera esencia del columpio elástico**:

movimiento continuo, fuerza dinámica y creatividad en las secuencias.

El rebote ahora deja de ser “reto” para convertirse en **aliado**. Aprenderás a **usar el ritmo** para entrar y salir de posturas, explorar nuevas invertidas y diseñar secuencias fluidas como una danza aérea.

OJO: Este módulo dura **25h**, distribuidas en:

- 6h de teoría aplicada y observación de vídeos.
- 15h de práctica corporal.
- 4h de integración escrita y creativa.

3.1 EL ARTE DEL RITMO Y EL IMPULSO EN EL COLUMPIO (3H)

El columpio elástico responde a la física del movimiento: impulso, rebote, absorción.

Comprender esto te ayuda a fluir sin luchar.

- **Ritmo** → cada persona tiene un tempo natural; descubrirlo es clave.
- **Impulso** → la fuerza no se fuerza: se dirige.
- **Absorción** → activar core y piernas suaviza la caída.

OJO: *Tip IEYA*: no se trata de saltar más alto, sino de **entrar en diálogo con el ritmo que el columpio te devuelve**.

ACTIVIDAD PRÁCTICA:

Dedica 5 min a rebotar suavemente en trono. Escribe: ¿qué cadencia natural apareció en tu cuerpo?

3.2 POSTURAS DE FUERZA Y CONTROL (5H)

Plancha aérea con elástico (Phalakasana aérea)

Apoya manos en suelo y pies en columpio → core activo, brazos firmes.

Beneficio: potencia abdominal, fuerza global.

Guerrero suspendido (Virabhadrasana elástica)

Un pie en elástico, el otro extendido atrás en suelo.

Beneficio: estabilidad dinámica, apertura de caderas.

Squats con rebote asistido

Desde pie en elástico, flexiona rodillas con impulso.

Beneficio: fuerza de piernas, coordinación.

OJO: *Tip IEYA:* la fuerza en el elástico no es rigidez, es **control del movimiento dentro del flujo.**

ACTIVIDAD PRÁCTICA:

Mantén la plancha aérea 20 seg. Escribe: ¿qué músculos se activaron más y cómo respondió tu respiración?

3.3 EXTENSIONES Y APERTURAS CON REBOTE (4H)

Arco elástico (Dhanurāsana asistida)

Usa el columpio para abrir pecho y espalda con suavidad.

Beneficio: apertura de corazón y flexibilidad lumbar.

Puente dinámico (Setu Bandha aéreo)

Pies en elástico, sube y baja caderas con ritmo.

Beneficio: fortalece glúteos y espalda baja, masaje vertebral.

OJO: *Tip IEYA:* el elástico te invita a abrir con suavidad → cada rebote es como una ola que masajea la columna.

ACTIVIDAD PRÁCTICA:

Realiza 10 rebotes en puente dinámico. Escribe cómo cambia tu respiración entre el inicio y el final.

3.4 INVERTIDAS INTERMEDIAS DINÁMICAS (7H)

Estrella con impulso

Desde trono, entra en estrella con un suave rebote.

Beneficio: confianza, apertura de caderas.

Inversión oscilante

Balaceo suave en inversión, guiado por respiración.

Beneficio: calma profunda en suspensión.

Estrella con torsión dinámica

Desde estrella, añade giro lateral en rebote.

Beneficio: masaje profundo en columna, trabajo abdominal.

OJO: *Tip IEYA:* en inversión dinámica, no busques controlar cada segundo. Permite que el columpio **te enseñe a soltar**.

ACTIVIDAD PRÁCTICA:

Haz 2 min de inversión oscilante. Luego escribe: ¿qué emoción predominó: calma, vértigo, juego?

3.5 SECUENCIAS CREATIVAS Y FLUIDAS (6H)

Aquí pasas de posturas aisladas a **secuencias con ritmo**.

Secuencia vitalizante (15 min)

1. Montaña elástica →
2. Squats con rebote →
3. Guerrero suspendido →
4. Estrella con impulso →
5. Relajación suspendida.

Secuencia creativa libre (15–20 min)

Elige 5 posturas y enlázalas con rebote natural.

OJO: *Tip IEYA:* piensa en cada secuencia como un poema: elástico, rítmico y personal.

ACTIVIDAD PRÁCTICA:

Diseña una secuencia de 5 posturas con rebote. Ponle un nombre poético (ej: “mi danza del aire”) y practícala 2 veces esta semana.

CIERRE DEL MÓDULO

En este módulo has aprendido a:

- Dialogar con el ritmo y el impulso del columpio.
- Practicar posturas de fuerza y control.
- Explorar extensiones dinámicas y aperturas con rebote.
- Realizar invertidas intermedias en movimiento.

- Crear secuencias fluidas y personales.

MENSAJE FINAL IEYA:

“El columpio elástico te enseña que la vida no es estática. Todo vibra, todo se mueve.

Cuando aprendes a danzar con el rebote, descubres que incluso el vaivén es meditación.”



MÓDULO 4 – PRÁCTICAS GUIADAS COMPLETAS (10H)

BIENVENIDA AL MÓDULO

Hasta aquí has explorado elástico en sus bases, progresiones y secuencias creativas.

Ahora toca vivir la **experiencia de una clase completa**: desde el calentamiento hasta la relajación, pasando por momentos de fuerza, fluidez y entrega.

En este módulo tendrás **tres clases guiadas + una práctica de relajación profunda** que integran todo lo aprendido.

OJO: Este módulo dura **10h**, distribuidas en:

- 1h teoría (estructura de una clase).
- 7h práctica de las clases completas.
- 2h reflexión y actividades escritas.

4.1 CLASE GUIADA PARA PRINCIPIANTES (2H)

Objetivo: familiarizarte con el rebote en secuencias suaves.

Estructura (40 min aprox.)

1. Calentamiento suave en elástico (5 min).
2. Montaña elástica + Estiramiento lateral (10 min).
3. Trono elástico + torsión sentada (10 min).
4. Inversión básica con rebote (5 min).
5. Relajación oscilante (10 min).

OJO: *Tip IEYA*: en tu primera clase completa, no intentes controlar todo. Solo **respira y acompaña el movimiento**.

ACTIVIDAD PRÁCTICA:

Al terminar, escribe: ¿qué parte me dio más confianza y qué parte me desafió más?

4.2 CLASE INTERMEDIA (3H)

Objetivo: trabajar la fluidez y la fuerza en equilibrio.

Estructura (50 min aprox.)

1. Balanceo dinámico con respiración (5 min).
2. Squats con rebote + Guerrero suspendido (10 min).
3. Trono elástico + extensiones (10 min).

4. Plancha aérea + puente dinámico (10 min).
5. Estrella con impulso (10 min).
6. Relajación suspendida (5–10 min).

OJO: *Tip IEYA*: en esta clase descubrirás que el control nace de la **coordinación entre respiración y rebote**, no de la fuerza bruta.

ACTIVIDAD PRÁCTICA:

Describe una transición concreta (ej: de plancha a trono). ¿Cómo la viviste, con fluidez o con esfuerzo?

4.3 CLASE INTEGRADORA (3H)

Objetivo: vivir una práctica larga y continua.

Estructura (60 min aprox.)

1. Preparación respiratoria y balanceo inicial (10 min).
2. Serie de pie con squats + guerrero suspendido (10 min).
3. Trono, torsiones y meditación oscilante (10 min).
4. Extensiones profundas + arco elástico (10 min).
5. Invertidas dinámicas (estrella, torsión) (10 min).
6. Relajación prolongada (10 min).

OJO: *Tip IEYA*: aquí no importa la perfección técnica. Importa que sientas el **curso entero como un relato en movimiento**.

ACTIVIDAD PRÁCTICA:

Después de esta clase, responde:

- ¿En qué momento me sentí más fuerte?
- ¿En qué momento me sentí más vulnerable?

4.4 RELAJACIÓN PROFUNDA EN ELÁSTICO (2H)

Objetivo: integrar descanso y entrega.

Práctica (20–30 min)

- Ajusta el elástico como hamaca.
- Túmbate, piernas semiflexionadas.

- Permite que el balanceo te acune como una ola suave.
- Respira profundo y suelta todo control.

OJO: *Tip IEYA*: el columpio elástico también sabe ser **cuna**. Déjate sostener.

ACTIVIDAD PRÁCTICA:

Escribe una palabra que defina tu estado al salir de esta relajación. Guárdala como mantra personal.

CIERRE DEL MÓDULO:

En este módulo has aprendido a:

- Vivir clases completas en elástico.
- Integrar fluidez, fuerza y descanso en una misma práctica.
- Reconocer que cada clase es un viaje con inicio, desarrollo y cierre.

MENSAJE FINAL IEYA:

“Cada clase completa es como un río: nace, fluye y descansa en el mar. Tú eres el agua que se adapta al cauce del columpio.”



MÓDULO 5 – CLASES EN STREAMING CON IEYA (5H)

BIENVENIDA AL MÓDULO

El viaje no estaría completo sin compartirlo en vivo.

Este módulo te invita a **conectarte en directo con IEYA**: a recibir guía personalizada, a sentir la energía del grupo y a descubrir cómo tu práctica se transforma cuando hay miradas y respiraciones que acompañan.

OJO: Este módulo dura **5h**, distribuidas en:

- 3 clases regulares en streaming (3h).
- 2 encuentros suaves con correcciones y práctica compartida (2h).

5.1 ¿QUÉ SON LAS CLASES EN STREAMING?

- Encuentros online en directo, 60 min aprox.
- Practicas desde tu propio espacio con tu columpio.
- Si no puedes estar en vivo, accedes a la grabación.

OJO: *Tip IEYA*: el directo tiene un poder único: no solo aprendes, también **sientes que formas parte de algo más grande**.

ACTIVIDAD PRÁCTICA:

Escribe en tu cuaderno una intención personal antes de la primera sesión en vivo.

5.2 CÓMO SE ESTRUCTURA CADA SESIÓN

- **Inicio**: respiración y preparación (5–10 min).
- **Centro**: práctica fluida en elástico (30–35 min).
- **Cierre**: relajación suspendida y breve espacio compartido (10–15 min).

OJO: *Tip IEYA*: en grupo, tu energía se multiplica. Lo que compartes nutre a otros, y lo que otros viven también te inspira.

ACTIVIDAD PRÁCTICA:

Durante una sesión en vivo, anota una corrección o enseñanza que no esperabas y que te ayudó a mejorar.

5.3 PREPARACIÓN PARA EL STREAMING

- Revisa tu columpio y tu espacio.
- Prepara agua, esterilla y cuaderno de práctica.
- Llega con 5 min de antelación.

OJO: *Tip IEYA*: antes de encender la cámara, tómate un instante de silencio. Piensa: *estoy aquí, me dispongo a volar junto a otros.*

ACTIVIDAD PRÁCTICA:

Escribe cómo es tu espacio de práctica en casa. ¿Qué detalles puedes mejorar para que se sienta como un pequeño santuario?

5.4 DESPUÉS DE LA CLASE

La integración no termina con la desconexión digital: continúa en ti.

- Repite la práctica (aunque sea parcial) en los días siguientes.
- Escribe un breve diario con lo que descubriste.
- Comparte tus sensaciones en el grupo privado: dar voz a tu experiencia es parte de la práctica.

OJO: *Tip IEYA*: escribir después de la práctica es otra forma de respirar, otra manera de escuchar.

ACTIVIDAD PRÁCTICA:

Después de cada clase, escribe:

- ¿Qué aprendí hoy con el grupo?
- ¿Qué quiero repetir en mi próxima práctica?

CIERRE DEL MÓDULO

Con estas 5h en streaming habrás:

- Practicado en directo con correcciones y guía personalizada.
- Sentido el poder de la comunidad IEYA.
- Integrado tu aprendizaje en la vida diaria.

MENSAJE FINAL IEYA:

“El aire nos une, el columpio nos sostiene y la comunidad nos eleva. Practicar sola es vuelo, practicar en grupo es constelación.”

DESPEDIDA DEL CURSO

Has recorrido **80 horas de exploración con el columpio elástico**: aprendiste seguridad, descubriste las posturas base, sentiste el ritmo del rebote, te entregaste a secuencias creativas y viviste clases completas en comunidad.

Este curso te ha dado **raíces y alas**: raíces en tu práctica personal, alas para volar más allá.

OJO: Y recuerda: aquí no termina el camino. Este ha sido tu inicio.

Si deseas profundizar más, IEYA te acompaña en los siguientes escalones:

- **Formación de 150h en Columpio de Estribos o Elástico** → para integrar el **método IEYA**, bandhas, ajustes y la técnica más depurada.
- **Máster Integral en Yoga Aéreo (300h)** → un viaje completo donde el yoga aéreo se convierte no solo en práctica, sino en método, terapia y arte de transformación.

OJO: *Invitación IEYA:*

“Si este curso ha despertado en ti la alegría de volar, imagina lo que sucederá cuando profundices aún más. Los próximos programas te esperan, porque tu vuelo apenas comienza.”

ANEXO – CURSO 80H IEYA – COLUMPIO ELÁSTICO

GLOSARIO TÉCNICO – COLUMPIO ELÁSTICO

Rebote

Movimiento natural de retorno del columpio tras un impulso. Se usa para dar fluidez y dinamismo a la práctica.

Oscilación

Balaceo suave, adelante–atrás o lateral, que induce calma y meditación en movimiento.

Impulso consciente

Acción voluntaria de dar fuerza al columpio para iniciar un rebote. Se dirige, no se fuerza.

Montaña elástica (Tāḍāsana aérea elástica)

Postura de pie sobre el columpio, con microajustes constantes. Desarrolla equilibrio y enraizamiento dinámico.

Trono elástico

Asiento suspendido con oscilación natural. Base estable para progresiones y torsiones.

Estrella elástica

Inversión con piernas abiertas en “V”, acompañada de rebote. Apertura de caderas y fortalecimiento del core.

Plancha aérea con elástico (Phalakasana aérea)

Apoyo de manos en el suelo y pies en columpio. Desafío intenso de core y brazos.

Meditación oscilante

Sukhasana suspendida, dejando que el columpio se mueva. Combina calma mental y movimiento.

Puente dinámico (Setu Bandha aéreo)

Pies en columpio, caderas suben y bajan con rebote. Fortalece glúteos y masajea columna.

CRITERIOS DE EVALUACIÓN

Para recibir el certificado de **80h IEYA – Fundamentos de Yoga Aéreo con Columpio Elástico**, se requieren:

1. **Asistencia / visualización de contenidos**
 - Haber completado los módulos teóricos y prácticos.
 - Participar en al menos 3 de las 5 clases en streaming (o ver grabaciones).
2. **Prácticas personales**
 - Entregar un breve diario (1–2 páginas) con reflexiones de cada módulo.
3. **Integración final**
 - Diseñar y presentar por escrito una mini-secuencia de 5 posturas con rebote (con nombres y tiempos).

OJO: Evaluación simple y vivencial, para que el alumno se comprometa sin sobrecarga y tú no tengas exceso de revisión.

GUÍA RÁPIDA DE BUENAS PRÁCTICAS – COLUMPIO ELÁSTICO

1. **Revisa siempre tu material** → elástico firme, sin desgaste, mosquetones seguros.
2. **Activa el core en todo momento** → tu cinturón de seguridad interno.
3. **Empieza suave** → primero balanceo, luego rebote, después secuencia.
4. **Respira el movimiento** → inhala para expandir, exhala para soltar.
5. **Acepta la oscilación** → no busques rigidez, busca diálogo con el columpio.
6. **Escucha tu cuerpo** → si aparece mareo o cansancio, baja intensidad.
7. **Honra el descanso** → la relajación oscilante es tan valiosa como las invertidas.

Tip IEYA final: “El elástico no quiere que lo controles, quiere que lo acompañes. En ese acompañar, descubres la esencia del yoga en movimiento.”