

PRESENTACIÓN



Bienvenida, bienvenido, bienvenide a este curso que seguramente, de una u otra forma, provocará un cambio en tu vida.

Tienes por delante un curso, donde aprenderás no sólo la técnica de las posturas de yoga aéreo , sino también aprenderás tres series fundamentales para reestablecer o mantener la salud, desde la perspectiva del Ayurveda, la Medicina Tradicional India. Siguiendo la estructura fundamental, recomendamos la práctica de estas tres series para el equilibrio de las doshas.

PROGRAMA OFICIAL DE LA FORMACIÓN DE 80 HORAS EN YOGA AÉREO RESTAURATIVO – IEYA

1. PRESENTACIÓN DE LA FORMACIÓN

El curso de **80 horas** en Yoga Aéreo Restaurativo del Instituto Europeo de Yoga Aéreo (IEYA) es un programa profesional diseñado para capacitar a la alumna en el uso del columpio con estribos como herramienta terapéutica suave, segura y orientada a la regulación corporal y emocional.

Este **programa integra**:

- fundamentos anatómicos esenciales,
- comprensión de dolencias frecuentes,
- adaptaciones restaurativas,
- herramientas pedagógicas,
- técnicas básicas de acompañamiento somático,
- secuencias restaurativas aplicadas,
- y criterios de seguridad específicos del método IEYA.

No es una formación médica ni terapéutica clínica:

es una formación docente especializada en **movimiento restaurativo en suspensión**.

2. OBJETIVOS DE LA FORMACIÓN

2.1. Objetivos generales

- Proporcionar conocimientos sólidos para enseñar Yoga Aéreo Restaurativo de forma segura y profesional.
- Capacitar a la alumna para adaptar posturas y secuencias a diferentes niveles y necesidades.
- Comprender las bases anatómicas y pedagógicas que permiten un acompañamiento respetuoso y eficaz.
- Desarrollar competencias para guiar sesiones orientadas a la regulación del sistema nervioso y el bienestar corporal.
- Integrar el uso del columpio de estribos como herramienta restaurativa en el contexto del yoga actual.

2.2. Objetivos específicos

Al finalizar la formación la alumna será capaz de:

- Analizar posturas restaurativas en suspensión y adaptar variantes según necesidad.
- Identificar dolencias comunes y aplicar modificaciones seguras.
- Guiar secuencias con ritmo restaurativo, respiración funcional y contención.
- Comprender la relación entre respiración, postura y carga corporal.
- Utilizar principios de seguridad estructural y somática en cada sesión.
- Gestionar grupos reducidos o individuales con sensibilidad y criterio docente.

3. COMPETENCIAS QUE DESARROLLA LA ALUMNA

3.1. Competencias profesionales

- Diseño de clases y secuencias restaurativas.
- Uso eficaz del columpio con estribos como soporte terapéutico.
- Evaluación observacional del estado corporal de una alumna.
- Comunicación clara, pausada y orientada a la regulación.
- Lectura de límites físicos y emocionales en práctica suave.
- Aplicación de normas de seguridad y contraindicaciones.

3.2. Competencias personales

- Presencia docente y gestión del espacio.
- Escucha activa y sensibilidad ante necesidades individuales.
- Capacidad de sostén emocional no invasivo.
- Regulación del ritmo interno para guiar sesiones con calma.
- Autoconciencia en la práctica y coherencia profesional.

4. PERFIL DE INGRESO Y REQUISITOS PREVIOS

4.1. Perfil recomendado de la alumna

- Profesoras de yoga de cualquier estilo.
- Profesoras de yoga aéreo que deseen ampliar conocimientos en restaurativo.
- Practicantes con experiencia previa en yoga aéreo que quieran profundizar en el método suave.
- Profesionales del movimiento (danza, pilates, educación corporal) con interés en la suspensión restaurativa.

4.2. Requisitos previos

No es necesario tener formación en salud o terapia.

Se recomienda:

- haber practicado yoga aéreo previamente,
- disponer de buena conciencia corporal básica,
- no presentar contraindicaciones graves (se explicarán en la formación),
- compromiso con la práctica personal.

5. ESTRUCTURA DE LA FORMACIÓN Y MÓDULOS

La formación consta de **80 horas totales**, distribuidas en:

- **40 horas teórico-prácticas presenciales**
- **20 horas de práctica personal guiada**
- **20 horas de trabajo autónomo (lecturas, ejercicios, diseño de secuencias)**

A continuación, se presenta la estructura modular y el **DOSSIER**.

MÓDULO 1 – FUNDAMENTOS DEL YOGA AÉREO RESTAURATIVO IEYA

UNIDAD DIDÁCTICA 1 – MARCO GENERAL DEL YOGA AÉREO RESTAURATIVO IEYA

TEMA 1. Concepto y filosofía del Yoga Aéreo Restaurativo IEYA

En este primer tema la alumna entra en contacto con la **esencia del Yoga Aéreo Restaurativo IEYA**, no como una colección de posturas, sino como un **enfoque pedagógico y corporal específico**.

Para formar profesoras profesionales es fundamental que, desde el inicio, la alumna comprenda que el restaurativo:

- **no es una adaptación suave del aéreo dinámico,**
- **no es “menos desafiante”,**
- **no es un yoga para principiantes,**
- **no es una técnica terapéutica médica,**
- **y tampoco es un estilo emocional.**

El Yoga Aéreo Restaurativo IEYA es un marco **técnico, metodológico y docente**, con criterios concretos sobre:

- cómo se distribuye el peso,
- cómo se organiza el movimiento,
- cómo se ajusta el columpio,
- cómo se regula el sistema nervioso,
- cómo se acompaña al alumnado sin invadir,
- cómo se ordena una secuencia,
- cómo se construye un entorno seguro.
- Muchas alumnas confunden “restaurativo” con “relajación”. Este tema desmonta esa idea y establece las bases de lo que significa trabajar con **soporte, ritmo, regulación y precisión**.

La profesora IEYA no es una animadora, ni una terapeuta: es una docente formada para **crear condiciones de seguridad y movilidad accesible** a través de la suspensión.

Sobre esta base conceptual se sostendrá todo el aprendizaje posterior.

1.1. Concepto y filosofía del Yoga Aéreo Restaurativo IEYA

El Yoga Aéreo Restaurativo IEYA es una metodología específica dentro del yoga aéreo que utiliza el columpio de estribos como herramienta principal para crear soporte, descompresión, movimiento accesible y regulación del cuerpo.

No es una versión “suave” del yoga aéreo dinámico, ni una fase inicial para luego pasar a posturas más complejas.

Es un método con entidad propia, con principios técnicos y pedagógicos distintos.

1.1.1. Definición operativa

El Yoga Aéreo Restaurativo IEYA, se define como un enfoque de movimiento suave en suspensión que prioriza:

- disminuir tensiones musculares,
- reducir carga articular,
- facilitar respiración funcional,
- mejorar sensación de estabilidad corporal, promover regulación del sistema nervioso.

Aquí la suspensión no se utiliza para desafiar la fuerza, sino para descargar peso, redistribuir tensiones y permitir que el cuerpo trabaje sin sobreesfuerzo.

1.1.2. Objetivos del enfoque restaurativo

Los objetivos concretos que toda profesora debe conocer son:

- facilitar posturas accesibles para todo tipo de alumnas,
- trabajar desde la comodidad (no desde el esfuerzo),
- promover la sensación de ser sostenida,
- crear movimiento predecible y seguro,
- acompañar sin invadir ni exigir.
- En restaurativo, no buscamos amplitud articular máxima, ni rango, ni “posturas perfectas”.

Buscamos que el cuerpo pueda responder sin entrar en defensa.

1.1.3. Diferencias con el yoga aéreo dinámico

Esta distinción debe quedar muy clara:

Yoga aéreo dinámico

- Busca desafío físico
- Ritmo medio/rápido
- Menos soporte
- Enfoque en secuencias amplias Trabajo muscular activo

Yoga aéreo restaurativo IEYA

- Busca regulación y soporte.
- Ritmo lento y constante.
- Máximo soporte posible.
- Enfoque en adaptaciones .
- Trabajo neuromuscular suave.
- Especializado en adaptarlas

Si el enfoque está bien aplicado, las alumnas podrán experimentar:

- mayor movilidad sin dolor,
- alivio en zonas tensas,
- sensación de seguridad y estabilidad,
- respiración más amplia y baja,
- disminución de ansiedad corporal.

1.1.4. Beneficios esperados

En este tema no enseñamos “cómo hacer posturas”, sino **cómo pensar como una docente restaurativa**.

La alumna aprenderá a ver la práctica desde un enfoque analítico:

- ¿qué sostiene?,
- ¿qué carga?,
- ¿qué activa?,
- ¿qué calma?,
- ¿qué desborda?,
- ¿qué regula?

Los principios son la brújula que orienta todas las decisiones didácticas que tomará la profesora.

1.2. – Principios fundamentales del enfoque restaurativo IEYA

Introducción

Este tema introduce los **principios que rigen TODA la práctica restaurativa**, independientemente del nivel del grupo o del tipo de sesión.

Son principios transversales: una profesora IEYA los aplica tanto al guiar una postura muy simple como una secuencia completa. Sin estos principios, el restaurativo pierde su esencia y se convierte en una clase cualquiera con columpio.

El **objetivo** pedagógico es que la alumna entienda que:

- **los principios son más importantes que las posturas**,
- las posturas cambian; los principios permanecen,
- los principios permiten decidir qué ajustar, qué evitar y cuándo avanzar,
- una profesora que domina los principios puede adaptar cualquier postura sin
- memorizar secuencias enteras.

No apto para ciertas dolencias

Una profesora restaurativa trabaja con precisión clínica, no con acrobacia.

1.2.1. El principio del soporte

Todo comienza por el soporte: si el cuerpo no se siente sostenido, no puede relajarse ni responder adecuadamente.

Soporte implica:

- base estable,
- presión distribuida,
- ausencia de puntos dolorosos,
- sensación de abrazo físico.
- Una alumna puede estar “en la postura”, pero si el soporte es pobre, **no es restaurativa**.

1.2.2. El principio de contención

- La contención es la sensación de límite claro, de que algo sostiene el cuerpo de manera firme pero amable.

Es especialmente importante para alumnas con:

- ansiedad,
- miedo al columpio,
- rigidez corporal,
- tensión lumbar o cervical.
- La contención se logra con:
 - colocación del columpio alrededor del cuerpo,
 - altura adecuada,
 - estabilidad del material.

1.2.3. Ritmo restaurativo

El ritmo es uno de los elementos más importantes. Ritmo restaurativo IEYA significa:

- movimientos lentos,
- sin cambios bruscos,
- con pausas claras,
- repeticiones predecibles.
- Un ritmo irregular activa el sistema nervioso. Un ritmo constante lo regula.

1.2.4. Respiración funcional

- La respiración baja es clave en restaurativo. Las indicaciones deben ser:
 - simples,
 - concretas,
 - sin tecnicismos innecesarios.
- Se introduce la sensación de que “el aire baja suavemente”, sin hacer ejercicios intensivos de respiración todavía.

1.2.5. Progresividad

En restaurativo se trabaja de **menos a más**:

1. primero soporte,
2. luego micromovilidad,
3. luego movimiento amplio mínimo,
4. y solo si es seguro, integración final.

La profesora debe aprender a frenar antes de sobreestimar.

TEMA 2. Rol de la profesora IEYA

Introducción

El rol docente en restaurativo es muy diferente al rol docente en otras disciplinas del movimiento. La profesora IEYA no corrige de manera invasiva, no manipula físicamente, no impulsa el cuerpo hacia rangos más amplios y no ejerce presión verbal sobre el alumnado. Tampoco se limita a “guiar una relajación”.

El rol docente IEYA es el de una profesional que:

- **crea las condiciones adecuadas** para que el cuerpo se autorregule,
- organiza la sesión con criterios pedagógicos,
- mantiene la autoridad técnica sin autoritarismo,
- guía desde la claridad, no desde el exceso de palabras,
- observa continuamente y ajusta lo necesario,
- protege la experiencia de cada alumna.
- En restaurativo, la profesora es responsable de sostener:
 - el ritmo,
 - el orden,
 - la seguridad,
 - la precisión técnica,
 - la calma del espacio.
- Este tema es clave, porque ayuda a que la alumna entienda que ella no está aquí para aprender “a moverse”, sino para **aprender a enseñar**, y eso implica presencia, estructura, límites y responsabilidad profesional.

2.1. Presencia docente

Una profesora restaurativa:

- observa mucho,
- interviene poco,
- habla claro y despacio,
- se mueve sin prisa,

- mantiene un tono estable.
- La presencia debe generar seguridad.

2.2. Comunicación clara

Las indicaciones deben ser:

- breves,
- concretas,
- ordenadas,
- con un verbo por frase.

Ejemplo adecuado: “Desliza el sacro un poco más dentro de la hamaca.”

Ejemplo no adecuado: “Colócate bien... no, más dentro... no, más abajo... suelta... no, ahora eleva un poco...”

La segunda genera confusión y tensión.

2.3. Gestión del espacio

- La profesora debe saber:
- situarse donde ve todo,
- no interferir con el movimiento de las alumnas,
- moverse suave entre columpios,
- evitar cruzar entre una alumna y su punto de foco.

2.4. Ética docente

Incluye:

- no tocar sin permiso,
- no imponer,
- no hacer diagnósticos,
- no forzar posturas.
- La docente actúa desde el respeto y la profesionalidad.

UNIDAD DIDÁCTICA 2 – EL COLUMPIO DE ESTRIBOS Y SUS AJUSTES BÁSICOS

Objetivo general:

Dotar a la alumna de una comprensión completa y práctica del columpio de estribos, su ajuste, su seguridad, su función en restaurativo y su relación directa con la calidad de la experiencia docente.

INTRODUCCIÓN

La Unidad Didáctica 2 es uno de los pilares de la formación. Aquí la alumna comprende que el columpio de estribos **no es un accesorio**, ni un soporte improvisado, ni un objeto cuya única función es “aguantar el cuerpo”.

En el Yoga Aéreo Restaurativo IEYA el columpio es un **instrumento técnico**, igual que lo sería una camilla en fisioterapia o un reformer en Pilates.

Dominar su funcionamiento es esencial para garantizar:

- la seguridad de la alumna,
- la eficacia de cada postura,
- la calidad del soporte,
- la coherencia pedagógica,
- la capacidad de adaptar la práctica a diferentes cuerpos.

Una profesora que no domina su material se vuelve dependiente de la improvisación. Una profesora IEYA domina su material para que la alumna pueda relajarse en él.

En esta unidad se estudian, con precisión docente y sin tecnicismos innecesarios, los elementos que forman el columpio, su colocación, ajustes, altura correcta para restaurativo, revisiones de seguridad, distancias necesarias y manejo de entrada y salida.

TEMA 1. Componentes del columpio y función de cada elemento

Introducción

El primer paso para poder enseñar con un columpio es conocerlo.

Este tema introduce cada parte del columpio de estribos para que la alumna entienda:

- para qué sirve,
- qué riesgos mínimos debe vigilar,
- qué errores de uso pueden comprometer una postura,
- cómo identificar desgaste o mal montaje,
- cómo explicarlo a una alumna novata sin abrumarla.

La alumna debe aprender que **cada parte del columpio cumple una función específica** y que pequeños cambios en su colocación modifican:

- el soporte lumbar,
- la presión torácica,
- la estabilidad cervical,
- la sensación de seguridad de la alumna.

El dominio del material es, por tanto, **una competencia docente esencial**.

1.1. Tejido principal

El tejido principal es la base del columpio. Debe tener:

- resistencia certificada,
- textura firme pero cómoda,
- capacidad de sostener peso y movimiento suave,
- elasticidad controlada (ni muy rígido ni demasiado elástico).

Qué debe saber la profesora:

- Cómo identificar desgaste por uso.
- Cómo detectar zonas debilitadas (pelusas, puntadas sueltas, microdesgarros).
- Qué hacer si el tejido no se siente completamente estable.
- Qué tipo de limpieza y cuidado requiere.

Por qué importa en restaurativo:

Un tejido demasiado elástico → provoca inseguridad y desbalance.

Un tejido demasiado rígido → causa presión incómoda en sacro o dorsal.

1.1.2. Estribos

Los estribos son elementos diferenciales del columpio IEYA. Permiten:

- ajustes por altura,
- apoyo de manos, pies o antebrazos,
- variaciones de posturas,
- ampliación del soporte sin cambiar el tejido principal.

Función docente:

- Las alumnas deben aprender a usarlos para:
- estabilizar entrada y salida,
- modular peso,
- sostener transiciones,
- crear movimientos suaves.
- Los estribos no se usan para “colgarse”, sino para equilibrar.

1.1.3. Cintas o cuerdas regulables

Son las encargadas de:

- permitir regular la altura exacta del columpio,
- garantizar simetría y estabilidad,
- conectar el columpio con el punto de anclaje.

Elementos a revisar:

- simetría de ambos lados,
- nudos o costuras intactas,
- ausencia de desgaste,
- ausencia de torsiones.

Cualquier irregularidad puede provocar una experiencia molesta o insegura.

1.1.4. Puntos de anclaje

- Son la base estructural del columpio. En un entorno profesional:
- deben ser revisados y certificados por personal autorizado,
- deben soportar carga dinámica y estática suficientes,
- no deben presentar daños visibles.

En restaurativo:

La profesora no “instala”, pero sí **evalúa visualmente**:

- alineación,
- estabilidad,
- si, están demasiado separados o demasiado juntos,
- si, están colocados en línea con el resto del espacio.

La alumna aprende que, **si algo no parece seguro, se detiene la práctica.**

TEMA 2. Ajustes básicos del columpio para práctica restaurativa

Introducción

El ajuste del columpio es una destreza fundamental que toda profesora debe dominar antes de enseñar posturas.

En restaurativo, la altura del columpio:

- determina el grado de soporte,
- cambia completamente la biomecánica de la postura,
- influye en el nivel de seguridad que siente la alumna,
- afecta al trabajo lumbar, dorsal y cervical.

Un ajuste incorrecto puede provocar:

- sensación de caída,

- rigidez por miedo,
- tensión cervical por mala alineación,
- sobrecarga lumbar,
- incomodidad general.

Por eso, el ajuste no se improvisa: se aprende, se practica y se perfecciona.

Este tema enseña **criterios claros**, que permiten a la profesora adaptar la altura y el columpio a cada cuerpo sin dudar.

2.1. Altura ideal del columpio en restaura5vo

La altura adecuada debe cumplir estos criterios:

- La alumna puede **apoyar los pies o puntas sin esfuerzo**.
- No debe quedar suspendida sin contacto con el suelo.
- La postura debe sentirse estable antes del movimiento.
- La alumna debe poder **sentarse, recostarse y salir** sin ayuda excesiva.

Criterio universal del restaurativo IEYA: “La altura ideal es aquella en la que la alumna puede moverse sin miedo y sin esfuerzo.”

No se busca estética, sino funcionalidad.

2.2. Comprobaciones de seguridad previas

Antes de cada sesión la profesora realiza tres revisiones rápidas:

1. Anclaje visible

¿Hay grietas, desgaste, tornillos flojos, separación irregular? Si hay duda, no se practica.

2. Simetría del columpio

Ambos lados deben estar en la misma altura. Una asimetría mínima puede causar mareos o tensión.

3. Estado del tejido y estribos

Sin rasgaduras, humedad o zonas debilitadas.

2.3. Distancia entre columpios

En restaurativo se necesita más espacio lateral que en aéreo dinámico, porque:

- las posturas requieren amplitud de brazos,
- hay micromovimientos laterales suaves,
- la profesora debe acceder a cada alumna.

- Distancia recomendada: **80–100 cm entre columpios.**

2.4. Condiciones del espacio

La profesora debe vigilar:

- la luz (no excesiva ni demasiado baja),
- la temperatura (ni frío que tense, ni calor que haga),
- el ruido (suficientemente tranquilo),
- el suelo (sin obstáculos ni elementos que generen tropiezos).
- La calidad sensorial del espacio influye directamente en la regulación.

TEMA 3. Interacción segura con el columpio: entrada, salida y manejo del equilibrio

Introducción

Las transiciones son uno de los momentos donde más miedo aparece en las alumnas nuevas. El cuerpo, al no conocer todavía la suspensión, puede reaccionar con:

- tensión de hombros,
- rigidez cervical,
- activación excesiva de piernas,
- miedo a caer,
- respiración alta.

Por eso, entrar y salir del columpio **se enseña como una habilidad docente**, no como un mero paso previo.

Una buena profesora IEYA guía una transición con:

- claridad,
- precisión,
- lentitud,
- previsibilidad.

Este tema enseña **cómo estructurar una transición para que sea segura, tranquila y estable**, evitando movimientos bruscos o desordenados que generen inseguridad.

3.1. Entrada segura: paso a paso

1. **La alumna se coloca frente al columpio** Pies firmes, cuerpo estable.
2. **Contacto inicial con manos** No se deja caer directamente.

3. Aproximación del sacro

“Acerca tu sacro al tejido sin sentarte aún.”

4. Descenso con apoyo

“Dobla tus rodillas y siéntate con calma.”

5. Ajuste final

La profesora comprueba que el sacro está bien soportado.

3.2. Salida segura: paso a paso

1. “Apoya firme los pies en el suelo.”
2. “Inclina tu cuerpo un poco hacia adelante.”
3. “Toma el tejido con las manos.”
4. “Empuja suave con las piernas para ponerte de pie.”
5. Revisar que la alumna esté estable antes de moverse.

3.3. Manejo del equilibrio

Se enseña a la alumna:

- cómo estabilizarse usando pies y manos,
- cómo minimizar balanceo excesivo,
- cómo volver al centro si se desvía,
- cómo gestionar miedo a la caída.
- La profesora aprende a acompañar sin tocar demasiado.

3.4. Posturas que NO se introducen en este módulo

Para garantizar seguridad:

- no hay inversiones,
- no hay posturas colgadas,
- no hay apoyos extremos en estribos,
- no hay giros amplios,
- no hay tracciones fuertes

MÓDULO 2 – ANATOMÍA APLICADA AL RESTAURATIVO EN SUSPENSIÓN

UNIDAD DIDÁCTICA 4 – ANATOMÍA FUNCIONAL APLICADA AL RESTAURATIVO IEYA

INTRODUCCIÓN

En restaurativo, la profesora trabaja con cuerpos reales que pueden presentar:

- asimetrías,
- tensiones acumuladas,
- hipermovilidad,
- restricciones,
- dolores puntuales,
- inseguridades físicas,
- falta de tono o exceso del mismo.

Para enseñar de forma profesional no basta con “ver” una postura: hay que comprender **qué estructuras están trabajando, qué partes necesitan más soporte, y qué señales indican incomodidad o riesgo.**

La anatomía en este módulo NO se presenta como “anatomía para memorizar”, sino como:

- una herramienta para comprender el movimiento,
- una base para tomar decisiones docentes,
- una forma de anclarse a molestias,
- una guía para ajustar posturas con criterio.

La alumna aprenderá:

- dónde nace realmente la tensión lumbar,
- por qué la cervical se activa en una postura mal ajustada,
- cómo influye el diafragma en la estabilidad,
- qué papel juega la cintura escapular en la sensación de seguridad,
- cómo identificar cargas innecesarias en la pelvis o el sacro.

Este módulo proporciona el **lenguaje del cuerpo** que luego se aplicará en los demás módulos.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

La alumna será capaz de:

1. Identificar estructuras anatómicas clave en restaurativo: sacro, pelvis, columna, escápulas, cuello, diafragma.
2. Comprender cómo actúa la gravedad y la suspensión sobre esas estructuras.
3. Reconocer tensiones habituales en principiantes y saber por qué se producen.
4. Relacionar cada postura base con su impacto anatómico.
5. Aplicar información anatómica a la observación docente.

TEMA 1 – Pelvis, sacro y zona lumbar: el triángulo base del restauraHvo

Introducción

La región lumbopélvica es el eje del restaurativo. Si una alumna siente dolor, incomodidad o inseguridad en una postura, el origen casi siempre está aquí:

- sacro mal apoyado,
- retroversión o anteversión excesiva,
- falta de soporte lumbar,
- tensión en psoas,
- rigidez en erectores de columna.

En restaurativo, **el sacro es el rey**: si el sacro está bien, el cuerpo entra en calma. Si el sacro está mal, el cuerpo se defiende.

Este tema enseña a la profesora:

- cómo reconocer equilibrio pélvico,
- por qué los glúteos influyen en el soporte,
- cómo la suspensión modifica la zona lumbar,
- cómo ajustar altura y ángulos para liberar tensión,
- señales de carga o molestia en alumnas nuevas. Es anatomía aplicada, no de manual.

1.1.1. Función del sacro en suspensión

El sacro es la plataforma del soporte. En restaurativo:

- distribuye peso,
- estabiliza la pelvis,
- influye en la curva lumbar,
- regula seguridad postural.

Si el sacro “se cuele” hacia la lumbar → aparece tensión.

Si el sacro queda demasiado alto → la alumna no siente apoyo real.

1.1.2. Pelvis en neutra: cómo se ve, cómo se siente

La pelvis neutra no es rígida, es estable. La profesora aprende a observar:

- si los isquiones están demasiado elevados,
- si la alumna cae hacia atrás,
- si hay colapso lumbar,
- si las rodillas están compensando.

Se enseña qué microajustes pedir:

- subir o bajar 1–2 cm,
- pedir apoyo de pies,
- pedir “acompañar” el sacro al tejido,
- mover el tejido 1 dedo hacia arriba o abajo.

1.1.3. Relación psoas–lumbar en suspensión

Un psoas tenso:

- eleva la lumbar,
- genera miedo,
- limita la respiración baja.
- En el columpio esto se nota enseguida.

La profesora aprende:

- cómo reconocerlo,
- cómo adaptarlo suavemente,
- qué decir (y qué no decir) para evitar tensión reactiva.

1.1.4. Señales de alarma en zona lumbar

- respiración alta,
- alumna que no puede soltar rodillas,
- tendencia a levantarse,
- apoyo desigual de glúteos,
- quejas de “pinchazo”.

Se enseña cómo actuar de forma tranquila:

- bajar 1 cm,
- pedir apoyo de pies,
- cambiar ángulo de entrada,
- dar instrucciones breves.

TEMA 2. Columna torácica y cintura escapular

Introducción

La columna torácica es la región que más se tensiona en la vida cotidiana. En restauración, la carga torácica cambia por completo debido a:

- el soporte posterior,
- la descompresión,
- la nueva relación gravedad–tejido,
- el rol de las escápulas en el equilibrio.

Este tema ayuda a la profesora a entender:

- por qué el tejido en la espalda genera alivio en unas alumnas y tensión en otras,
- qué hacer cuando la alumna abre demasiado el pecho,
- cómo guiar costillas sin sobre corregir,
- cómo usar la respiración para liberar dorsal alto,
- cómo identificar dorsal bloqueada o escapulas inestables.

2.1. Funcionamiento de la columna torácica

- movilidad moderada,
- relación directa con respiración,
- puente entre lumbar y cervical.
- La profesora aprende a ver si una alumna:
 - levanta costillas,
 - colapsa el pecho,
 - tensa dorsal alto.

2.2. El papel de las escápulas en suspensión

Las escápulas deben:

- deslizar,
- estabilizar sin rigidez,
- acompañar respiración.
- Escápulas tensas → hombros elevados. Escápulas laxas → inseguridad.

Se enseñan señales claras de ambas.

2.3. Relación respiración-caja torácica

El columpio modifica la expansión costal. La profesora aprende:

- a guiar respiración costal suave,
- a evitar “respira profundo” (provoca tensión),
- a observar la movilidad de costillas.

TEMA 3. Cervicales y cabeza: el eje del equilibrio en suspensión

Introducción

La región cervical es la primera en tensarse cuando una alumna tiene miedo. Es también el lugar donde más rápido se manifiesta:

- mala altura,
- mal ajuste del columpio,

- exceso de retroversión pélvica,
- mirada errática,
- respiración alta.

La profesora debe aprender a proteger las cervicales desde:

- cuidados posturales,
- buen soporte dorsal,
- indicaciones claras,
- posición neutra de cabeza.

3.1. Alineación cervical segura

Criterios:

- cabeza alineada con esternón,
- cuello sin extensión,
- mirada estable.

3.2. Señales de tensión cervical

- hombros elevados,
- respiración clavicular,
- cara de esfuerzo,
- gestos de reajuste constante.

3.3. Ajustes para liberar tensión cervical

- bajar columpio,
- pedir apoyo de brazos,
- microflexión de rodillas,
- permitir apoyo de cabeza si es necesario.

CONTENIDOS DE LA UD4

Conceptuales

- Ejes corporales en suspensión
- Función del sacro, pelvis, torácica y cervicales
- Relación respiración–postura
- Cadenas musculares y compensaciones

Procedimentales

- Observación anatómica aplicada
- Ajustes según estructura corporal

- Identificación de tensiones y compensaciones
- Correcciones docentes claras

Actitudinales

- Observación respetuosa
- Intervención mínima pero eficaz
- Priorizar soporte sobre estética
- No forzar rangos

UNIDAD DIDÁCTICA 5 – Sistema nervioso, respiración y regulación en suspensión

Rol de la unidad:

En restaurativo la suspensión modifica la forma en la que el cuerpo y el sistema nervioso se relacionan con el espacio. Esta UD enseña a la alumna cómo la respiración, la gravedad, el equilibrio y la percepción corporal influyen en la práctica y en las sensaciones de seguridad.

INTRODUCCIÓN

En el Yoga Aéreo Restaurativo, la alumna no se enfrenta a fuerza, flexibilidad o resistencia: se enfrenta a **su sistema nervioso**.

Toda la experiencia de suspensión se interpreta a través de:

- el sistema nervioso sensorial (qué siente),
- el sistema nervioso motor (cómo se mueve),
- la respiración (cómo regula),
- los mecanismos de equilibrio (cómo percibe el espacio).

Aquí aparecen las reacciones más comunes en alumnas nuevas:

- miedo a caer,
- tensión en hombros,
- respiración alta,
- rigidez cervical,
- dificultad para soltar el peso.

Estas reacciones no se solucionan “corrigiendo la postura”: se solucionan entendiendo cómo funciona el **sistema nervioso en suspensión**.

Esta unidad enseña:

- cómo lee el sistema nervioso la suspensión,
- qué señales indican que una alumna está entrando en tensión,
- cómo acompañar respiración sin técnicas avanzadas,
- cómo ayudar a regular miedo inicial,
- cómo crear un ritmo que facilite la seguridad.

La profesora IEYA debe saber que antes de corregir una postura, debe **calmar el sistema nervioso de la alumna**.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

La alumna será capaz de:

1. Comprender cómo la suspensión afecta al sistema nervioso.
2. Identificar señales de hiperactivación o miedo.
3. Guiar respiración funcional, sin técnicas invasivas.
4. Crear ritmos restaurativos que faciliten regulación.
5. Aplicar estrategias de calma cuando una alumna entra en bloqueo.
6. Integrar principios de seguridad somática en la enseñanza.

TEMA 1. Sistema nervioso y suspensión Introducción ampliada

Cuando una alumna entra al columpio por primera vez, su cuerpo no entiende qué va a ocurrir.

La suspensión activa sistemas primarios:

- equilibrio,
- protección cervical,
- orientación espacial,
- alerta ante lo desconocido.

Esto genera reacciones completamente normales:

- hombros elevados,
- respiración clavicular,
- agarre fuerte del tejido,
- rigidez de piernas.

Este tema enseña que estas respuestas NO son errores técnicos: son respuestas **neurofisiológicas**. La profesora no puede ignorarlas; debe saber leerlas y regularlas.

1.1. Respuesta de alerta y tensión inicial

Cuando el sistema nervioso detecta inestabilidad, activa:

- trapecio superior,
- elevadores de escápula,
- músculos cervicales,
- cuádriceps para “huir”.

La profesora aprende qué señales observar.

1.2. Entrada en fase de seguridad

La alumna entra en seguridad cuando:

- respira más bajo,
- suelta los hombros,
- deja de agarrar el tejido,
- permite micromovimiento.

El objetivo docente es **acortar el tiempo entre entrar y sentirse segura.**

1.3. Miedo en suspensión: causas y soluciones

Causas frecuentes:

- altura mal ajustada,
- falta de contacto con los pies,
- indicaciones confusas,
- ritmo demasiado rápido.

Soluciones:

- bajar altura,
- dar un punto de contacto estable,
- usar oraciones breves,
- repetir movimientos predecibles.

TEMA 2. Respiración funcional restaurativa

Introducción

En restaurativo, la respiración NO se fuerza. La respiración funcional se basa en:

- la sensación,

- la comodidad,
- la naturalidad,
- la bajada gradual del tono muscular.

En alumnas con miedo, pedir “respira profundo” solo empeora la tensión.

Por eso este tema enseña a guiar la respiración desde la regulación, no desde la técnica.

2.1. Respiración baja: cómo se integra

La profesora aprende a guiar frases como:

- “Permite que el aire baje un poco más.”
- “Deja que el abdomen haga un pequeño movimiento.”

2.2. Respiración costal suave

En posturas torácicas, se busca ligera expansión lateral. No se pide expansión máxima.

2.3. Señales de mala respiración

- respiración clavicular,
- elevación de hombros,
- ritmo irregular,
- suspiros con8nuos.

TEMA 3. Ritmo y regulación somática

Introducción

El ritmo es una herramienta docente poderosa. Un ritmo lento y predecible baja la actividad del sistema nervioso. Un ritmo irregular produce alerta.

El restaurativo se basa en la **previsibilidad del movimiento**.

3.1. El tempo restaurativo

Características:

- repetición,
- lentitud,
- ausencia de brusquedad.

3.2. Cadencia verbal

- La voz es una herramienta:
- tono medio,
- frases cortas,
- pausas claras.

3.3. Microseñales de regulación

- mirar hacia abajo,
- soltar mandíbula,
- bajar hombros,
- exhalación audible.

La profesora aprende a identificarlas.

CONTENIDOS DE LA UD5

Conceptuales

- Respuestas fisiológicas a la suspensión
- Mecanismos de miedo y alerta
- Respiración funcional
- Bases somáticas de la regulación

Procedimentales

- Guía de respiración sencilla
- Uso del ritmo como herramienta docente
- Lectura de señales de tensión
- Ajustes para calmar el sistema nervioso

Actitudinales

- Sensibilidad hacia el miedo corporal
- Acompañamiento respetuoso
- Comunicación clara
- Paciencia y escucha

UNIDAD DIDÁCTICA 6 – Anatomía del movimiento: cadenas, tensiones y compensaciones

Rol de la unidad:

Integrar la comprensión de patrones de movimiento habituales en restaurativo y aprender a identificar compensaciones desde la observación corporal.

INTRODUCCIÓN

En movimiento restaurativo, las alumnas no se mueven “desde la técnica”, sino desde sus **patrones corporales habituales**, que pueden incluir:

- cadenas musculares tensas,
- bloqueos de movilidad,
- rigidez emocional expresada en el cuerpo,
- desalineaciones crónicas,
- compensaciones automáticas.

La profesora debe aprender a identificar estos patrones, no para corregirlos desde el juicio, sino para:

- adaptar posturas,
- ofrecer mejores ajustes,
- evitar sobrecargas,
- prevenir lesiones,
- entender qué parte del cuerpo “trae” del resto.

Esta unidad forma a la alumna como **observadora corporal profesional**. Es uno de los aprendizajes más valiosos para una docente IEYA.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

La alumna podrá:

1. Comprender qué son las cadenas musculares.
2. Identificar patrones de tensión frecuentes.
3. Observar compensaciones en postura y movimiento.
4. Relacionar patrones con ajustes restaurativos.
5. Adaptar posturas según cadena dominante.
6. Trabajar desde observación objetiva y no invasiva.

TEMA 1. Cadenas musculares y suspensión

Introducción

Las cadenas musculares son conjuntos de músculos que trabajan de forma coordinada. En suspensión, estas cadenas se expresan de manera distinta que en suelo.

Este tema enseña:

- por qué a una alumna se le tensan hombros cuando se trabaja la pelvis,

- por qué el cuello se activa cuando la torácica está rígida,
- por qué el psoas domina al resto del cuerpo en miedo.

1.1. Cadena posterior en suspensión

Indicadores:

- extensión cervical,
- apertura excesiva de pecho,
- glúteos tensos,
- rodillas bloqueadas.

1.2. Cadena anterior y miedo corporal

Indicadores:

- cierre costal,
- respiración corta,
- anteversión pélvica,
- hombros adelantados.

1.3. Cadena lateral

Indicadores:

- inclinación del cuerpo,
- apoyo irregular en isquiones,
- tensión unilateral.

TEMA 2 – Tensión, bloqueo y rigidez

Introducción

El columpio revela tensiones profundas. Este tema enseña a la profesora a:

- detectar rigidez real vs tensión por miedo,
- distinguir bloqueo articular de protección muscular,
- adaptar altura, ángulo y ritmo para liberar suavemente.

2.1. Tensión: señales claras

- hombros elevados,
- respiración alta,
- rigidez de manos y pies.

2.2. Bloqueo

- incapacidad de moverse,
- mirada fija,
- cuerpo rígido como protección.

2.2.3. Rigidez estructural

- torácica rígida,
- psoas dominante,
- pelvis sin movilidad.
- Se enseñan microajustes eficaces.

TEMA 3. Compensaciones corporales en posturas restaurativas

Introducción

Las compensaciones son desviaciones naturales del cuerpo para evitar esfuerzo o dolor. Una profesora debe aprender a verlas sin juzgar, para ajustar con inteligencia.

3.1. Compensaciones en posturas sentadas

- inclinar cuerpo hacia un lado,
- usar brazos en exceso,
- elevar hombros.

3.2. Compensaciones en posturas torácicas

- colapsar lumbar,
- hiperextender cervical,
- adelantar cabeza.

3.3. Compensaciones en recogimiento

- retroversión excesiva,
- respiración bloqueada,
- tensión en abdomen.

CONTENIDOS UD6

Conceptuales

- Cadenas musculares
- Compensaciones

- Patrones de tensión

Procedimentales

- Observación aplicada
- Ajustes desde el análisis corporal
- Microcorrecciones restaurativas

Actitudinales

- Observación neutra
- Corrección no invasiva
- Respeto por el ritmo corporal

MÓDULO 3 – DOLENCIAS FRECUENTES Y ADAPTACIONES BÁSICAS EN RESTAURATIVO IEYA

UNIDAD DIDÁCTICA 7 – DOLENCIAS DE COLUMNA (LUMBAR, DORSAL Y CERVICAL)

INTRODUCCIÓN

La UD7 es una de las más importantes de toda la formación porque aborda la realidad del aula: **nadie llega a restaurativo sin alguna tensión en la columna.**

Más del 70% de las personas que se inscriben en una clase restaurativa lo hacen porque sienten:

- dolor lumbar recurrente,
- rigidez dorsal,
- tensión cervical crónica,
- o una combinación de todas ellas.

Por eso en esta unidad se forman:

- **los ojos pedagógicos,**
- **las manos que no tocan pero ajustan desde la palabra,**
- **la sensibilidad para leer cuerpos cargados,**
- **la capacidad de adaptar sin dudar,**
- **la visión integral de cómo la columna responde a la suspensión.**

El columpio no cura. Pero Sí:

- descarga,

- sostiene,
- reorganiza tensiones,
- permite respiración más funcional,
- libera patrones defensivos del sistema nervioso,
- facilita el alivio real del dolor.

La profesora IEYA aprende aquí cómo usar la suspensión para **acomodar**, no para “corregir”.

TEMA 1. LUMBALGIA, DISCOPATÍAS Y HERNIAS

1.1. Anatomía aplicada a la práctica

La zona lumbar (L1-L5) está diseñada para moverse, pero también es la que más carga soporta.

El disco intervertebral funciona como un amortiguador que:

- distribuye cargas,
- evita fricciones,
- permite movilidad suave.
- Cuando este disco está:
 - deshidratado (discopasa),
 - presionado (protusión),
 - desplazado (hernia),

...requiere **movimientos predecibles, soporte claro y ausencia de brusquedad. En restaurativo:**

El columpio puede actuar como:

- *descarga axial,*
- *base estable,*
- *soporte de movimiento suave,*
- *espacio para respiración baja,*
- *movimiento amigable que lubrica la articulación.*

Pero solo si la profesora domina la técnica.

1.2. ¿Qué hacer con una alumna con lumbalgia?

- **Dar soporte sacro real**

No permitir que la lumbar cuelgue.

- **Usar microbalanceo**

Movimientos laterales o adelante–atrás mínimos.

- **Permitir apoyo de pies**

Esto reduce tensión del psoas.

- **Evitar flexiones profundas**

Nada que comprima abdomen hacia muslos.

- **Ritmo lento**

El sistema nervioso lumbar agradece predicibilidad.

1.3. ¿Qué NO hacer con una discopatía?

- No colgar la pelvis “a lo aéreo”.

- No introducir torsiones intensas.

- No hacer tracciones fuertes.

- No pedir “crecer la columna” (activa defensas).

- No usar respiración profunda torácica.

1.4. Adaptaciones según tipo de dolor lumbar

- **Dolor al sentarse**

→ bajamos columpio + más soporte sacro.

- **Dolor al inclinarse hacia adelante** → evitar posturas flexoras.

- **Dolor al extender**

→ evitar arcos pronunciados.

- **Dolor irradiado a piernas**

→ postura neutra + evitar peso colgante.

TEMA 2. DORSALGIA Y RIGIDEZ TORÁCICA

La región dorsal sufre mucho en sedentarias, y en restaurativo ocurre una liberación clave cuando se encuentra el soporte adecuado.

2.1. Causas habituales de dorsalgia

- escápulas adelantadas,
- pecho cerrado,
- falta de movilidad costal,
- estrés emocional,
- rigidez por respiración alta.

2.2. Cómo ayuda la postura torácica

La suspensión permite:

- abrir suavemente el pecho,
- liberar tensión en escápulas,
- aumentar movilidad respiratoria lateral,
- reducir rigidez intercostal.

2.3. Indicaciones que alivian

- “Apoya tu espalda como si la recibiera una pared suave.”
- “Permite expansión sin esfuerzo.”
- “Deja que el columpio haga el trabajo.”

2.4. Adaptaciones según caso

- Rigidez dorsal severa

→ bajar columpio 2–3 cm + respiración costal.

- Dolor agudo intercostal

→ posturas sentadas, evitar presión en dorsal alta.

- Ansiedad torácica

→ ritmo lento + evitar apertura excesiva.

TEMA 3. CERVICALGIA, RECTIFICACIÓN, MIEDO Y TENSION

3.1. Por qué el cuello sufre tanto

La cervical está diseñada para movilidad fina, no para sostener peso emocional ni físico.

En suspensión, el miedo activa:

- elevadores de escápula,
- trapecio superior,
- esternocleidomastoideo.

3.2. Ajustes que protegen cervicales

- bajar el columpio,

- usar apoyo de cabeza cuando necesario,
- evitar hiperextensión,
- pedir mirada suave a horizonte.

3.3. Estrategias de calma

- Exhalación larga, no profunda.
- Pausas entre indicaciones.
- Evitar múltiples correcciones.
- Movimientos lentos y predecibles.

UNIDAD DIDÁCTICA 8 – HOMBROS, CADERAS Y PSOAS (VERSIÓN AMPLIADA)

INTRODUCCIÓN

En restaurativo, las articulaciones NO se fuerzan. Pero sí se movilizan con soporte profundo. Esta unidad enseña a comprender:

- rigidez de hombros por miedo,
- caderas que no se abren por protección,
- psoas hiperactivo por estrés o postura,
- cómo la suspensión revela compensaciones,
- cómo ajustar desde el respeto por el límite.

TEMA 1. HOMBROS

1.1. Anatomía docente

La cintura escapular está formada por:

- clavículas,
- escápulas,
- articulación glenohumeral.

En restaurativo, los hombros se involucran incluso cuando no trabajamos brazos.

1.2. Patrones frecuentes

- hombros elevados → miedo, inseguridad, frío.
- hombros adelantados → trabajo sedentario.
- hombros que “no bajan” → rigidez torácica + estrés.

1.3. Adaptaciones reales

- permitir apoyo en estribos,
- liberar presión dorsal,
- acercar columpio al suelo,
- evitar “abrir pecho” si genera dolor.

TEMA 2. CADERAS

2.1. Causas de rigidez

- sedentarismo,
- cicatrices emocionales,
- hipertoniá glútea,
- psoas hiperactivo.

2.2. Cómo ayuda el columpio

- descarga de peso,
- micromovimientos suaves,
- soporte pélvico estable,
- elongación sin tracción.

2.3. Adaptaciones

- recogimiento con soporte bajo rodillas,
- evitar rotaciones forzadas,
- microaperturas, no “aperturas”.

TEMA 3. EL PSOAS

3.1. Qué es el psoas realmente

Músculo profundo que conecta columna y piernas, esencial para:

- postura,
- respiración,
- miedo,
- estabilidad.

Es el músculo más emocional del cuerpo.

3.2. Señales de psoas hiperactivo

- respiración alta,
- retroversión excesiva,
- rigidez lumbar,
- piernas tensas.

3.3. Liberación restaurativa

- movimiento suave,
- apoyo firme,
- ritmo lento,
- evitar estiramientos intensos.

UNIDAD DIDÁCTICA 9 – CONDICIONES SISTÉMICAS INTRODUCCIÓN

El restaurativo IEYA recibe alumnas con:

- condiciones emocionales,
- condiciones físicas,
- condiciones metabólicas,
- condiciones neurodivergentes,
- procesos de salud delicados.

Este módulo enseña lo más importante: **Cómo enseñar sin hacer daño, sin invadir, sin diagnosticar, sin cruzar límites.** Y cómo adaptar para que TODAS las alumnas puedan participar.

TEMARIO UD9

- 1 – Ansiedad, pánico y miedo corporal
- 2 – Digestiones lentas, hinchazón y molestias abdominales
- 3 – Fibromialgia y Síndrome de Fatiga Crónica (SFC)
- 4 – Cáncer y recuperación (criterios docentes)
- 5 – TDH, hipersensibilidad y neurodivergencias leves
- 6 – Vértigos y mareos (muy frecuentes en suspensión)

TEMA 1. ANSIEDAD

La ansiedad es la condición más frecuente. La suspensión puede activarla o regularla. La profesora aprende:

- cómo detectar miedo por microseñales,

- cómo usar voz reguladora,
- cómo sostener sin sobreesfuerzo,
- cómo evitar posturas que puedan disparar la alerta.

Adaptaciones:

- bajar columpio,
- dar contacto de pies,
- evitar cambios bruscos,
- usar pausas,
- respiración funcional mínima.

TEMA 2. DIGESTIÓN Y ABDOMEN

La presión abdominal en posturas restaurativas debe ser suave. Evitar:

- flexiones profundas,
- torsiones intensas,
- presión del tejido en zona alta.
- Recomendar:
- posturas sentadas,
- recogimiento suave,
- movimientos mínimos.

TEMA 3. FIBROMIALGIA

Claves:

- hipersensibilidad al contacto,
- fatiga muscular,
- dolor generalizado.

La suspensión puede ser maravillosa si:

- no hay presión excesiva,
- el ritmo es lento,
- se evitan posturas prolongadas,
- se respeta el límite sin juzgar.

TEMA 4. CÁNCER

INTRODUCCIÓN

El cáncer no es un conjunto de “ejercicios prohibidos y permitidos”.

Es un **proceso vital complejo**, con enormes variaciones dependiendo de:

- el tipo de cáncer,
- la fase del tratamiento,
- los efectos secundarios acumulados,
- la energía de la alumna,
- la estabilidad emocional,
- su relación con el movimiento y el cuerpo,
- su sensibilidad en tejidos, cicatrices y articulaciones.

En restaurativo IEYA, el objetivo NO es “tratar”, “recuperar” ni “rehabilitar” – eso corresponde a equipos médicos y fisioterapeutas.

El objetivo docente es: **“Crear un entorno de suspensión seguro, amable, predecible, sin dolor, donde la alumna pueda regularse, descansar, respirar y moverse sin tensión.”**

El columpio puede ayudar mucho:

- proporciona descanso sin presión articular,
- facilita respiración baja,
- permite microbalanceos que alivian tensión,
- sostiene el cuerpo sin esfuerzo,
- reduce impacto en articulaciones,
- da sensación de abrazo y apoyo.

Pero **solo si la profesora conoce los criterios y límites fundamentales**, que aquí se desarrollan.

4.1 – PRINCIPIOS DOCENTES GENERALES

Antes de detallar fases y adaptaciones, la profesora IEYA debe integrar estas reglas básicas.

1. Autorización médica SIEMPRE.

Sin excepción. No se trabaja sin el visto bueno del equipo sanitario.

2. Movilidad mínima e inteligente.

En restaurativo, lo primordial es **no aumentar la fatiga**, y **no comprometer cicatrices o tejidos sensibles**.

3. No dolor. Nunca.

Una alumna en proceso oncológico NO debe sentir:

- presión molesta,
- tracción excesiva,
- tirón en escápulas,
- tensión en cicatrices,
- pinchazos intercostales,
- incomodidad abdominal.

Si aparece → Se adapta o se detiene.

4. Previsibilidad absoluta.

Evitar sorpresas:

- nada brusco,
- nada rápido,
- explicaciones simples,
- cambios de postura mínimos.

5. NO estiramientos intensos.

- Las alumnas en proceso oncológico suelen tener:
- tejidos inflamados,
- nervios sensibles,
- cicatrices rígidas o dolorosas,
- menor tolerancia a la elongación.

6. Respiración funcional, no profunda.

- Respirar “profundo” puede marear o tensar. Se busca respiración **natural, suave y baja**.

7. Ritmo lento.

La fatiga oncológica es real y profunda. El cuerpo puede agotarse incluso con micro movimientos.

4.2 – COMPRENSIÓN DOCENTE DEL PROCESO ONCOLÓGICO

Una alumna puede encontrarse en una de estas fases:

A. En tratamiento activo

- quimioterapia
- radioterapia
- inmunoterapia
- terapias hormonales

B. Postoperatorio reciente o tardío

- mastectomía
- lumpectomía
- cirugía abdominal
- cirugía pélvica
- cirugía torácica

C. Remisión o recuperación a largo plazo

- cicatrices maduras
- fatiga residual
- sensibilidad intercostal
- adaptaciones por movilidad reducida
- Cada fase requiere ajustes específicos.

4.3 – EFECTOS SECUNDARIOS FRECUENTES Y SU RELACIÓN CON EL RESTAURATIVO FATIGA ONCOLÓGICA

La alumna puede parecer estar bien, pero agotarse al mínimo esfuerzo.

En restaurativo:

- movimientos mínimos,
- duración corta,
- pausas largas,
- apoyo constante.

SENSIBILIDAD CUTÁNEA O DOLOR EN TEJIDOS

Especialmente tras radioterapia o cicatrices recientes.

Evitar:

- presión del tejido en zonas afectadas,
- roces fuertes,
- compresiones torácicas.

LINFEDEMA (especialmente en mastectomía)

Evitar:

- colgar brazos largo tiempo,
- posturas con presión en axila,
- movimientos repetitivos del miembro afectado.

Recomendar:

- brazos relajados,
- soporte bajo codos,
- posturas con elevación mínima.

NÁUSEAS O VÉRTIGOS

Muy frecuentes en quimioterapia.

Evitar:

- balanceos amplios,
- cambios bruscos de plano,
- posturas en semipronación.

CICATRICES TORÁCICAS O ABDOMINALES

Incluye:

- drenajes previos,
- fibrosis,
- retracción del tejido,
- hipersensibilidad.

En restaurativo:

- No presionar directamente.
- Evitar torsiones.
- Soporte superior suave.

4.4 – ADAPTACIONES SEGÚN TIPO DE CÁNCER

(Pedagógicas, no clínicas)

CÁNCER DE MAMA (el más frecuente en restaurativo) Problemas comunes:

- sensibilidad torácica,
- cicatrices dolorosas,
- limitación de hombro,
- riesgo de linfedema,
- miedo a tracción.

Evitar

- abrir pecho intensamente,
- rotaciones amplias,
- presión del tejido en esternón,
- colgar brazos mucho tiempo,
- posturas donde el brazo “tira”.

Recomendar

- soporte torácico suave,
- apoyo de codos,
- posturas sentadas,
- recogimiento suave,
- trabajo de respiración natural.

CÁNCER GINECOLÓGICO (útero, ovario, endometrio)

Problemas habituales:

- sensibilidad pélvica,
- cicatrices abdominales,
- tensión lumbar,
- abdomen rígido por cirugía.

Evitar

- presión fuerte en abdomen,
- flexiones intensas,
- torsiones profundas.

Recomendar

- soporte amplio en pelvis y sacro,
- posturas neutras,
- movimientos mínimos.

CÁNCER COLORRECTAL / DIGESTIVO

Problemas:

- molestias abdominales,
- hipersensibilidad,
- fatiga severa.

Evitar

- cualquier postura que comprima abdomen.

Recomendar

- sentadas,
- recogimiento moderado,
- respiración suave.

CÁNCER DE PULMÓN / TORÁCICO

Problemas:

- limitación respiratoria,
- dolor intercostal,
- sensibilidad torácica.

Evitar

- posturas de apertura torácica intensa,
- compresión dorsal,
- respiración dirigida intensa.

4.5 – ADAPTACIONES SEGÚN LA FASE DEL PROCESO A.

Durante quimioterapia

Objetivo: regular y sostener.

- posturas cortas (3–5 minutos),
- movimientos muy suaves,
- permitir descanso constante,
- evitar giros y balanceos,
- evitar presión abdominal o torácica.

B. Durante radioterapia

La piel suele estar muy sensible.

- evitar contacto directo en zona irradiada,
- preferir posturas sentadas,
- evitar fricción del tejido,

- trabajar respiración suave.

C. Postoperatorio temprano

- nada de estiramientos,
- evitar elevar brazos si hay mastectomía reciente,
- evitar posturas torácicas,
- trabajar solo soporte neutro.

D. Recuperación a medio/largo plazo

Aquí el restaurativo es muy beneficioso. ritmo lento, soporte amplio, liberar dorsal con microbalanceo, respiración suave, evitar tracción.

4.6 – QUÉ HACER SI LA ALUMNA SE CANSA, SE MAREA O SE EMOCIONA

Cansancio repentino

- dejar que se apoye y descanse sin moverse.
- bajar columpio si está muy elevado.

Mareo o náusea

- detener inmediatamente.
- sentar en postura neutra.
- ofrecer un punto fijo visual.

Llanto espontáneo

Muy frecuente. El columpio desbloquea tensión emocional.

La profesora:

- no toca,
- no pregunta,
- no interpreta,
- sostiene con voz limpia:

“Quédate aquí. Estoy contigo. Respira a tu ritmo.”

4.7 – SECUENCIA RESTAURATIVA BASE PARA ALUMNAS EN PROCESO ONCOLÓGICO

1. **Postura sentada con soporte torácico suave** : respiración funcional, apoyo estable.
2. **Postura de aterrizaje modificada**: soporte sacro ampliado, ritmo lento.
3. **Postura de recogimiento suave** : sin presión abdominal, permitir relajación

4. **Balanceo mínimo lateral**

- 1-2cm
- regula sistema nervioso

5. **Salida lenta con apoyo de manos**

- nada brusco

6. **Reposo sentado**

- integración
- respiración baja

4.8 – LÍMITES DOCENTES IEYA

La profesora:

- NO diagnóstica,
- NO evalúa cicatrices,
- NO manipula tejidos,
- NO interpreta síntomas,
- NO recomienda o desaconseja tratamientos médicos.

Su trabajo es:

- Observar
- Adaptar
- crear seguridad
- acompañar
- sostener el ritmo
- facilitar descanso
- prevenir riesgo
- ofrecer soporte

4.9 – LENGUAJE ADECUADO DURANTE LA CLASE

Evitar:

- “siente el estiramiento”
- “abre pecho”
- “profundiza”
- “más arriba”
- “más intenso”

Reemplazar por:

- “encuentra apoyo”
- “permite soltar el peso”
- “si aquí estás bien, quédate”
- “vamos muy despacio”
- “no necesitas hacer más”

CONCLUSIÓN: El objetivo del restaurativo con alumnas en proceso oncológico es **sostener, no exigir**. La suspensión es una herramienta poderosa cuando se usa con criterio docente, sensibilidad somática y límites profesionales claros.

El columpio se convierte en:

- una base segura,
- un espacio amable,
- un entorno de calma,
- una pausa profunda del tratamiento,
- un lugar de dignidad corporal.

TEMA 5. TDH E HIPERSENSIBILIDAD Y NEURODIVERGENCIAS LEVES

INTRODUCCIÓN

El Trastorno por Déficit de Atención e Hiperactividad (TDH) no es un déficit moral, ni una falta de disciplina, ni “un problema de concentración”.

Es un **perfil neurodivergente** que implica:

- un sistema nervioso más activo,
- una percepción sensorial más intensa,
- una regulación emocional más delicada,
- una gestión de atención distinta,
- una hiperreactividad al entorno o al estímulo,
- dificultad para mantener foco sostenido,
- tendencia a la inquietud motora (interna o externa).

Muchas alumnas con TDH llegan al restaurativo buscando:

- calma,
- regulación,
- estructura,
- un espacio donde su cuerpo pueda descansar,
- una práctica que les permita moverse sin exigencias.

Pero el columpio puede resultar: • demasiado estimulante, • demasiado sensorial, • demasiado inestable, • demasiado impredecible
...si la profesora no sabe **crear estructura sensorial y rítmica**.

Por eso esta unidad es crucial.

5.1 CÓMO SE EXPRESA EL TDH EN EL CUERPO DURANTE UNA CLASE

La profesora IEYA debe aprender a observar **patrones corporales**, no conductas superficiales.

1. Dificultad para estar quieta

No es “falta de atención”. Es incapacidad real del sistema nervioso para inhibir movimiento continuo. En suspensión se manifiesta así:

- piernas que se mueven sin querer,
- manos inquietas,
- pequeños ajustes constantes,
- necesidad de cambiar postura frecuentemente.

2. Exploración sensorial aumentada

El columpio es rico: tacto, movimiento, presión, balanceo. Esto puede resultar:

- fascinante → hiperfoco,
- abrumador → desconexión,
- confuso → tensión cervical o respiratoria.

3. Atención fluctuante

La alumna puede:

- escuchar a medias,
- saltar de estímulo en estímulo,
- perder una instrucción,
- adelantarse a otra.

Esto NO es falta de respeto. Es neurofisiología.

4. Respuesta emocional rápida

El TDH incluye:

- sensibilidad al rechazo,
- vergüenza rápida,
- frustración,
- desmotivación instantánea ante dificultad,
- necesidad de comprensión inmediata.

La profesora debe sostener el espacio sin juicio.

5.2. PRINCIPIOS DOCENTES PARA TRABAJAR CON ALUMNAS CON TDH

A. Estructura clara y predecible

Esto es vital.

- “Vamos a hacer tres posturas.”
- “Empezamos sentadas, luego torácica, luego recogimiento.”
- “Cada paso te lo digo yo.”
- La previsibilidad baja el estrés atencional.

B. Instrucciones MUY breves

El TDH necesita microórdenes, no discursos. Ejemplos:

✗ “Inhala profundo mientras sientes cómo el columpio te recoge por detrás...” ✓ “Respira bajito.”

✗ “Vamos a girar ligeramente hacia la derecha, pero sin perder apoyo...”

✓ “Gira un poco. Para ahí.”

Las frases largas se pierden.

Menos estímulo = más regulación.

C. Una sola instrucción a la vez

Nunca: “Baja hombros, acompaña el sacro y suelta la respiración.”

Sí:

1. “Baja hombros.”
2. “Suelta sacro.”
3. “Respira bajito.”

4. (Con 2-3 segundos entre cada orden.)

D. Repetición como herramienta de seguridad

La repetición fija la sensación, reduce ansiedad y organiza la atención. El cuerpo aprende mejor que la mente en TDH.

E. Permitir movimiento sin juicio

Una alumna con TDH puede balancearse un poco más o mover pies sin parar. Mientras no sea peligroso, se permite. La represión aumenta estrés.

F. Ritmo pausado pero no extremadamente lento

Muy despacio = aburrimiento → fuga de atención. Ritmo medio-suave = calma + foco.

G. Evitar estímulos innecesarios

- no música sobrecargada,
- no luz excesiva,
- no aromas intensos,
- no columpios chocando,
- no instrucciones simultáneas.

5.3. ADAPTACIONES DEL RESTAURATIVO PARA TDH

1. Posturas cortas

Mantener una postura demasiado tiempo puede ser difícil. Se recomiendan:

- posturas de 1-2 minutos,
- descanso intermedio,
- volvemos si hay regulación.

2. Contacto estable con pies o manos

El TDH necesita puntos de referencia. Opciones:

- pies en suelo,
- manos en tejido,
- manos en muslos,
- pies en soporte.

3. Balanceos mínimos

El balanceo puede calmar o sobrestimular. Se recomienda:

- balanceo de 1–2 cm,
- ritmos previsibles,
- evitar cambios rápidos.

4. Posturas contenidas

La sensación de “abrazo” regula el sistema nervioso:

- recogimiento suave,
- torácica contenida,
- postura de aterrizaje estable.

5. Evitar posturas muy abiertas

Las aperturas amplias requieren foco postural diVcil para TDH.

5.4 . HIPERSENSIBILIDAD SENSORIAL EN EL TDH

Muchas alumnas con TDH tienen procesamiento sensorial aumentado:

- tacto más intenso,
- sonido más fuerte,
- luz más brillante,
- movimiento más rápido,
- cambios más abrumadores.

Señales:

- frunce el ceño,
- se pone rígida,
- mira todo el rato alrededor,
- se mueve mucho para “descargar”.

Adaptaciones:

- luz estable,
- música suave,
- tejido bien colocado sin arrugas,
- instrucciones por etapas,
- evitar choques de columpios.

5.5. APOYO EMOCIONAL Y SOMÁTICO DURANTE LA CLASE

- **No exigir perfección**

Una alumna con TDH puede sentirse fácilmente “torpe”. Evitar comparaciones.

- **Validar experiencia**

“Está bien moverse un poco.” “Si necesitas cambiar postura, me dices.”

- **No sobreexplicar**

El exceso de información activa ansiedad.

- **Mostrar progreso real**

“Hoy encontraste el apoyo más rápido.” “Has regulado mejor que la semana pasada.” Esto refuerza su autoeficacia.

- **5.6. SECUENCIA RESTAURATIVA BASE PARA ALUMNAS CON TDH**

- 1. Postura sentada estable**

- o pies en suelo

- o respiración corta y natural

- 2. Postura torácica suave**

- o soporte amplio

- o 1 indicación cada 5–7 segundos

- 3. Microbalanceo lateral**

- o 2cm

- o con ritmo constante

- 4. Recogimiento contenidísimo**

- o sin cerrar demasiado

- o sin presión abdominal

- 1. Salida pautada por pasos**

- 2. Reposo sentada**

- o mirada a un punto fijo para integrar

5.7. LENGUAJE QUE REGULA ÚTIL:

- “Vamos paso a paso.”
- “Estate donde estés bien.”
- “No necesitas hacer más.”
- “Yo te aviso cuando cambiemos.”
- “Respira bajito, nada más.”

Evitar:

- “Concéntrate.”
- “Es muy fácil.”
- “No te muevas.”
- “Te estás adelantando.”
- “Vuelve a lo que te dije.”
- Estas frases generan frustración inmediata en TDH.

5.8. QUÉ HACER SI LA ALUMNA SE SOBRESATURA O DESREGULA

● Caso 1 – Movimiento excesivo

- Permitir microbalanceo.
- Dar un punto estable (manos en columpio).
- Indicar una pausa suave.

Caso 2 – Distracción o fuga de atención

- Guiar con una frase clara: “Ahora vuelve aquí.”
- Sin juicio, sin repetir 3 veces seguidas.

Caso 3 – Sobrecarga sensorial

Reducir estímulos:

- bajar música,
- evitar balanceo,
- reducir luz,
- usar postura contenida.

Caso 4 – Frustración emocional

- Validar: “Lo estás haciendo bien.”
- No corregir técnica en ese momento.
- Pausar.

5.9. LÍMITES DOCENTES IEYA EN TDH

La profesora NO:

- diagnostica,
- presupone,

- interpreta emocionalmente,
- infantiliza,
- exige quietud.

La profesora Sí:

- acompaña desde estructura,
- ofrece ritmo claro,
- da seguridad verbal,
- reduce estímulos,
- guía por pasos breves,
- valida el proceso.

5.10. CONCLUSIÓN

El TDH en restaurativo no es un desafío. Es una invitación a enseñar con mayor claridad, mayor estructura y mayor sensibilidad somática.

Cuando una alumna con TDH se siente:

- guiada,
- contenida,
- comprendida,
- no juzgada,
- llevada paso a paso,
- el columpio se convierte en **un espacio de regulación profunda**.

Claves:

- estructura clara,
- pocas instrucciones,
- repetición,
- evitar entornos sensoriales saturados.

TEMA 6 – VÉRTIGOS Y MAREOS

Muy frecuentes al inicio.

Adaptaciones:

- bajar columpio,
- posturas sentadas,
- ritmo lento,

- evitar giros.
- guía desde respeto,
- evita riesgos.

INTRODUCCIÓN

Los mareos y vértigos son extremadamente frecuentes en las primeras sesiones de restaurativo, incluso en alumnas sanas.

El columpio modifica tres sistemas clave:

1. **Sistema vestibular** → equilibrio y orientación
2. **Sistema visual** → referencia espacial
3. **Sistema propioceptivo** → percepción del cuerpo interno

La suspensión altera estas referencias, por lo que el mareo puede aparecer:

- al entrar al columpio,
- al cambiar de plano visual,
- al iniciar un balanceo,
- al moverse demasiado rápido,
- o incluso al detener el movimiento.

En alumnas con historial de vértigos, ansiedad, migrañas, fatiga crónica o sensibilidad sensorial, la probabilidad aumenta. El objetivo de la profesora IEYA no es “evitar” el mareo a toda costa, sino **entender qué lo provoca, cómo anticiparlo y cómo acompañarlo sin agravar la sensación.**

1. ¿QUÉ ES REALMENTE EL MAREO EN SUSPENSIÓN?

Hay tres tipos de mareo en restaurativo:

2. MAREO VESTIBULAR (el más común)

Causado por una descoordinación entre:

- el oído interno (laberinto)
- la visión
- la sensación corporal

Señales:

- sensación de “flotar demasiado”,
- inclinación involuntaria del cuerpo,
- pérdida momentánea del equilibrio interno,
- náusea leve o moderada.

3. MAREO VISUAL

Surge cuando la alumna:

- pierde un punto fijo de referencia,
- gira la cabeza rápidamente,
- mira al suelo desde altura,
- cambia enfoque visual sin estabilidad.

Señales:

- ojos inquietos,
- necesidad de cerrar la vista,
- respiración acelerada,
- sensación de mareo “por la mirada”.

4. MAREO EMOCIONAL

Muy frecuente en restaurativo.

Causas:

- miedo al vacío,
- sobrecarga sensorial,
- tensión cervical por alerta,
- sensación de pérdida de control,
- hiperalerta del sistema nervioso.

Señales:

- respiración muy alta,
- tensión en mandíbula,
- hombros elevados,
- mirada inquieta,
- ganas de bajarse “ya”.

5. POR QUÉ APARECEN MAREOS CON MÁS FRECUENCIA EN RESTAURATIVO

La suspensión modifica la relación cuerpo-espacio:

- los pies no siempre tocan el suelo,
- el cuerpo se mueve con mínima fuerza,
- el columpio transmite microoscilaciones constantes,
- la visión cambia de horizontal a diagonal,

- el oído interno se ve obligado a reajustarse.
- Cualquier microdesequilibrio puede provocar:
- desorientación,
- fatiga sensorial,
- activación del sistema simpático,
- tensión cervical,
- mareo vestibular o emocional.
- El columpio “amplifica” la información sensorial, y esto puede ser demasiado para algunas alumnas.

6. FACTORES QUE AUMENTAN EL RIESGO DE MAREO A nivel Gsico:

- cervicales tensas,
- rigidez torácica,
- mala hidratación,
- cansancio,
- haber comido demasiado poco o demasiado,
- tensión en psoas.

A nivel vestibular:

- historial de vértigos,
- problemas en el oído interno,
- antecedentes de mareo en coche o barco,
- migrañas vestibulares.

A nivel emocional:

- miedo a caer,
- ansiedad,
- sensación de no saber qué va a ocurrir,
- necesidad de control.

A nivel técnico:

- ritmo demasiado rápido,
- balanceos muy amplios,
- giros de cabeza sin aviso,
- instrucciones simultáneas,
- altura excesiva del columpio.

7. ADAPTACIONES GENERALES PARA EVITAR MAREOS

1. Evitar balanceos amplios

El balanceo debe ser de **1-2 cm**, no de 8-10 cm.

2. Mantener contacto estable con el suelo

Cuando los pies tocan algo sólido, el sistema vestibular se regula.

3. No girar la cabeza bruscamente

Las alumnas deben mantener mirada estable.

4. No cambiar de postura demasiado rápido

El cuerpo debe adaptarse paso a paso.

5. Evitar posturas invertidas

Incluso mínimas, si la alumna tiene historial de mareo.

6. Reforzar respiración natural

Nada forzado, nada profundo, nada “técnico”.

7. Ritmo IEYA

Constante, lento, sin sorpresas.

8. ¿CÓMO IDENTIFICAR QUE UNA ALUMNA SE VA A MAREAR ANTES DE QUE OCURRA?

Observa si:

- mueve ojos rápidamente,
- agarra fuerte el tejido,
- respira corto,
- empieza a mover pies sin control,
- su rostro cambia,
- se queda rígida,
- dice “creo que me mareo”.

Estas son señales de **desbordamiento vestibular**. **En ese momento:**

- detener microbalanceo,
- pedir contacto de pies,
- contener postura,

- bajar estímulo visual (mirar a un punto).

Así se evita el mareo fuerte.

9. ADAPTACIONES ESPECÍFICAS POR TIPO DE MAREO

MAREO VESTIBULAR

- reducir movimiento,
- bajar altura,
- fijar mirada,
- movimientos lentos.

MAREO VISUAL

- luz suave,
- evitar mirar al suelo,
- mantener mirada horizontal.

MAREO EMOCIONAL

- pausas largas,
- voz calmada,
- permitir parar,
- no exigir.

10. CIERRE

El mareo no es un fracaso; es una respuesta fisiológica natural. La profesora IEYA aprende a:

- anticipar,
- prevenir,
- acompañar,
- regular estímulos,
- sostener emocionalmente,
- adaptar posturas sin invalidar la experiencia.

En restaurativo, **la estabilidad es más importante que el movimiento.**

APARTADO ESPECIAL – HIPERSENSIBILIDAD SENSORIAL + PROTOCOLOS IEYA

(Para alumnas con neurodivergencias, TDH y procesos oncológicos)

Este apartado funciona como referencia rápida y profunda para profesoras IEYA que trabajan con grupos reales, donde la diversidad del sistema nervioso y los procesos de salud

requieren estructuras claras, límites docentes firmes y acompañamiento seguro.

11. HIPERSENSIBILIDAD SENSORIAL

La hipersensibilidad sensorial es un rasgo frecuente en:

- TDH,
- TEA leve,
- procesos de ansiedad,
- burnout nervioso,
- fibromialgia,
- alumnas post oncológicas,
- alumnas en duelo,
- personas con alto estrés acumulado.

La suspensión amplifica los estímulos:

- tacto: presión del tejido,
- sonido: música, voces, ambiente,
- movimiento: balanceo, entrada al columpio,
- visión: exposición espacial, luz, altura,
- propiocepción: sensación corporal duplicada por el columpio.

Por eso, una alumna con hipersensibilidad puede sentirse:

- sobreestimulada,
- irritada,
- bloqueada,
- confundida,
- agotada,
- emocionalmente frágil,
- Físicamente “invadida”.

Esta no es una debilidad. Es una característica neurofisiológica que la profesora IEYA debe conocer, respetar y adaptar.

1.1. Cómo se manifiesta la hipersensibilidad en el columpio

o A nivel táctil

- el tejido “molesta” aunque esté bien colocado,
- percibe arrugas, roces, pequeños cambios,
- siente presión como exceso.

o A nivel auditivo

- ruido de columpios moviéndose,
- voces de otras alumnas,
- música con demasiados instrumentos,
- ecos del espacio.

o **A nivel visual**

- demasiados estímulos en el estudio,
- luz intensa,
- exceso de movimiento en el grupo.

o **A nivel vestibular (equilibrio)**

- mareo rápido,
- pérdida de foco,
- tensión cervical,
- sensación de “demasiado movimiento”.

o **A nivel propioceptivo**

- sensación de no saber dónde está su cuerpo,
- inseguridad en el espacio,
- miedo a moverse.

1.2. Señales de saturación sensorial

La profesora debe aprender a leerlas sin juicio:

- parpadeo rápido,
- rigidez de mandíbula,
- mirada que se mueve en todas direcciones,
- respiración superficial,
- manos inquietas,
- microgestos continuos,
- cambios constantes de postura,
- incomodidad visible con el tejido,
- dificultad para seguir instrucciones.

1.3. Adaptaciones IEYA para hipersensibilidad o Reducir estmulos (principio fundamental)

- bajar música,
- evitar aromas,
- evitar luces fuertes,
- mantener el grupo en posición estable,
- no cambiar de postura abruptamente.

o **Crear un microentorno predecible**

- explicar la secuencia antes de iniciar,
- delimitar duración aproximada,
- anticipar cambios: “En unos segundos vamos a...”.

o **Ofrecer contacto estable**

El sistema nervioso se regula con puntos de referencia:

- pies en suelo,
- manos en codo,
- manos en muslos,
- tejido envolvente sin arrugas.

o **Posturas contenidas**

- Indicadas para regular saturación:
- postura de aterrizaje,
- recogimiento suave,
- torácica contenida,
- sentada neutra.

Evitar aperturas amplias, giros o suspensiones altas.

o **Ritmo firme + pausas**

Demasiado lento → pérdida de atención y ansiedad.

Demasiado rápido → saturación.

Ritmo IEYA para hipersensibilidad: **pausado, constante, sin sorpresas.**

1.4. Estrategias verbales que ayudan Usar frases:

- “Estamos aquí, no hay prisa.”
- “Tu cuerpo puede parar cuando lo necesite.”
- “Respira bajito, no profundo.”
- “No necesitas hacer más.”
- “Si algo te incomoda, me avisas.”

Evitar frases:

- “Relájate.”
- “No tengas miedo.”
- “Es solo una sensación.”
- “Sigue el ritmo del grupo.”

2. PROTOCOLOS IEYA

PROTOCOLO IEYA PARA TDH Y NEURODIVERGENCIAS

(Estructura docente clara + pasos prácticos + límites saludables)

Este protocolo establece **las reglas de acompañamiento** cuando la profesora IEYA trabaja con alumnas con TDH, hipersensibilidad, TEA leve o neurodivergencias relacionadas con atención y regulación.

2.1. Preparación del espacio

1. Luz suave y estable.
2. Música minimalista (sin percusión ni voces).
3. Columpio bien colocado, sin arrugas.
4. Evitar exceso de estímulos visuales.
5. Separar columpios para evitar choques.
6. Anticipar estructura de la clase:
7. “Haremos 3 posturas. Serán estas...”

2.2. Comunicación docente IEYA (TDH)

o Hablar poco y claro

- una instrucción por frase,
- 5-7 segundos entre indicaciones.

o **Evitar largas explicaciones** Demasiado texto desregula.

o Repetición estructural

El cuerpo aprende por repetición → calma.

o Nombrar pasos concretos

“Coge el tejido.” “Apoya pies.” “Respira bajito.” “Para ahí.”

2.3. Estructura de la secuencia

1. Posturas cortas (1-2 min).
2. Microbalanceos predecibles.
3. Pausas somáticas regulares.
4. Repetición del mismo ciclo 2 veces.

5. Finalizar siempre con postura contenida.

2.4. Gestión de saturación

Si la alumna:

- se mueve mucho,
- pierde foco,
- se frustra,
- se sobrecarga...

La profesora IEYA:

- reduce estímulos,
- ofrece contacto estable,
- disminuye ritmo,
- corta instrucciones,
- vuelve a postura contenida.

2.5. Límites docentes

La profesora NO:

- interpreta comportamiento,
- obliga a quietud,
- ridiculiza movimientos,
- exige seguir al grupo,
- da discursos motivacionales largos.

La profesora Sí:

- acompaña,
- estructura,
- contiene,
- regula ritmo,
- ofrece claridad.

PROTOCOLO IEYA PARA CÁNCER Y PROCESOS ONCOLÓGICOS *(Estructura profesional, segura y adaptada)*

Este protocolo se basa en:

- límites docentes
- seguridad

- mínima carga física

- acompañamiento no invasivo

2.6. Preparación previa (indispensable)

1. **Autorización médica específica.**
2. **Preguntas solo funcionales, nunca clínicas:**

- o “¿Hay zonas sensibles?”
- o “¿Hay cicatrices ac8vas?”
- o “¿Qué posturas te resultan incómodas úl8mamente?”

3. Confirmar energía del día.

2.7. Reglas principales

1. No dolor.
2. No presión torácica intensa.
3. No tracciones.
4. No posturas colgantes.
5. No giros intensos.
6. Movilidad mínima.
7. Respiración funcional.
8. Ritmo lento y pausado.

2.8. Estructura de secuencia IEYA en oncología

1. Postura sentada con soporte

- o contacto estable
- o respiración baja

2. Aterrizaje modificado

- o soporte sacro amplio
- o presión mínima

3. Torácica suave

- o sin abrir demasiado
- o sin tensar cervical

4. Recogimiento contenido

o evitar compresión abdominal

o permitir descanso

1. **Salida progresiva**

2. **Reposo sentado**

o integración

o respiración suave

2.9. Manejo de efectos secundarios

Fatiga

- cortar secuencia y sentar.

- permitir descanso.

Mareos

- detener movimiento.

- mirada fija en un punto.

- respiración natural.

Dolor en cicatriz

- evitar postura torácica.

- revisar altura.

Llanto espontáneo

- normal, no intervenir.

- sostener con voz: "Puedes quedarte aquí."

2.10. Límites docentes IEYA (Cáncer)

La profesora:

- no toca cicatrices

- no presiona tejido sensible

- no sustituye al equipo médico
- no corrige técnicamente si hay dolor
- no interpreta emoción.

La profesora:

- acompaña
- sostiene
- adapta
- respeta
- regula ritmo
- protege el espacio

Cierre del apartado de protocolos

Este bloque forma parte del ADN del método IEYA: enseñar desde la sensibilidad, la claridad, la estructura y el rigor docente.

El columpio es un espacio seguro **cuando la profesora tiene protocolos sólidos, límites firmes y presencia calmada.**

FIBROMIALGIA

1. OBJETIVOS DEL PROTOCOLO

- reducir estimulación sensorial,
- evitar presión y dolor,
- trabajar con ritmo extremadamente suave,
- ofrecer sensación de seguridad profunda,
- prevenir brotes de dolor o agotamiento,
- crear un entorno amable y lento.

2. PREPARACIÓN DEL ENTORNO

- luz suave y cálida,
- música de fondo mínima,
- sin aromas,
- columpio muy bien esdrado,

- temperatura agradable (el frío agrava la fibromialgia).

3. ADAPTACIONES IEYA ESPECÍFICAS

Evitar presión directa del tejido La piel suele ser hipersensible.

Posturas contenidas

Nada de aperturas amplias o es8ramientos intensos.

Ritmo *extremadamente* lento

El cuerpo tarda más en procesar es8mulos.

Movilidad mínima Microbalanceos y microajustes.

Duración corta

Las sesiones deben ser breves, incluso si la alumna quiere más.

4. POSTURAS RECOMENDADAS

- sentada neutra,
- aterrizaje suave,
- recogimiento suave,
- torácica contenida.

5. LENGUAJE RECOMENDADO

•••• “Si esto te cansa, paramos.” “Vamos más suave todavía.” “No necesitas hacer más.” “Tú marcas el ritmo.”

6. SEÑALES DE ALERTA

Si aparecen → detener:

- dolor generalizado,
- frío repen8no,
- temblor,
- sensación de desorientación,
- agotamiento inmediato.

PROTOCOLO IEYA – VÉRTIGOS Y MAREOS

1. OBJETIVOS

- estabilizar sistema vestibular,
- minimizar cambios de plano,
- ofrecer referencias sólidas,

- evitar saturación sensorial,
- acompañar sin activar miedo.

2. PREPARACIÓN DEL ESPACIO

- música muy suave,
- luz estable,
- eliminar estímulos visuales intensos,
- columpio a baja altura,
- evitar balanceos del resto del grupo (si es posible).

3. ESTRUCTURA DE CLASE (PASO A PASO)

Inicio sentado

- Pies en suelo.
- Mirada fija.
- Respiración suave.

Entrada al columpio lenta Nada de cambios bruscos.

Aterrizaje con contacto de pies Siempre dejar una referencia.

Movimiento mínimo

Evitar giros, balanceos amplios y cambios de altura.

Ritmo constante

El sistema vestibular odia la imprevisibilidad.

Salida progresiva Desmontar postura por pasos.

4. PALABRAS CLAVE

- “Espacio.”
- “Fija la mirada.”
- “Vamos a parar aquí.”
- “Tus pies tienen apoyo.”
- “Todo está estable.”

5. QUÉ HACER ANTE UN MAREO

- detener movimiento,
- contacto de pies,

- mirada en punto fijo,
- respiración natural,
- postura sentada,
- agua si es necesario,
- reequilibrio energético.
- NO volver a balanceo.

6. QUÉ NO HACER

- giros,
- posturas elevadas,
- instrucciones múltiples,
- música rápida,
- ritmo acelerado,
- pedir respiración profunda.

7. INTEGRACIÓN FINAL

Las alumnas con vértigos o fibromialgia necesitan:

- seguridad,
- claridad,
- suavidad,
- estructura,
- regulaciones cortas,
- entornos predecibles.

El método IEYA se adapta perfectamente a este perfil cuando existe **presencia docente, ritmo consciente y respeto por los límites fisiológicos y sensoriales.**

MÓDULO 4 – DISEÑO DE SECUENCIAS RESTAURATIVAS IEYA

UNIDAD DIDÁCTICA 10 – Principios avanzados del diseño de secuencias restaurativas

(La arquitectura interna del restaurativo IEYA)

Introducción

Diseñar una secuencia restaurativa no consiste en “poner posturas en orden”, sino en **guiar al cuerpo hacia un estado de estabilidad, regulación y descanso funcional**.

Cada secuencia IEYA requiere:

- claridad técnica,
- comprensión del cuerpo en suspensión,
- manejo de tiempos,
- sensibilidad con el sistema nervioso,
- progresión lógica,
- y respeto absoluto por los límites de la alumna.

Esta unidad enseña los principios que sostienen TODAS las secuencias del método. Sin estos principios, no hay base sólida para programar.

10.1 La arquitectura de una secuencia restaura5va

Una secuencia IEYA está construida en **capítulos**. Cada capítulo cumple una función corporal, respiratoria y emocional. El orden no es negociable: responde a cómo se regula el sistema nervioso humano. Las seis fases fundamentales son:

1. Aterrizaje (Entrada corporal al espacio)

Duración: 2–4 min

Objetivos:

- reconocer el estado del cuerpo,
- regular respiración alta,
- evitar mareos iniciales,
- permitir lectura docente,
- ajustar altura si es necesario.

Características:

- postura estable,
- pies apoyados si posible,
- voz breve y funcional,
- cero balanceos.
- El aterrizaje evita que el cuerpo entre “en alerta”.

2. Estabilización (Organizar ejes antes del trabajo)

Duración: 2–5 min

Objetivos:

- regular sacro y pelvis,
- neutralizar cervical,
- soltar tensión torácica,
- dar referencia sensorial clara.

Aquí el cuerpo encuentra un “suelo interno” dentro del columpio.

Se corrigen microdetalles:

- pelvis colapsada,
- sacro en mala posición,
- hombros en elevación,
- mirada perdida.
- Sin estabilización, la secuencia puede generar molestias.

3. Objeto principal (Trabajo restaurativo central)

Duración: 5–12 min

El corazón técnico de la sesión: lumbar, cervical, torácica, psoas, diafragma, regulación emocional.

Clave:

- movimientos mínimos,
- progresión clara,
- alternar estímulo y pausa,
- no sobrepasar tolerancia sensorial,
- nada brusco.

4. Regulación (Bajar estímulo y regresar a neutralidad)

Duración: 2–4 min

El cuerpo “procesa” lo hecho.

Se busca:

- respiración baja,
- mandíbula suelta,
- ojos más suaves,
- manos relajadas.

Aquí no se introduce nada nuevo.

5. Integración (Asimilación corporal)

Duración: 2–3 min

El cuerpo decide qué conservar.

Requiere:

- silencio,
- pausa real,
- postura contenida,
- contacto estable.
- Es la fase donde la alumna siente que “algo cambió”.

6. Cierre (Salida ordenada)

Duración: 1-2 min

Salir del columpio es tan importante como entrar.

Reglas:

- no levantarse rápido,
- no girar la cabeza,
- no cambiar de plano bruscamente,
- no hablar demasiado.

10.2 Ergonomía del movimiento en secuencias

Ergonomía significa que el cuerpo **no sufre saltos bruscos**.

Principios:

- una postura debe preparar la siguiente,
- no pasar de contención a apertura sin fase intermedia,
- no pedir rotaciones después de recogimiento,
- no elevar brazos tras una torácica larga,
- no hacer cambios de altura repentinos.
- Una secuencia restaurativa fluye como agua. Si se siente entrecortada, el sistema nervioso lo nota.

10.3 Ritmo restaurativo IEYA

El ritmo es la herramienta más importante de una secuencia.

Reglas:

- constante,
- sin acelerones,
- sin cambios de velocidad,
- sin sorpresas,
- pausado pero no lento en exceso.

Si el ritmo es inconsistente:

- aparece tensión cervical,
- aumenta la ansiedad,
- la alumna pierde referencia,
- se generan mareos.
- El ritmo adecuado regula el cuerpo más que cualquier postura.

10.4 La voz como sostén

La voz en restaurativo debe:

- dar seguridad,
- no inducir emoción,
- no presionar,
- no confundir,
- no sobreestimular.

Uso adecuado:

- frases cortas,
- pausas reales,
- instrucciones precisas,
- sin adornos,
- sin poesía,
- sin lenguaje espiritualizado.

Ejemplos:

- “Respira suave.” -“Mantén apoyo.” -“Quédate.”

La voz constante mantiene la secuencia unida.

10.5 Criterios de seguridad en el diseño de secuencias

Una secuencia nunca debe incluir:

- tres posturas seguidas en apertura,
- balanceos amplios,
- técnicas que provoquen vértigo,
- estiramientos intensos,
- inversiones,
- torsiones profundas,
- cambios bruscos de altura.

- La seguridad es la base del método IEYA.

UNIDAD DIDÁCTICA 11 – Secuencias por objetivos restaurativos

(Las seis secuencias maestras del método IEYA)

11.1 Secuencia lumbar IEYA

Propósito:

Liberar tensión en zona lumbopélvica sin estiramiento ni activación excesiva.

Fundamentos:

- La tensión lumbar viene casi siempre de:
- psoas hiperactivo,
- sacro en mala posición,
- rigidez dorsal alta,
- respiración clavicular,
- pelvis en retroversión,
- inseguridad corporal.

Progresión completa:

1. Sentada neutra

Lectura del eje, manos relajadas, mirada estable.

1. Aterrizaje amplio

Ajuste del sacro sin presión lumbar.

2. Recogimiento primario

Piernas atraídas suavemente para desactivar psoas.

3. Balanceo pélvico mínimo

1-2 cm, sin ac8var abdominales.

4. Torácica baja

Descompresión suave que libera presión lumbar.

5. Recogimiento final

Para estabilizar respiración baja.

6. Integración del sacro

7. Salida lenta y progresiva

Adaptaciones especiales:

- para dolor intenso → eliminar balanceo,
- para vértigos → mantener pies en contacto,
- para hipermovilidad → menos apertura.

11.2 Secuencia cervical IEYA

Propósito: Liberar tensión cervical sin tracción ni movimientos bruscos.

Bases fisiológicas:

- La cervical responde a:
- mandíbula,
- torácica,
- respiración,
- estrés,
- mirada.

Progresión completa:

1. Sentada con apoyo dorsal
2. Torácica contenida
3. Mirada estable
4. Balanceo lateral micro
5. Recogimiento cervical (sin flexión profunda)
6. Postura “nube” para sostener cabeza
7. Integración

Evitar:

- mirar hacia arriba,
- giros de cuello,
- levantar barbilla.

11.3 Secuencia torácica suave IEYA

Propósito: Liberar dorsal alta sin abrir el pecho más de lo necesario.

Bases: La torácica guarda estrés emocional, respiratorio y postural.

Progresión completa:

1. Aterrizaje respiratorio
2. Torácica contenida
3. Torácica expandida mínima
4. Laterales suaves
5. Recogida integradora

6. Pausa larga

Evitar:

- costillas elevadas,
- sobreapertura,
- brazos en abducción.

11.4 Secuencia psoas–diafragma IEYA

Propósito: Reducir tensión profunda sin estirar.

Fundamentos:

- psoas = músculo protector,
- diafragma = músculo respiratorio–emocional.

Progresión:

1. Recogimiento diafragmático
2. Cuna con soporte de muslos
3. Microapertura de cadera (1–3 cm)
4. Soporte sacro reforzado
5. Integración abdominal

Evitar:

- extensiones,
- torsiones,
- estiramientos clásicos.

11.5 Secuencia digestiva IEYA

Propósito: Regular digestión mediante movilidad suave y apoyo diafragmático.

Fundamentos:

Digestión afectada por:

- estrés,
- diafragma rígido,
- respiración alta,
- falta de movilidad suave.

Progresión:

1. Aterrizaje baja respiración

2. Cuna digestiva
3. Microbalanceos circulares
4. Concavidad suave
5. Integración abdominal

11.6 Secuencia de regulación emocional IEYA Propósito:

Regular sistema nervioso. Eje del método IEYA.

Fundamentos:

El columpio es contenedor, sostén y regulación.

Progresión:

1. Aterrizaje
2. Recogimiento suave
3. Cuna emocional
4. Envoltura con tejido
5. Integración fetal
6. Cierre mínimo

Evitar:

- aperturas,
- balanceos largos,
- respiraciones forzadas,
- ritmo rápido.

UNIDAD DIDÁCTICA 12 – Diseño docente: cómo crear, sostener y enseñar una secuencia IEYA

12.1 Cómo crear una secuencia desde cero

Pasos:

1. Definir objetivo realista.
2. Elegir 4–6 posturas compatibles.
3. Ordenarlas según estructura IEYA.
4. Establecer tiempos.
5. Decidir pausas.
6. Prever adaptaciones.
7. Revisar riesgos.

8. Probarla en su propio cuerpo.
9. Ajustar.
10. Enseñar.

12.2 Cómo enseñar una secuencia

Incluye:

- tono de voz,
- ritmo,
- presencia,
- contacto visual,
- prontitud para adaptar,
- claridad verbal.

Reglas:

- nada de discursos,
- nada de explicaciones técnicas innecesarias, nada de palabras vacías.

12.3 Lectura del cuerpo en tiempo real

Qué observar:

- respiración,
- psoas (mirar piernas), escape cervical, rigidez en manos,
- pies inquietos,
- cambios de mirada,
- hombros elevados.

Qué hacer:

- bajar ritmo,
- reducir estímulo,
- pedir apoyo de pies,
- sostener más.

12.4 Adaptaciones en grupo

- Cómo adaptar sin romper secuencia:
- ajustar altura mientras el grupo respira,
- simplificar postura sin anunciarlo,
- dar una alternativa sin justificar,
- usar pausas como amortiguador.

12.5 Errores frecuentes

1. crear secuencias largas,
2. usar demasiadas posturas,
3. ritmo irregular,
4. voz inestable,
5. no dejar pausas,
6. querer corregir demasiado,
7. olvidarse del objetivo.

12.6 Autoevaluación docente

La alumna se pregunta:

- ¿fue segura la secuencia?
- ¿hubo progresión?
- ¿hubo pausas?
- ¿hubo coherencia?
- ¿leí bien el cuerpo?
- ¿respeté tiempos?
- ¿me precipité?
- ¿evité sobreestimulación?

12.7 Cierre

El cierre estabiliza el cuerpo.

Debe incluir:

- silencio,
- respiración baja,
- un par de frases funcionales,
- salida lenta,
- integración mínima.

Nunca incluir:

- frases largas,
- espiritualidad,
- interpretación emocional.

MÓDULO 5 – PEDAGOGÍA, VOZ, DIDÁCTICA Y ACOMPAÑAMIENTO SEGURO EN RESTAURATIVO IEYA

Este módulo trabaja los pilares pedagógicos que convierten el método IEYA en un sistema seguro, claro y profundamente respetuoso con el sistema nervioso humano. No es un módulo de “enseñar yoga”, sino de **docencia somática**, comunicación funcional y acompañamiento profesional.

UNIDAD DIDÁCTICA 13 – Pedagogía aplicada al Yoga Aéreo Restaurativo

(Fundamentos docentes del método IEYA)

13.0 Introducción general

La pedagogía IEYA se basa en tres principios fundamentales:

1. Claridad

Todo lo que se dice, se dice por una razón.

Nada sobra, nada confunde.

El cuerpo aprende mejor cuando no recibe ruido verbal.

2. Contención

La docente no invade, no empuja, no interpreta, no dramatiza. El espacio se sostiene desde la neutralidad.

3. Funcionalidad

La instrucción verbal, el ejemplo corporal y la secuencia se adaptan al cuerpo que aparece, no a una idea rígida.

Este módulo entrena a la futura docente en **cómo enseñar realmente** de manera segura, eficaz y profesional.

13.1 La pedagogía IEYA: el arte de guiar sin invadir

En restaurativo, la profesora no dirige: **acompaña**. El cuerpo no debe esforzarse por “alcanzar” la instrucción, sino recibirla como una guía suave y clara.

Principios:

A. La información mínima necesaria:

La docente evita:

- explicar anatomía durante la clase,
- dar discursos,
- justificar sus elecciones,
- hablar de emociones,
- saturar con detalles técnicos.
- Da solo lo que el cuerpo necesita para hacer la postura, no más.

B. Secuencia verbal eficiente:

Una buena instrucción cumple:

- corta,
- directa,
- específica,
- con un solo objetivo,
- sin palabras decorativas.

Ejemplo:

§ “Vamos a empezar conectando con nuestro eje interno, permitiendo que la respiración suavice...”

§ “Respira suave.”

§ “Apoya sacro.”

§ “Quédate.”

C. Respeto por la experiencia de la alumna:

La docente no interpreta emociones ni dice frases como:

- “Estás soltando mucho”,
- “Hoy te noto más sensible”,
- “Mira cómo te emocionas en esta postura”.
- La alumna tiene derecho a vivir su experiencia sin ser observada emocionalmente.

D. Presencia sin protagonismo:

La profesora:

- observa,
- regula ritmo,
- acompaña,
- mantiene seguridad,
- no se sitúa en el centro emocional de la clase.
- IEYA enseña pedagogía centrada en la alumna, no en la docente.

13.2 Comunicación docente: lenguaje IEYA

La comunicación IEYA se basa en tres tipos de lenguaje:

1. Lenguaje funcional (primario)

El único necesario.

Ejemplos:

- “Baja hombros.”
- “Respira suave.”
- “Para ahí.”
- “Mantén apoyo.”

2. Lenguaje sensorial-regulador (secundario)

- Solo cuando es estrictamente útil:
- “Más lento.”
- “Busca estabilidad.”
- “Suelta peso.”

3. Lenguaje de cierre (terciario)

- Frases breves que finalizan sin abrir temas emocionales:
- “Gracias por tu práctica.”
- “Tómate tu tiempo.”
- “Sal despacio.”

IEYA elimina completamente el “lenguaje inspiracional”. La inspiración surge del cuerpo, no de la palabra.

13.3 Gestión de la atención y del ritmo grupal

- La docente gestiona:
- la velocidad,
- el tono,
- el volumen,
- la dirección,
- los silencios,
- las pausas.

Reglas:

A. El grupo avanza con quien más lento va

Nunca con quien más rápido.

B. La atención se sostiene desde la estructura, no desde la energía

No hay “ánimos”, no hay “vamos”, no hay “una más”.

C. La respiración nunca se instruye intensivamente

El cuerpo respira solo.

D. La docente observa más de lo que habla

La mirada lee señales reales: manos, mandíbula, pies, mirada.

13.4 Lectura corporal pedagógica

La docente IEYA aprende a leer patrones, no emociones.

Observación técnica:

1. Manos

- si están tensas → alerta
- si agarran fuerte → miedo
- si tiemblan → sobrecarga

2. Mandíbula / labios

- apretados → tensión
- sueltos → regulación

3. Mirada

- rápida → saturación
- fija → estabilidad
- brillante → emoción contenida

4. Respiración

- alta → estrés
- baja → regulación
- cortada → miedo

5. Pies

- inquietos → falta de apoyo
- estables → contención integrada

6. Sacro/pelvis

- en retroversión → defensa corporal
- estable → confianza
- colapso → cansancio

Esta lectura permite adaptar la secuencia sin decirlo explícitamente.

13.5 Errores pedagógicos frecuentes

1. Hablar demasiado.
2. Dar explicaciones técnicas largas.
3. Usar lenguaje emocional o espiritual.
4. Subir el tono para “motivar”.
5. Introducir posturas improvisadas.
6. No observar señales de saturación.
7. Ajustar verbalmente más de lo necesario.
8. Convertir la clase en un discurso personal.

13.6 El rol docente: límites IEYA

La docente no:

- diagnostica,
- evalúa emocionalmente,
- interpreta,
- entra en intimidad,
- induce experiencias,
- toca sin permiso,
- hace ajustes manuales invasivos.
- El método IEYA protege el espacio, la intimidad y la seguridad emocional.

UNIDAD DIDÁCTICA 14 – La voz, la estructura y la didáctica de una clase IEYA ***(La técnica de enseñar realmente)***

14.0 Introducción general

La voz es la herramienta más poderosa de la docente. Más que la postura, más que la secuencia, más que la creatividad.

Este bloque enseña a usar la voz para:

- dar seguridad,
- ofrecer claridad,
- regular el ritmo,
- contener el espacio,
- evitar activación del sistema simpático,
- sostener estados de calma profunda.

14.1 La voz como instrumento regulador

Características que debe cumplir:

1. Volumen estable

Ni demasiado bajo (inseguridad), ni demasiado alto (tensión).

2. Tono neutro

Sin carga emocional, sin dramatización, sin dulzura artificial.

3. Ritmo constante

El ritmo de la voz marca el ritmo del cuerpo.

4. Pausas reales

La pausa integra. Sin pausa no hay aprendizaje corporal.

14.2 Instrucción verbal adecuada

Una instrucción correcta:

- tiene seis palabras o menos,
- transmite una sola acción,
- no pide varias cosas a la vez,
- permite silencio después.

Ejemplos:

“Suelta hombros.” “Mantén apoyo.” “Vuelve al centro.”

Ejemplos incorrectos:

- “Lleva los hombros hacia abajo sin8endo cómo el tejido te acompaña...”
- “Vamos a respirar profundo abriendo pecho...”
- “Siente cómo la postura te sostiene...”

14.3 La estructura didáctica de una clase IEYA

Las clases restaurativas no se improvisan.

Necesitan **estructura estable**:

1. Aterrizaje

2. Estabilización
3. Objetivo principal
4. Regulación
5. Integración
6. Cierre

Reglas:

- nunca saltar fases,
- nunca acelerar cierre,
- nunca saltar integración,
- no añadir variaciones innecesarias.

14.4 El arte de la transición: el punto débil de la mayoría de docentes

Transición = cómo pasas de una postura a otra.

Errores comunes:

- dar dos instrucciones juntas,
- cambiar postura sin aviso,
- cambiar ritmo,
- mover demasiado el columpio,
- pedir giro de cabeza brusco.

Buenas transiciones:

- claras,
- cortas,
- previsibles,
- con pausa previa,
- sin sorpresa.

14.5 Didáctica segura

Incluye:

A. Dar opciones sin llamarlas “opciones”

- Evita palabras que generen comparación:

✗ “Si no puedes hacer esto, haz lo otro.”

✓ “Si aquí estás bien, mantén. Si quieres, puedes acercar rodillas.”

B. No comentar posturas ajenas. Nunca decir:

- “Muy bien.”
- “Perfecto.”
- “Eso es.”
- Genera juicio y comparación.

C. No usar correcciones invasivas

En restaurativo no se manipula el cuerpo. La corrección verbal debe ser suficiente.

14.6 Gestión de dificultades durante la clase

Cuando aparece:

- Mareo → detener movimiento, pies al suelo, mirada fija.
- Dolor → detener postura, simplificar.
- Ansiedad → bajar ritmo, voz más estable.
- Desconexión → instrucción breve: “Vuelve aquí.”
- Inquietud → postura contenida, reducción sensorial.

14.7 Gestión del espacio y del grupo

La docente:

- se mueve poco,
- no pasea,
- no agita el espacio,
- no cambia energía,
- no hace gestos amplios,
- se ubica donde el grupo pueda oírla bien.
- El espacio debe sentirse **estático y seguro**.

UNIDAD DIDÁCTICA 15 – Acompañamiento, límites y profesionalidad en restaurativo

(La ética IEYA y la responsabilidad docente)

15.0 Introducción

Una clase restaurativa es un espacio sensible. El cuerpo se relaja, las defensas bajan, la alumna se vuelve más permeable emocionalmente. Por eso, la docente debe tener un marco profesional y ético impecable.

Este módulo enseña **cómo sostener el espacio**, cómo acompañar sin invadir y cómo ser profesional.

15.1 Acompañamiento seguro

El acompañamiento seguro requiere:

A. Neutralidad emocional

No intervenir en emociones, no preguntar,
no interpretar,
no dramatizar.

B. Silencio respetuoso

Si la alumna llora:

- no tocar,
- no preguntar,
- no comentar,
- solo sostener el ritmo.

C. Presencia constante

La docente no se desconecta, no se dispersa, no se distrae con detalles externos.

15.2 Límites profesionales IEYA

La docente no:

- recomienda terapias,
- hace masajes,
- toca sin permiso,
- ofrece lecturas emocionales,
- se posiciona como guía espiritual,
- promete resultados,
- diagnostica.

El método IEYA es pedagógico, no terapéutico.

15.3 Gestión de casos sensibles

1. Ansiedad

- pausas,
- voz neutra,

- cero apertura amplia.

2. Depresión

- ritmos más estables,
- tono de voz claro,
- evitar excesos de contención prolongada.

3. Duelo

- mucha estabilidad,
- recogimiento suave,
- cero interpretaciones emocionales.

4. Neurodivergencias leves

- instrucciones cortas,
- evitar estímulos múltiples,
- estructura muy clara.

5. Cáncer (fase de recuperación)

- apoyo amplio,
- cero presión torácica,
- ritmo muy suave.

15.4 Cómo gestionar emociones espontáneas del grupo

Si alguien se emociona:

- no detener la clase,
- no anunciarlo,
- no hablar sobre ello,
- mantener ritmo,
- permitir silencio.

Si ocurre a varias alumnas:

- bajar estímulo,
- volver a contención,
- acortar secuencia.

15.5 Ética de la docente IEYA

Principios:

- respeto,
- contención,
- claridad,
- límites firmes,
- responsabilidad,
- confidencialidad,
- no juicio.

15.6 Autoevaluación profesional

Preguntas clave:

1. ¿Estuve presente todo el tiempo?
2. ¿Mantuve claridad verbal?
3. ¿Hubo algún exceso de estímulo?
4. ¿Leí bien señales?
5. ¿Me precipité en alguna transición?
6. ¿Respeté todos los límites físicos?
7. ¿Sostuve la neutralidad?
8. ¿Fui clara, amable y estable?

15.7 Cierre

El acompañamiento IEYA no se basa en técnica únicamente, sino en:

- neutralidad,
- claridad,
- precisión,
- protección del espacio y del sistema nervioso,
- respeto por los procesos personales.

La docente no “guía hacia algo”, sino que **abre un espacio seguro donde cada alumna se encuentra consigo misma sin presión.**

MÓDULO 6 – SEGURIDAD, CONTRAINDICACIONES, PROTOCOLOS Y PRÁCTICA DOCENTE IEYA

UNIDAD DIDÁCTICA 16 – Seguridad en Yoga Aéreo Restaurativo

Esquema primordial

16.0 Introducción

La seguridad no es un apartado técnico ni un anexo del método. Es la **estructura vertebral** de toda la práctica.

Si la alumna no se siente segura:

- no respira bien,
- no suelta,
- no regula,
- no integra,
- no confía en el soporte,
- y ninguna secuencia restaurativa funciona.

La seguridad para IEYA tiene cuatro niveles:

1. **Seguridad física**
2. **Seguridad estructural del espacio**
3. **Seguridad sensorial**
4. **Seguridad emocional y pedagógica**

Este módulo aborda los cuatro niveles de forma profesional.

16.1 Seguridad física: el cuerpo en suspensión

La forma en que el cuerpo se relaciona con el columpio determina:

- sensación de estabilidad,
- tono muscular,
- respiración,
- disposición del sistema nervioso.

A. Seguridad del sacro

El sacro debe estar:

- sostenido,
- centrado,
- sin dolor,
- sin presión lumbar,
- sin colapso.

El columpio mal ajustado afecta a:

- psoas,
- lumbar,
- disco intervertebral,
- respiración baja.

B. Seguridad de cervical

Nunca permitir:

- cuelgues cervicales,
- colapso de cabeza,
- hiperextensión,
- giros rápidos.

C. Seguridad torácica

La apertura excesiva genera:

- ansiedad,
- sensación de vulnerabilidad,
- respiración desorganizada.

La torácica siempre debe ser **contenida**, nunca extrema.

D. Seguridad respiratoria

- La respiración NO se fuerza.
Si es alta -- se regula postura, no técnica de respiración. Se evita cualquier forma de: respiración guiada intensa, hiperventilación, ritmo respiratorio marcado.

16.2 Seguridad estructural del espacio

El espacio debe sentirse:

- estable,
- predecible,
- no caótico,
- no ruidoso,
- no sobrecargado.

A. Distancia entre columpios

-1,5 m mínimo.

-En clases de restaurativo: 2 m ideal.

B. Iluminación

- suave,
- indirecta,
- nunca oscuridad total,
- nunca luces frías.

C. Ruido

- Cero música activa.
- Solo sonido ambiental suave si lo deseas, pero no es8mulante.

D. Temperatura

- Entre 22–25°C.
Con frío: el sistema nervioso no regula.
Con calor excesivo: aumenta irritabilidad sensorial.

16.3 Seguridad sensorial

El sistema nervioso es extremadamente sensible a ciertos estímulos.

Evitar:

- cambios bruscos de ritmo,
- movimientos rápidos,
- elevar la voz,
- música intensa,
- instrucciones simultáneas,
- tocar el columpio sin aviso,
- mover la altura durante la postura,
- pasos fuertes alrededor.

El cuerpo se desregula por **pequeños detalles**.

16.4 Seguridad emocional y pedagógica

- Una clase restaurativa es un espacio vulnerable.

Reglas IEYA:

- no interpretar emociones,
- no generar dependencia,
- no ofrecer consuelo Vsico,
- no hacer psicoterapia,
- no tocar sin permiso,
- no prometer efectos terapéuticos,
- no dramatizar la experiencia de la alumna.
- El acompañamiento es **silencioso y neutral**.

16.5 Señales de alarma durante una clase

La docente debe saber detectar:

A. Mareo

- mirada perdida,
- respiración entrecortada,
- manos tensas.

Actuación:

1. detener movimiento,
2. pies al suelo,
3. voz estable,
4. recoger postura.

B. Ansiedad

- respiración alta,
- tensión cervical,
- inquietud en pies.

Actuación:

1. reducir estímulo,
2. contención suave,
3. ritmo más lento.

C. Dolor

- pupilas tensas,
- gestos de incomodidad.

Actuación:

1. detener,
2. simplificar postura,
3. eliminar apertura.

D. Desconexión

- mirada perdida,
- postura colapsada.

Actuación:

1. llamada a la presencia: “Vuelve aquí”,
2. ajustar altura,
3. dar apoyo en pies.

UNIDAD DIDÁCTICA 17 – Contraindicaciones y gestión de casos especiales

(Profesionalización del acompañamiento responsable)

17.0 Introducción

No todas las alumnas pueden realizar todas las posturas. Y una postura segura para un cuerpo puede no serlo para otro. La docente IEYA debe distinguir entre:

1. **Contraindicaciones absolutas**
2. **Contraindicaciones relativas**
3. **Precauciones específicas**
4. **Adaptaciones necesarias**

Este módulo trae claridad profesional para evitar errores comunes.

17.1 Contraindicaciones absolutas en restaurativo

Estas condiciones requieren no usar el columpio hasta recibir autorización médica:

- Aneurismas
- Trombosis o riesgo de coagulación
- Patologías cardíacas graves
- Inestabilidad cervical severa
- Cáncer activo con metástasis ósea
- Operación reciente (menos de 12 semanas)
- Prótesis recién implantadas (menos de 3 meses)
- Cuadros agudos de vértigo central
- Lesión traumática reciente
- Embarazo de riesgo

17.2 Contraindicaciones relativas

Estas requieren supervisión individual y adaptaciones:

- **Hernias discales**
(no aperturas, no torsiones, no balanceos)

- **Fibromialgia**

(bajar estímulo, evitar presión torácica)

- **Hipermovilidad**

(no aperturas, no balanceos largos)

- **Ansiedad marcada** (ritmo lento, contención suave)

- **Migrañas**

(evitar torácica sostenida, evitar cambios bruscos)

- **Escoliosis**

(adaptar lateralidades, evitar asimetrías forzadas)

- **TDH o neurodivergencias leves** (instrucciones cortas, estructura clara)

17.3 Casos especiales: cómo gestionarlos correctamente

Más detallado anteriormente

A. Cáncer (fase de recuperación o remisión)

Principios IEYA:

- nada de aperturas grandes,
- cero presión torácica,
- columpio más bajo,
- ritmo suave,
- postura contenida,
- preferible trabajar cerca del suelo,
- cero balanceos.

Qué evitar:

- tracción,
- elevación prolongada de brazos,
- torsiones,
- cualquier postura que aumente presión abdominal.

Qué favorecer:

- soporte amplio,
- respiración baja,
- recogimiento,
- pausas largas.

B. Fibromialgia

Fundamentos:

- el sistema nervioso está hiperreactivo,
- hay fatiga profunda,
- existe dolor muscular difuso,
- el cuerpo se satura fácilmente.

Adaptaciones:

- cero balanceo,
- cero estiramientos,
- posturas breves,
- ritmo predecible,
- columpio más bajo,
- contención constante.

Evitar:

- torácica abierta,
- cambios bruscos.

C. Vértigos y mareos

El vértigo es una alteración del equilibrio sensorial.

Puede ser por:

- cervical tensa,
- sistema vestibular sensible,
- movimientos rápidos,
- respiración alta,
- ansiedad,
- falta de referencia visual.

Cómo detectarlo:

- mirada perdida,
- respiración irregular,
- manos tensas,
- dificultad para enfocar,
- mareo en cambios de postura.

Qué hacer:

1. detener movimiento,
2. mantener pies en contacto,
3. evitar girar cabeza,
4. voz neutra,
5. reducir estímulo sensorial,
6. no continuar con la secuencia si el mareo persiste.

Qué evitar siempre:

- giros,
- curvas cervicales,
- balanceos amplios,
- transiciones rápidas,
- estar en altura.

7.4 Protocolos IEYA para casos sensibles

(Protocolos oficiales anteriores: TDH, neurodivergencias leves, fibromialgia, vértigos y cáncer)

PROTOCOLO IEYA – TDH y neurodivergencias leves

Características:

- necesidad de estructura clara,
- dificultad con estímulos múltiples,
- hiperactivación sensorial
- necesidad de instrucciones breves.

Protocolo:

1. Secuencias cortas.
2. Una sola instrucción cada vez.
3. Ritmo estable sin pausas muy largas.
4. Evitar balanceos.
5. Evitar torácica muy abierta (puede sobreestimular).
6. Información visual clara.
7. Repetir sin cambiar palabras.
8. Mantener mirada calmada.
9. No exigir quietud absoluta.

PROTOCOLO IEYA – Cáncer (post tratamiento)

1. Columpio más bajo.
2. Nada de tracción.

3. Evitar presión torácica.
4. Movimientos mínimos.
5. Pausas largas.
6. Ritmo uniforme.
7. Posturas contenidas.
8. No elevar brazos mucho tiempo.
9. Salidas lentas.
10. Evitar cualquier postura que aumente presión abdominal.

PROTOCOLO IEYA – Fibromialgia

1. Contención máxima.
2. Cero estiramientos.
3. Tiempos cortos.
4. Más postura, menos transición.
5. No elevar frecuencia sensorial.
6. Evitar torácica mantenida.
7. Evitar posturas que compriman musculatura.
8. Pausas frecuentes.
9. Nada de balanceos.
10. No insistir si aparece dolor.

PROTOCOLO IEYA – Vértigos y mareos

1. Pies en contacto siempre que sea posible.
2. Movimientos mínimos.
3. Cero giros cervicales.
4. Columpio bajo.
5. Evitar altura.
6. Evitar transiciones rápidas.
7. Mirada fija, no errante.
8. Instrucciones breves.
9. Cerrar secuencia si mareo persiste.
10. No usar torácica amplia.

UNIDAD DIDÁCTICA 18 – Práctica docente, evaluación y cierre profesional *(El paso final de la profesora IEYA)*

18.0 Introducción

La práctica docente es la integración real de: técnica, pedagogía, seguridad, diseño de secuencias, lectura corporal, ritmo, voz, adaptaciones.

Aquí la profesora pasa de aprender a **aplicar**.

18.1 La práctica docente IEYA

Consiste en que la alumna:

1. Diseñe una secuencia completa.
2. La enseñe durante 15–20 minutos.
3. Mantenga ritmo estable.
4. Aplique voz clara y precisa.
5. Detecte señales corporales.
6. Adapte sin romper secuencia.
7. Cree un cierre correcto.

18.2 Evaluación docente profesional

La evaluación se basa en **6 criterios objetivos**:

1. Seguridad

- sin riesgos,
- sin movimientos bruscos.

2. Claridad

- instrucciones breves,
- voz estable.

3. Ritmo

- ni rápido ni demasiado lento.

4. Progresión

- secuencia lógica y coherente.

5. Adaptación

- ajustes correctos y discretos.

6. Presencia

- mirada atenta,
- neutralidad emocional.

18.3 Correcciones y retroalimentación

La corrección docente nunca debe:

- humillar,
- comparar,



- dramatizar,
- culpabilizar,
- exponer errores delante de todas.

Debe ser:

- técnica,
- concreta,
- breve,
- respetuosa,
- enfocar en mejorar,
- valorando la seguridad sobre la forma.

18.4 Integración final de la formación**La alumna integra:**

- diseño de secuencias,
- acompañamiento neutral,
- pedagogía clara,
- seguridad,
- lectura corporal,
- protocolos IEYA,
- ética docente,
- profesionalidad.

Este módulo cierra la formación y entrega a la futura docente un marco completo para trabajar con grupos y alumnos individuales.

18.5 Cierre del módulo

La práctica restaurativa requiere:

- estabilidad,
- claridad técnica,
- precisión verbal,
- neutralidad emocional,
- sensibilidad corporal,
- responsabilidad profesional.

Una docente IEYA no busca “sanar” a nadie. Busca crear el espacio para que el cuerpo pueda regularse sin presión. Es acompañante de procesos.