

FORMACIÓN IEYA 150H – YOGA AÉREO COLUMPIO ESTRIBOS

1. BIENVENIDA A LA FORMACIÓN

Querida alumna,

Te damos la bienvenida a esta **formación de 150 horas en Yoga Aéreo con Columpio de Estribos**, una experiencia que va mucho más allá de aprender posturas: es un camino de exploración, conciencia y transformación.

El **Instituto Europeo de Yoga Aéreo (IEYA)** ha creado este programa con el propósito de ofrecerte una enseñanza clara, profunda y profesional, para que no solo domines la práctica personal, sino que también adquieras las competencias necesarias para **guiar a otras personas con seguridad, confianza y creatividad**.

Aquí encontrarás un método propio —**la Tríade de IEYA**—, que organiza la práctica en tres pilares sencillos y potentes: **Fundamento (Tierra), Fluidez (Agua) y Elevación (Aire)**. Este lenguaje pedagógico te permitirá avanzar paso a paso, integrando cuerpo, energía y emoción, y transmitiendo a tu alumnado clases completas y coherentes.

Durante esta formación contarás con:

- **20 horas en vivo** (presencial o streaming).
- **5 tutorías grupales** para resolver dudas y profundizar.
- **5 horas de clase regular con la formadora**.
- Acceso a una **plataforma online** con vídeos, fotos y materiales de apoyo.
- Un itinerario de **práctica autónoma** que consolidará tu aprendizaje.

Esta experiencia está pensada para que aprendas con rigor, pero también para que vivas un proceso personal de confianza, creatividad y expansión.

¡Bienvenida a la formación y gracias por dar este paso!

2. ÍNDICE GENERAL DE LA FORMACIÓN

1. Bienvenida a la formación
2. Índice general de la formación
3. Introducción al Yoga Aéreo
4. Objetivos de la formación
5. Estructura y temporalización
6. El Método TRÍADE de IEYA
7. Contenidos de la formación
 - Módulo 1. Fundamentos del Yoga Aéreo con Estribos
 - Módulo 2. Técnica y práctica de posturas
 - Módulo 3. Secuencias, transiciones y diseño de clases
 - Módulo 4. Biomecánica, seguridad y prevención de lesiones
 - Módulo 5. Didáctica y metodología de enseñanza
 - Módulo 6. Análisis emocional y visión terapéutica
 - Módulo 7. Integración energética y trascendencia
 - Módulo 8. Habilidades comunicativas y marketing para profesoras
 - Módulo 9. Proyecto final
8. Beneficios de la práctica y contraindicaciones
9. Recursos y materiales
10. Actividades de evaluación y seguimiento
11. Criterios de evaluación
12. Tips para el alumnado
13. Glosario
14. Cierre e inspiración final

3. INTRODUCCIÓN AL YOGA AÉREO

El **Yoga Aéreo** surge como una fusión entre la tradición del yoga y las técnicas de suspensión, danza aérea y movimiento contemporáneo. Su esencia es la misma que la del yoga tradicional: la unión entre cuerpo, mente y espíritu, pero incorpora un nuevo aliado, el **columpio**, que abre un universo de posibilidades.

En esta formación nos centramos en el **columpio de estribos**, una herramienta versátil que nos permite:

- Explorar **nuevas posturas** que combinan fuerza, equilibrio y fluidez.
- Vivir la experiencia de la **inversión con seguridad**, favoreciendo la descompresión de la columna.
- Entrenar el **cuerpo de forma integral**, estimulando fuerza, flexibilidad y conciencia corporal.
- Facilitar procesos de **liberación emocional**, gracias a la sensación de vuelo, confianza y apertura.

El Yoga Aéreo no sustituye al yoga en tierra: lo **amplifica**. Nos invita a experimentar la ligereza del aire sin perder el enraizamiento de la tierra, nos enseña a confiar en el sostén del columpio y en nuestra propia capacidad de sostenernos, y nos abre a una dimensión creativa y lúdica de la práctica.

En el IEYA creemos que el Yoga Aéreo no es solo una técnica, sino una **herramienta de transformación personal y profesional**. Por eso nuestra formación está diseñada para que aprendas a **practicar, enseñar y transmitir** desde un enfoque integral: técnico, pedagógico, emocional y energético.

▪ BENEFICIOS DEL YOGA AÉREO

- **Físicos:** mejora de la fuerza, flexibilidad, alineación postural, alivio de tensiones musculares y descompresión vertebral.
- **Mentales:** mayor concentración, reducción del estrés, estimulación de la creatividad.
- **Emocionales:** liberación de bloqueos, aumento de la confianza, experiencia de juego y ligereza.

- **Energéticos:** activación de la circulación energética, sensación de expansión y apertura.

▪ CONTRAINDICACIONES GENERALES

- Embarazo en el primer trimestre o avanzado sin supervisión médica.
- Glaucoma o problemas graves de presión ocular.
- Hipertensión arterial no controlada.
- Problemas cardíacos severos.
- Hernias discales agudas o patologías graves de columna sin autorización médica.
- Intervenciones quirúrgicas recientes.
- Mareos o vértigos no tratados.

(Nota: las contraindicaciones específicas se desarrollan en detalle en el módulo de seguridad y biomecánica.)

4. OBJETIVOS DE LA FORMACIÓN

▪ OBJETIVOS GENERALES

- Dominar el manejo técnico y la práctica avanzada del columpio de estribos.
- Comprender y aplicar el **Método TRÍADE de IEYA (Tierra, Agua, Aire)** en la práctica personal y en la enseñanza.
- Aprender a **diseñar, secuenciar y guiar clases** seguras, creativas y adaptadas a distintos niveles.
- Conocer la biomecánica aplicada y los protocolos de seguridad en yoga aéreo.
- Desarrollar habilidades didácticas y comunicativas para enseñar en distintos contextos.
- Integrar el yoga aéreo como herramienta de **transformación emocional y energética**.

- Potenciar las competencias profesionales para crear y sostener clases, talleres o proyectos de yoga aéreo.

▪ OBJETIVOS ESPECÍFICOS POR MÓDULOS

- **Módulo 1. Fundamentos del Yoga Aéreo con Estribos:** aprender la historia, origen, montaje del columpio y protocolos de seguridad.
- **Módulo 2. Técnica y práctica de posturas (TRÍADE IEYA):** dominar las posturas clasificadas en Fundamento–Fluidez–Elevación.
- **Módulo 3. Secuencias y transiciones:** diseñar secuencias progresivas con sentido pedagógico.
- **Módulo 4. Biomecánica y prevención de lesiones:** comprender los principios básicos aplicados al columpio aéreo.
- **Módulo 5. Didáctica y metodología de enseñanza:** aprender a estructurar clases, gestionar grupos y guiar con confianza.
- **Módulo 6. Análisis emocional y visión terapéutica:** reconocer cómo la práctica impacta en las emociones y la conciencia.
- **Módulo 7. Integración energética y trascendencia:** guiar prácticas que eleven y transformen.
- **Módulo 8. Comunicación y marketing para profesoras:** herramientas para difundir tu trabajo y crear comunidad.
- **Módulo 9. Proyecto final:** diseñar y dirigir una clase completa integrando todo lo aprendido.

▪ COMPETENCIAS PROFESIONALES QUE CERTIFICA IEYA

Al finalizar la formación, la alumna estará capacitada para:

- Enseñar yoga aéreo con columpio de estribos en diferentes contextos (clases regulares, talleres, retiros).
- Diseñar secuencias pedagógicas coherentes, seguras y creativas.
- Adaptar las clases a diferentes niveles de experiencia y condición física.
- Prevenir y manejar incidencias comunes en la práctica aérea.

- Aplicar un enfoque holístico que incluya aspectos físicos, energéticos y emocionales.
- Comunicar con claridad y liderazgo, gestionando grupos de forma efectiva.
- Promocionar sus clases o proyectos profesionales de yoga aéreo, con recursos de comunicación y marketing.

5. ESTRUCTURA Y TEMPORALIZACIÓN

5.1. RESUMEN DE CARGAS (150H TOTALES)

- **20h en vivo** (presencial o streaming):
 - Fin de semana 1: **12h** (Sáb 8h, Dom 4h).
 - Fin de semana 2: **8h** (Sáb 8h).
- **5 tutorías grupales** (1h c/u): **5h**.
- **Clases regulares con la formadora**: **5h** (presencial o streaming).
- **Trabajo en plataforma, práctica autónoma, tareas y proyecto**: **120h**.

Acompañamiento directo total: 30h (20h en vivo + 5h tutorías + 5h clases).

Autogestionado/online: 120h.

5.2. DISTRIBUCIÓN POR MÓDULOS (150H)

1. **M1. Fundamentos del Yoga Aéreo con Estribos** — 18h
2. **M2. Técnica y práctica de posturas (Método TRÍADE)** — 42h
3. **M3. Secuencias, transiciones y diseño de clases** — 16h
4. **M4. Biomecánica, seguridad y prevención de lesiones** — 18h
5. **M5. Didáctica y metodología de enseñanza** — 18h
6. **M6. Análisis emocional y visión terapéutica** — 12h
7. **M7. Integración energética y trascendencia** — 8h
8. **M8. Habilidades comunicativas y marketing** — 8h
9. **M9. Proyecto final (diseño y dirección de una clase)** — 10h

TOTAL: 18+42+16+18+18+12+8+8+10 = 150h

Nota: El detalle de contenidos de cada módulo llega en el Cap. 7. El **Método TRÍADE** (Fundamento–Fluidez–Elevación) y su puente con **Tierra–Agua–Aire** se desarrolla en el Cap. 6.

5.3. MODALIDAD DE IMPARTICIÓN

- **En vivo (20h):** práctica técnica, seguridad, feedback inmediato y demostraciones clave.
- **Tutorías grupales (5h):** resolución de dudas, análisis de vídeos de práctica, afinado del Proyecto Final.
- **Clases regulares con la formadora (5h):** integración en contexto real de clase.
- **Plataforma (120h):** vídeos, manuales, fichas, cuestionarios, prácticas guiadas y diario de entrenamiento.

5.4. TEMPORALIZACIÓN ORIENTATIVA (12 SEMANAS)

Ritmo recomendado: **~12–14h/semana** (ajustable por alumna).

- **Semana 1**
 - **Fin de semana 1 (12h en vivo):** M1 (montaje, protocolos, bases) + M2/Fundamento (posturas base) + M4/seguridad inicial.
 - Plataforma: 2–3h repaso y práctica guiada.
- **Semanas 2–3**
 - M2/Fundamento (práctica técnica) + M4 conceptos básicos biomecánicos.
 - 1ª **tutoría grupal** (1h).
- **Semana 4**
 - M3 (principios de secuenciación) + prácticas grabadas.
 - 1h **clase regular** con la formadora.
- **Semana 5**
 - M2/Fluidez (transiciones) + M5 (didáctica: estructura de clase).
 - 2ª **tutoría** (1h).

- **Semana 6**
 - **Fin de semana 2 (8h en vivo):** M2/Fluidez avanzada + M3 (secuencias completas) + M4 seguridad avanzada + M7 experiencia guiada.
- **Semana 7**
 - M6 (análisis emocional y visión terapéutica).
 - **1h clase regular.**
- **Semana 8**
 - M5 (gestión de grupo, comunicación en clase).
 - **3ª tutoría (1h).**
- **Semana 9**
 - M7 (integración y cierre) + M8 (marketing y comunicación).
 - **1h clase regular.**
- **Semana 10**
 - M8 (propuesta de valor, parrilla de clases, pricing básico).
 - **4ª tutoría (1h).**
- **Semana 11**
 - M9 (Proyecto final): diseño, ensayo, grabación.
 - **1h clase regular.**
- **Semana 12**
 - Entrega del Proyecto final + autoevaluación y plan de mejora.
 - **5ª tutoría (1h)** de cierre y feedback.

Las **5h de clases regulares** pueden distribuirse como 5×1h o 2×2h + 1×1h según agenda.

Las tutorías se programan quincenalmente para sostener el avance.

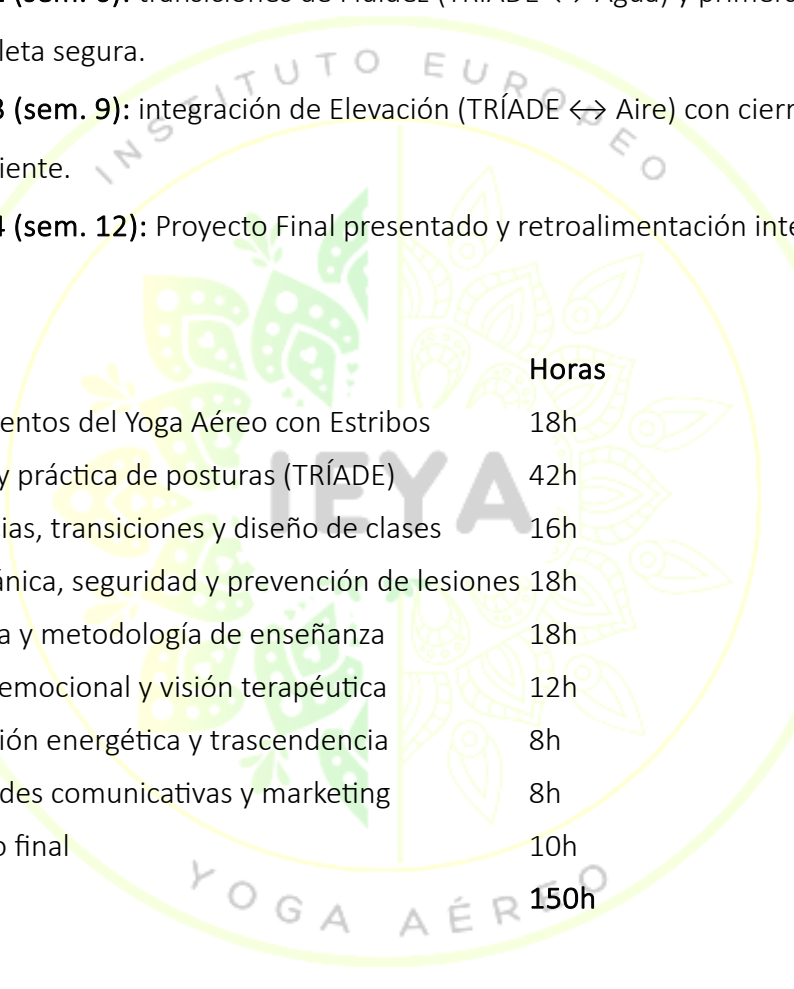
5.5. QUÉ SE HACE EN CADA “TIPO DE HORA”

- **En vivo:** diagnóstico técnico, corrección postural, seguridad y demostración de secuencias.
- **Tutoría grupal:** revisión de tareas, dudas sobre TRIÁDE, feedback de vídeos, ajustes del Proyecto.
- **Clase regular:** práctica inmersiva real (ritmos, tiempos, comunicación).

- **Plataforma:** visionado de lecciones, práctica autónoma guiada, cuestionarios, diarios y entregas.

5.6. HITOS DE PROGRESO

- **Hito 1 (sem. 3):** dominio de Fundamento (TRÍADE ↔ Tierra) y protocolos básicos.
- **Hito 2 (sem. 6):** transiciones de Fluidez (TRÍADE ↔ Agua) y primera secuencia completa segura.
- **Hito 3 (sem. 9):** integración de Elevación (TRÍADE ↔ Aire) con cierre consciente.
- **Hito 4 (sem. 12):** Proyecto Final presentado y retroalimentación integral.



Módulo	Horas
M1. Fundamentos del Yoga Aéreo con Estribos	18h
M2. Técnica y práctica de posturas (TRÍADE)	42h
M3. Secuencias, transiciones y diseño de clases	16h
M4. Biomecánica, seguridad y prevención de lesiones	18h
M5. Didáctica y metodología de enseñanza	18h
M6. Análisis emocional y visión terapéutica	12h
M7. Integración energética y trascendencia	8h
M8. Habilidades comunicativas y marketing	8h
M9. Proyecto final	10h
Total	150h

6. EL MÉTODO TRÍADE DE IEYA

La **Tríade de IEYA** es el método pedagógico que distingue al Instituto Europeo de Yoga Aéreo. Es una forma clara, sencilla y transformadora de comprender, practicar y enseñar el Yoga Aéreo con columpio de estribos.

Este sistema nace de la experiencia acumulada en años de práctica, docencia y observación. Su objetivo es ordenar el vasto universo de posturas y secuencias en un

mapa accesible y coherente, que facilite el aprendizaje tanto a alumnas como a profesoras.

La Tríade se basa en tres pilares fundamentales: **Fundamento, Fluidez y Elevación**.

Estos tres ejes representan el recorrido natural de la práctica: primero asentarse, luego moverse con libertad y finalmente expandirse. Al mismo tiempo, cada pilar conecta con un **elemento de la naturaleza** (Tierra, Agua y Aire), lo que añade un simbolismo sencillo de recordar y lleno de sentido.

Este método convierte cada clase en un **viaje completo**: comienza con el enraizamiento, fluye a través del movimiento y culmina con la trascendencia.

6.1. FUNDAMENTO (RAÍZ) ↔ TIERRA

El **Fundamento** es el inicio de toda práctica.

Representa la **base, la seguridad y la confianza**. En este pilar aprendemos a sostenernos en el columpio, a conocer su resistencia y a sentirnos estables.

- **En la práctica:**
 - Montaje correcto del columpio y revisión de seguridad.
 - Posturas iniciales: sentadas, apoyos básicos, alineación de columna.
 - Respiración consciente y toma de contacto con el material.
- **En la enseñanza:**
 - Cómo introducir a una alumna principiante.
 - Protocolos básicos para evitar el miedo o la inseguridad.
 - Explicación clara de los puntos de apoyo y del control corporal.
- **En lo emocional:**
 - Sensación de confianza, calma y presencia.
 - Reconocimiento de la estabilidad interior.
- **Correspondencia natural:** Tierra, lo que sostiene y nutre.

▪ **TIPS PARA ALUMNAS:**

- Revisa siempre el montaje antes de entrar al columpio.
- Respira profundo cada vez que entres a una postura.
- Dedica tiempo a repetir lo básico: allí se construye la seguridad.

▪ **ACTIVIDAD PRÁCTICA DE AUTOESTUDIO:**

- Escoge 3 posturas de Fundamento. Practícalas durante 15 minutos.
- Registra en tu diario:
 1. ¿Qué postura me hizo sentir más segura?
 2. ¿Qué parte de mi cuerpo buscaba más apoyo?
 3. ¿Cómo cambió mi respiración durante la práctica?

6.2. FLUIDEZ (RITMO) ↔ AGUA

La **Fluidez** es el arte del movimiento.

Es el momento en que las posturas comienzan a enlazarse, como un río que nunca se detiene.

- **En la práctica:**
 - Transiciones suaves entre posturas.
 - Creación de secuencias progresivas y coherentes.
 - Exploración de diferentes ritmos: dinámico, pausado, meditativo.
- **En la enseñanza:**
 - Cómo diseñar una clase con lógica y continuidad.
 - Mantener la atención del grupo a través de la dinámica.
 - Adaptar el ritmo según el nivel de la clase.
- **En lo emocional:**
 - Estimula la creatividad, la flexibilidad y la adaptabilidad.
 - Invita a soltar el control rígido y entregarse al movimiento.
- **Correspondencia natural:** Agua, que se adapta y fluye, conectando todo.

▪ **TIPS PARA ALUMNAS:**

- No te centres solo en la postura, sino en cómo llegas y sales de ella.
- Practica las transiciones como si fueran posturas en sí mismas.
- Escucha el ritmo de tu respiración como guía del movimiento.

▪ **ACTIVIDAD PRÁCTICA DE AUTOESTUDIO:**

- Diseña una mini-secuencia de 4 posturas.
- Prácticala dos veces: una muy despacio, otra en ritmo natural.
- Grábate en vídeo y observa:
 1. ¿Dónde pierdo la fluidez?
 2. ¿Qué transición se siente más natural?
 3. ¿Cómo cambia mi energía según el ritmo?

6.3. ELEVACIÓN (PROYECCIÓN) ↔ AIRE

La **Elevación** es la culminación de la práctica.

Aquí trabajamos la **apertura, la expansión y la trascendencia**. Es el momento en que el cuerpo se siente ligero y la mente se abre.

- **En la práctica:**
 - Posturas avanzadas: inversiones, aperturas de corazón, suspensiones prolongadas.
 - Ejercicios de respiración y meditación aérea.
 - Cierres conscientes que integran todo lo vivido.
- **En la enseñanza:**
 - Cómo guiar a las alumnas hacia experiencias profundas sin perder seguridad.
 - Integración energética y cierre pedagógico de la sesión.
 - Ofrecer un espacio para la introspección.
- **En lo emocional:**
 - Favorece la liberación de miedos.
 - Genera apertura al cambio y sensación de ligereza.
- **Correspondencia natural:** Aire, lo que expande y proyecta.

▪ **TIPS PARA ALUMNAS:**

- No fuerces la inversión: la elevación llega cuando el cuerpo está listo.
- Utiliza respiraciones largas y profundas en posturas avanzadas.
- Termina cada práctica con un momento de silencio.

▪ **ACTIVIDAD PRÁCTICA DE AUTOESTUDIO:**

- Mantén una inversión sencilla durante 1–2 minutos.
- Después, relájate en el columpio o en tierra durante 5 minutos.
- Escribe en tu diario:
 1. ¿Qué emociones aparecieron en la inversión?
 2. ¿Cómo me siento después de la relajación?
 3. ¿Qué aprendí sobre mí misma en este cierre?

6.4. LA TRÍADE COMO GUÍA PEDAGÓGICA

La Tríade no es solo un mapa de posturas: es una **herramienta didáctica para profesoras**.

- **Clasificación de posturas:** cada postura puede identificarse con uno de los tres pilares.
- **Estructura de clases:**
 - Toda sesión debería integrar los tres pilares.
 - Ejemplo de clase de iniciación → 60% Fundamento, 30% Fluidez, 10% Elevación.
 - Ejemplo de clase avanzada → 20% Fundamento, 40% Fluidez, 40% Elevación.
- **Progresión semanal o mensual:** se puede planificar un programa con énfasis rotativo en cada pilar, asegurando equilibrio.
- **Lenguaje común IEYA:** todas las profesoras certificadas comparten este mismo sistema, lo que otorga identidad y cohesión al método.

6.5. DIMENSIÓN EMOCIONAL Y TRANSFORMADORA

Cada pilar de la Tríade activa un aspecto distinto del ser humano:

- **Fundamento / Tierra:** estabilidad y confianza. “Tengo suelo.”
- **Fluidez / Agua:** creatividad y adaptabilidad. “Me muevo con la vida.”
- **Elevación / Aire:** apertura y trascendencia. “Me atrevo a expandirme.”

Así, una práctica completa no solo entrena el cuerpo, sino que también acompaña un proceso interior: de la seguridad al movimiento, y del movimiento a la liberación.

Este recorrido convierte a las profesoras certificadas IEYA en **facilitadoras de procesos de transformación**, más allá de lo físico.

6.6. ACTIVIDADES INTEGRADORAS DE LA TRÍADE

Para asimilar el método, proponemos ejercicios de integración:

1. **Mapa personal de posturas**
 - Elige 10 posturas que conozcas.
 - Clasifícalas en Fundamento, Fluidez o Elevación.
 - Reflexiona: ¿qué pilar necesito trabajar más?
2. **Clase piloto (autopráctica)**
 - Diseña una clase de 30 min: 10 min Fundamento, 10 min Fluidez, 10 min Elevación.
 - Prácticala y registra tu experiencia.
3. **Observación pedagógica**
 - Durante una tutoría o clase regular, observa:
 - ¿Qué parte domina más el grupo?
 - ¿Dónde hay más dificultad?
 - Escribe cómo guiarías a tus alumnas en esa situación.

6.7. VENTAJAS DEL MÉTODO TRIÁDE DE IEYA

- **Sencillo y claro:** tres pilares fáciles de recordar.
- **Profundo y transformador:** conecta técnica, pedagogía y emoción.
- **Flexible:** se adapta a todos los niveles y contextos.
- **Identitario:** otorga a las profesoras IEYA una metodología propia y diferenciada.

7. CONTENIDOS DE LA FORMACIÓN

La formación IEYA 150h Columpio Estribos se organiza en **9 módulos**. Cada módulo está compuesto por unidades didácticas, con objetivos específicos, contenidos, actividades prácticas, visión pedagógica y criterios de evaluación.



MÓDULO 1. FUNDAMENTOS DEL YOGA AÉREO CON ESTRIBOS (18H)

El inicio de tu camino como profesora de yoga aéreo comienza aquí, en el Fundamento. Antes de volar, necesitamos tierra firme. Este módulo te ofrece las raíces: la historia y sentido del yoga aéreo, el conocimiento de los materiales, los protocolos de seguridad y la primera aproximación corporal al columpio de estribos.

Piensa en este módulo como en la raíz de un árbol: invisible desde fuera, pero indispensable para que todo lo demás crezca. Sin raíces, no hay vuelo.

▪ OBJETIVOS:

- Conocer la historia y evolución del yoga aéreo.
- Dominar el montaje, materiales y protocolos básicos de seguridad.
- Comprender las bases de la práctica en suspensión.

▪ CONTENIDOS:

1.1 EL ORIGEN Y LA EVOLUCIÓN DEL YOGA AÉREO

El yoga aéreo no nació de la nada. Sus raíces se entrelazan con la danza aérea, las artes circenses y la necesidad de liberar al cuerpo de la gravedad. En los años noventa, en distintos rincones del mundo, surgieron los primeros experimentos que unían el yoga con las telas, trapecios y columpios. Con el tiempo, se fue configurando una disciplina propia que no imitaba al circo, sino que **profundizaba en el yoga desde otra perspectiva**: la suspensión.

Con el tiempo, la práctica se fue consolidando y se diversificó. Hoy, el columpio de estribos representa una de las modalidades más sólidas en Europa y Latinoamérica: sus agarres permiten trabajar fuerza, alineación y seguridad con gran precisión.

Como profesora, conocer estos orígenes te permite explicar a tus alumnas que el yoga aéreo no es un “juego circense”, sino una disciplina seria y profesional que amplía el alcance del yoga.

El columpio de estribos, en particular, apareció como una herramienta más versátil que el columpio de tela elástica. Sus agarres permiten posturas estáticas y dinámicas con gran estabilidad. Hoy es uno de los formatos más usados en Europa para la enseñanza del yoga aéreo profesional.

Al conocer este recorrido, comprendes que el yoga aéreo es un **camino contemporáneo**, vivo y en constante evolución. Y como futura profesora, formas parte de esta historia.

- **Actividad de autoestudio:**

Escribe una breve reflexión personal: ¿qué aporta el columpio de estribos al yoga tradicional? ¿Qué crees que sentirán tus futuras alumnas la primera vez que se suspendan?

1.2 MATERIALES Y CONFIANZA: EL COLUMPIO DE ESTRIBOS

Antes de subir al columpio, necesitamos conocerlo a fondo. El columpio de estribos está compuesto por dos cintas firmes, ajustables, que terminan en agarres para pies y manos. A diferencia del columpio elástico, su soporte es estable, lo que facilita trabajar fuerza, alineación y confianza.

El material es el primer maestro. Aprenderás a identificar columpios de calidad, resistencias certificadas y sistemas de anclaje seguros. Conocerás el chequeo previo: inspección visual, prueba de carga y registro.

El material debe cumplir con requisitos de **resistencia profesional**. Nunca se improvisa un columpio con telas domésticas o sogas inadecuadas: trabajamos con equipos certificados.

El espacio también se convierte en un aula de seguridad: distancia mínima entre columpios, ventilación, iluminación, suelo despejado. Como profesora, tu responsabilidad es **crear confianza desde el primer minuto**.

El anclaje es otro pilar: techo, vigas o estructuras metálicas móviles deben garantizar seguridad total. Como profesora, aprendes a revisar los puntos de apoyo con la misma disciplina con la que una yoguini revisa su respiración. La seguridad no es un trámite, es una **actitud pedagógica**.

▪ **TIPS PRÁCTICOS:**

- Revisa siempre el material antes de cada clase, aunque lo montaras tú misma.
- Si un alumno te pregunta “¿aguantará mi peso?”, no basta con decir sí: muéstrale la resistencia del columpio. La confianza se transmite en gestos.

▪ **ACTIVIDAD PRÁCTICA (EN SALA, 2H):**

Cada alumna monta y desmonta su columpio, revisa los puntos de anclaje, identifica errores comunes y corrige.

1.3 PROTOCOLOS DE SEGURIDAD Y ORGANIZACIÓN DEL ESPACIO

El espacio de una clase de yoga aéreo no es cualquier espacio. Es un aula aérea. La distancia mínima entre columpios, la altura adecuada, la zona libre de obstáculos en el suelo: todo influye.

Una profesora no solo enseña posturas, sino que **crea un ambiente seguro**. Eso implica marcar reglas claras desde el inicio:

- No se entra al columpio sin indicación.
- Se retiran relojes, pulseras y objetos que puedan engancharse.
- El cabello se recoge.
- Se mantiene silencio durante las instrucciones.

Estas normas no limitan, protegen. Y cuando el grupo entiende que la seguridad es parte del ritual, la clase fluye con confianza.

▪ **Ejercicio en sala (2h):**

Simulación de diferentes escenarios:

1. Una alumna con mareo.
2. Una caída controlada desde baja altura.
3. Un columpio mal regulado en altura.

El grupo debe resolver siguiendo los protocolos.

1.4 BASES CORPORALES: RESPIRACIÓN, ALINEACIÓN Y PRIMEROS APOYOS

Antes de volar, necesitamos **habitar el cuerpo**. El yoga aéreo comienza con algo tan simple como **sentarse en el columpio y respirar**. Esta primera experiencia marca la diferencia entre sentir miedo o confianza.

En este módulo aprenderás a guiar a tus alumnas en los primeros apoyos:

- Sentada básica.
- Balanceo controlado.
- Apoyo en estribos con manos.
- Apoyo en estribos con pies, a baja altura.

Más que la postura en sí, lo importante es la **conciencia del cuerpo en suspensión**.

Cada apoyo se explica paso a paso, con respiración consciente.

La primera sentada, el primer balanceo, los primeros apoyos en manos y pies: todo se convierte en aprendizaje. Este momento es pedagógicamente clave: muchas alumnas sienten miedo o desconfianza. Tu rol es guiar con calma y humor, validando el proceso y celebrando los pequeños logros.

La respiración acompaña todo: inhalar para subir, exhalar para soltar. La respiración consciente es la base del Fundamento.

• **ACTIVIDAD PRÁCTICA (3H):**

Ejercicios de respiración y balanceo, apoyos básicos, registro escrito de sensaciones en el diario de práctica.

- **VISIÓN EMOCIONAL/TERAPÉUTICA:**

El Fundamento trabaja la **confianza**. Muchas alumnas sienten miedo en el primer contacto; tu rol es acompañar ese miedo y convertirlo en curiosidad.

El Fundamento representa la **Tierra** en la Tríade de IEYA. Aquí se cultiva la seguridad y el enraizamiento. Muchas alumnas llegan con desconfianza; la suspensión remueve miedos profundos (caída, falta de control). Acompañar estos procesos con respeto transforma el miedo en **confianza y pertenencia**.

- **TIPS PARA PROFESORAS:**

- Enseña el chequeo de seguridad como un ritual, no como un trámite.
- Normaliza el miedo inicial: recuerda a tus alumnas que todas lo sienten.
- Habla con frases breves, sencillas y seguras.
- Refuerza cada logro: “ya estás sentada con calma”, “tu respiración está acompañando”.

- **TIP PEDAGÓGICO:**

Invita siempre a respirar antes de moverse. Una respiración consciente es el mejor anclaje emocional.

- **ACTIVIDAD PRÁCTICA (3H):**

- Ejercicios de respiración guiada en suspensión.
- Posturas básicas de Fundamento.
- Registro escrito: ¿qué sentí en mi primer balanceo?

1.5 RITUAL DE ENTRADA Y CIERRE CONSCIENTE

La primera vez que una persona entra en un columpio es un momento único. Como profesora IEYA, aprendes a convertirlo en un **ritual**: subir despacio, sonreír, respirar. No se trata solo de enseñar, sino de **marcar un inicio en la experiencia aérea**.

El cierre también es importante: terminar con una postura relajada en el columpio o en tierra, respirando profundamente, ayuda a que el cuerpo integre lo vivido.

○ **ACTIVIDAD DE INTEGRACIÓN (1H):**

Cada alumna guía a una compañera en su primera subida y cierre, con acompañamiento del grupo.

1.6 EVALUACIÓN DEL MÓDULO 1

Para cerrar el módulo, se evalúa que la alumna:

- Conozca los fundamentos históricos del yoga aéreo.
- Sepa montar y desmontar el columpio con seguridad.
- Aplique los protocolos básicos en el espacio de clase.
- Guíe una primera experiencia de Fundamento con una compañera.



MÓDULO 2. TÉCNICA Y PRÁCTICA DE POSTURAS: LA TRÍADE EN ACCIÓN (42 H)

Este módulo es el núcleo técnico y vivencial de la formación. Su propósito es que domines las posturas del método TRÍADE —Fundamento (Tierra), Fluidez (Agua), Elevación (Aire)— experimentes su energía emocional y aprendas a enseñar desde la profundidad, la transformación y la seguridad.

2.1 FUNDAMENTO / TIERRA — LA RAÍZ QUE SOSTIENE (12 H)

El módulo comienza anclándose. Aquí trabajarás las posturas básicas que aportan sensación de estabilidad: sentadas, balanceos suaves, apoyos parciales de manos y pies; todo con atención consciente a la alineación, la respiración y la seguridad.

- Teoría (2 h): Entenderás cómo una pelvis estable, una columna elongada y una respiración pausada prometen seguridad física y emocional. Explorarás cómo la atención consciente a estos elementos sienta la base para que el cuerpo y la mente se abran lentamente.
- Práctica (8 h): Bajo guía, realizarás sentadas profundas, balanceos frontales y laterales, apoyos parciales y transiciones suaves. Cada movimiento es una afirmación de que el columpio es un aliado, no una amenaza.
- Reflexión (2 h): En tu diario de práctica reflexionarás sobre preguntas como: “¿Dónde experimento el mayor apoyo?”; “¿Qué partes de mi cuerpo buscaban más enraizamiento?”; o “¿Cómo cambió mi respiración desde que empecé?”.

▪ BENEFICIOS:

Crea seguridad interna y estabilidad emocional, mejora la postura, fortalece el core.

▪ CONTRAINDICACIONES:

Evitar con lesiones agudas (lumbar, rodillas o muñecas) o miedo debilitante sin acompañamiento.

○ VISIÓN EMOCIONAL/TERAPÉUTICA:

Esta primera fase conecta con la metáfora de la Tierra, evocando arraigo. En psicología esto refuerza la sensación de pertenencia al cuerpo; desde neurobiología, estar enraizadas activa el sistema parasimpático, que reduce la ansiedad y regula el sistema nervioso.

▪ TIPS PARA PROFESORAS:

Habla desde la calma (“respira en el soporte del columpio”) y celebra cada pequeño logro: “Respiras y estás segura, eso es progreso”.

▪ EVALUACIÓN:

Guía básica de Fundamento con acompañamiento verbal y físico seguro, registrada brevemente en vídeo o tu diario.

2.2 FLUIDEZ / AGUA — EL MOVIMIENTO QUE LIBERA (18 H)

Una vez firmes en el suelo, es momento de moverse. Este bloque trabaja transiciones, secuencias, ritmo y musicalidad, conectando posturas como flujos de energía que respetan la respiración y el cuerpo.

- Teoría (3 h): Estudiarás cómo diseñar secuencias que diputen el control rígido y fomenten la creatividad, y aprenderás a usar el ritmo como herramienta pedagógica.
- Práctica (12 h): Enlazarás posturas en secuencias de 3 a 4 pasos, experimentarás ritmos diversos, y desarrollarás sensibilidad al ritmo interno de cada grupo.
- Reflexión (3 h): Te grabarás practicando secuencias fluidas y analizarás: ¿qué transición fluye mejor? ¿Dónde siento rigidez? ¿Cómo varía mi energía según el ritmo?

▪ BENEFICIOS:

Despierta creatividad, mejora coordinación y autorregulación motriz.

- **CONTRAINDICACIONES:**

Si el vértigo es pronunciado, se reduce la velocidad. Evitar transiciones abruptas en clases de iniciación.

- **VISIÓN EMOCIONAL/TERAPÉUTICA:**

El agua simboliza adaptabilidad emocional. En psicología somática, permitir el movimiento gradual ayuda a liberar tensiones musculares y bloqueos emocionales. Además, la música y el ritmo elevan la serotonina y mejoran el ánimo.

- **Tips para profesoras:**

Trata las transiciones como posturas: da instrucciones claras para cada fase (“entra suave, mantén un segundo, exhala hacia la siguiente”).

- **Evaluación:**

Diseño y entrega de una mini-secuencia de 5 posturas con justificación pedagógica.

2.3 ELEVACIÓN / AIRE — LA APERTURA DEL SER (12 H)

Este bloque te permite explorar inversiones y aperturas profundas con conciencia progresiva. Es donde cuerpo y mente se expanden.

- Teoría (2 h): Estudiarás efectos biomecánicos (descompresión vertebral, incremento de flujo sanguíneo cerebral, activación de endorfinas) .
- Práctica (8 h): Practicarás inversiones guiadas, extensiones de corazón, suspensiones respiratorias prolongadas y una relajación aérea profunda final.
- Reflexión (2 h): Registrarás en tu diario emociones emergentes: ¿qué bloqueos se movieron? ¿Qué sensación de expansión o liberación sentiste?

- **BENEFICIOS:**

Favorece la circulación general, activa neurotransmisores como dopamina y serotonina (que elevan el estado de ánimo), alivia tensión en la columna.

- **CONTRAINDICACIONES:**

Evitar en casos de hipertensión, glaucoma, lesiones cervicales.

- **VISIÓN EMOCIONAL/TERAPÉUTICA:**

El inverso (Aire) permite un tipo de catarsis emocional, un vaciado que libera tensión tanto física como mental. En psicología, esa liberación controlada conduce a insight, paz interna y reseteo emocional.

- **TIPS PARA PROFESORAS:**

Enseña la inversión como un ritual de apertura: “entras con calma, respiras profundo, sales con suavidad”. Tómatelo como una meditación activa.

- **EVALUACIÓN:**

Demostración individual de una inversión segura, con entrada y salida bien ejecutadas.

2.4 INTEGRACIÓN DE LA TRÍADE — CLASE COMPLETA (4 H)

Finalmente, integras los tres pilares en una mini-clase de 30–40 minutos: arranques seguros (Tierra), transiciones conscientes (Agua), cierres expansivos (Aire).

- **Práctica (3 h):** Diseña y guía una mini-clase tripilar a tus compañeras, con creatividad y certeza pedagógica.
- **Reflexión (1 h):** Conversación grupal sobre fortalezas, desafíos y descubrimientos emocionales en su viaje por los tres pilares.

- **EVALUACIÓN DEL MÓDULO 2**

- Diario reflexivo sobre cada pilar.
- Mini-secuencia grabada y justificación didáctica.
- Mini-clase presencial con criterios IEYA (técnica, estructura, emocionalidad, comunicación).

MÓDULO 3. SECUENCIAS, TRANSICIONES Y DISEÑO DE CLASES (16H)

Cuando una profesora domina las posturas de yoga aéreo, llega un momento clave: aprender a tejerlas en una secuencia. La secuencia es lo que convierte un conjunto de asanas aisladas en una clase coherente y transformadora. En este módulo vas a descubrir cómo diseñar y guiar sesiones completas, cómo enlazar movimientos con seguridad y cómo dar un carácter único a cada clase.

Al igual que un relato necesita una introducción, un desarrollo y un desenlace, una clase de yoga aéreo es también una narración corporal. La alumna entra, transita y sale de una experiencia que no solo se siente en el cuerpo, sino que transforma la emoción y la mente.

3.1 LA ARQUITECTURA DE UNA CLASE

La primera lección que aprenderás como profesora es que una clase no se improvisa: se diseña con intención. La arquitectura de una clase es el esqueleto invisible que sostiene la experiencia de tus alumnas.

Toda sesión tiene cuatro fases principales:

1. **Apertura y enraizamiento.**

Aquí se prepara el cuerpo y la mente. El grupo llega con energías diversas: cansancio, dispersión, euforia, miedo. La apertura sirve para unificar ese estado y crear un campo común. Una profesora puede comenzar con ejercicios de respiración, un balanceo suave o una visualización corta. En este inicio se transmite calma y se siembra confianza.

2. **Fundamento.**

Esta fase corresponde a la Tierra de la Tríade. Se trabajan apoyos básicos, posturas sentadas o de rodillas, siempre con énfasis en la estabilidad y el

alineamiento. Es el momento de “recordarle al cuerpo” que está seguro, que puede confiar.

3. **Fluidez.**

Cuando ya hay confianza, se introducen secuencias enlazadas, juegos de transiciones y combinaciones dinámicas. Es el Agua que se mueve. Aquí la respiración guía el ritmo. No se trata solo de moverse, sino de sentir cómo el movimiento conecta una postura con la siguiente.

4. **Elevación e integración.**

La última fase es la del Aire: posturas más expansivas, inversiones seguras o aperturas de corazón. Tras esta energía elevada, la clase debe concluir con un cierre consciente, devolviendo al cuerpo a la calma y a la tierra. Puede hacerse con una relajación aérea o un momento de silencio.

Diseñar la arquitectura de la clase significa equilibrar estas fases, como quien compone una pieza musical. Si se acelera demasiado en el inicio, el grupo se perderá. Si no hay cierre, la experiencia quedará inconclusa.

○ **Ejemplo práctico:**

En una clase de 60 minutos para principiantes, puedes dedicar 10 minutos al Fundamento, 20 a la Fluidez, 15 a la Elevación y 15 a la relajación. En una de 90 minutos, puedes ampliar cada bloque, repetir secuencias y dar más espacio a la integración.

▪ **VISIÓN TERAPÉUTICA:**

Una estructura clara da seguridad emocional. El grupo siente que hay un camino definido y que no se avanza a ciegas. En psicología educativa, se sabe que la estructura externa favorece la calma interna: el alumnado puede relajarse porque confía en que alguien guía el proceso.

3.2 SECUENCIACIÓN: EL ARTE DE ENLAZAR.

Una postura aislada puede ser intensa o inspiradora, pero es la forma en que se enlaza con otras lo que crea el verdadero aprendizaje. El yoga aéreo no es un catálogo de movimientos, sino un viaje continuo.

La secuenciación comienza con una pregunta: *¿qué quiero que experimente mi grupo hoy?* La respuesta marcará el orden de las posturas. No es lo mismo diseñar una clase para ganar confianza que una clase para liberar tensión lumbar o una clase para despertar energía.

La clave está en conectar las posturas por familias. Por ejemplo:

- De sentada básica → a postura de rodillas → a un apoyo en estribos.
- De un balanceo frontal → a una invertida parcial → a una apertura de corazón.

Cada transición se enseña con tanta claridad como una postura: cómo entrar, qué sentir, cómo salir. Una transición mal guiada puede ser fuente de inseguridad, mientras que una transición bien enseñada se convierte en una experiencia reveladora.

- **Ejemplo narrativo:**

Imagínate guiar a tu grupo en una mini-secuencia de tres posturas:

- Empiezas con la sentada básica, invitas a sentir la respiración.
- Desde ahí, guías un paso suave hacia la postura de rodillas, recordando el apoyo de los pies en estribos.
- Luego, llevas al grupo hacia un balanceo corto con apertura de brazos.

El ritmo de tu voz acompaña el tránsito, y cada alumna siente que el columpio se vuelve una extensión natural de su cuerpo.

- **VISIÓN TERAPÉUTICA:**

Fluir entre posturas enseña a fluir entre emociones. Muchas veces, en la vida cotidiana nos quedamos bloqueadas entre un estado y otro: de la calma al estrés, de la alegría a la tristeza. Aprender a moverse con suavidad en el columpio es un espejo de aprender a moverse con suavidad en la vida.

3.3 CLASES TEMÁTICAS: ENERGIZANTE, CREATIVA, RESTAURATIVA

El carácter de una clase se define por su intención pedagógica y emocional.

Aprenderás a crear tres grandes estilos:

- **Clase energizante.**

Se centra en la Fluidez: secuencias rápidas, balanceos dinámicos, transiciones con ritmo. Esta clase despierta vitalidad, eleva la energía y genera endorfinas. Es ideal para alumnas que llegan cansadas o con necesidad de “activar el fuego interno”.

- **Clase creativa.**

Aquí se fomenta la exploración. Se proponen variaciones, juegos y dinámicas en pareja. El objetivo es liberar la mente del “hacerlo perfecto” y permitir que cada cuerpo explore. A nivel terapéutico, este estilo conecta con la niña interior: activa la imaginación, despierta la risa y libera tensiones emocionales acumuladas.

- **Clase restaurativa.**

El énfasis está en el Fundamento y en el cierre prolongado. Los movimientos son lentos, sostenidos, con mucha atención en la respiración. Esta clase es un bálsamo para alumnas con ansiedad, estrés o necesidad de descanso profundo. El columpio aquí se convierte en un abrazo, en un sostén reparador.

- **Ejemplo narrativo:**

Una tarde, el grupo llega cansado después de un día de trabajo. Tú decides ofrecer una clase restaurativa. El inicio es un balanceo suave, como una cuna. Después, guías posturas sentadas con respiración lenta. Cierra con 15 minutos de relajación aérea, en silencio. Cuando tus alumnas bajan al suelo, muchas sienten haber soltado no solo tensión física, sino también carga emocional.

- **VISIÓN TERAPÉUTICA:**

Cada tipo de clase responde a una necesidad psíquica:

- **La energizante:** activa el sistema nervioso simpático y libera endorfinas, generando motivación.

- **La creativa:** estimula la neuroplasticidad: el cerebro aprende a probar nuevas rutas y eso favorece la resiliencia emocional.
- **La restaurativa:** activa el sistema parasimpático, reduce cortisol y promueve descanso.

▪ **BENEFICIOS DEL MÓDULO 3:**

- Aprenderás a diseñar clases completas, claras y atractivas.
- Sabrás adaptar el estilo de la clase al momento del grupo.
- Desarrollarás la sensibilidad para leer la energía colectiva y responder con la secuencia adecuada.

▪ **CONTRAINDICACIONES:**

- Evita secuencias demasiado largas o exigentes con principiantes: generan frustración.
- No diseñes clases energizantes para alumnas con patologías cardiovasculares sin consultar antes.

▪ **VISIÓN EMOCIONAL Y TERAPÉUTICA DEL MÓDULO:**

Este módulo es una lección de pedagogía vital: aprender a construir secuencias es aprender a construir experiencias de vida. Así como en el columpio se pasa de una postura a otra, en la vida se pasa de una etapa a la siguiente. La fluidez que enseñas en tus clases es la misma fluidez que tus alumnas podrán aplicar a sus relaciones, su trabajo o sus emociones.

El diseño de clases es también un proceso terapéutico: permite guiar a las alumnas a través de estados emocionales. Una sesión puede comenzar en el miedo, avanzar hacia la confianza, liberar tensiones y terminar en calma y apertura. Como profesora, te conviertes en facilitadora de procesos emocionales.

▪ **TIPS PARA PROFESORAS:**

- Ensaya siempre tu secuencia antes de enseñarla: tu cuerpo debe conocerla mejor que tu mente.
- Recuerda que menos es más: es preferible una secuencia corta y bien guiada que una larga y confusa.
- Deja silencios: a veces la música del balanceo dice más que tus palabras.

▪ **EVALUACIÓN DEL MÓDULO:**

- Entrega de un guion de clase de 60 minutos con explicación del objetivo y del enfoque pedagógico.
- Micro-clase de 15 minutos guiada a compañeras, aplicando secuenciación fluida.
- Reflexión escrita: “¿Qué estilo de clase conecta más con mi forma de enseñar y por qué?”



MÓDULO 4. BIOMECÁNICA, SEGURIDAD Y PREVENCIÓN DE LESIONES (18H)

El yoga aéreo es liberador, creativo y terapéutico... pero solo cuando se sostiene sobre la seguridad y el conocimiento del cuerpo humano. En este módulo aprenderás a comprender cómo funciona el movimiento en suspensión desde la biomecánica, cómo prevenir lesiones y cómo actuar si algo ocurre en tu clase.

Este es el módulo que te dará la autoridad profesional para enseñar con confianza: una profesora que conoce la anatomía, la seguridad y la prevención inspira respeto y transmite tranquilidad.

4.1 LA BIOMECÁNICA APLICADA AL YOGA AÉREO

La biomecánica estudia cómo se mueve el cuerpo en relación con las fuerzas que actúan sobre él. En yoga aéreo, esas fuerzas cambian: la gravedad se redistribuye, las articulaciones soportan cargas distintas y la suspensión modifica la alineación.

- **PRINCIPIOS BÁSICOS:**
 - **Columna vertebral:** buscamos elongación y descompresión. El columpio permite liberar la presión de discos intervertebrales, pero si se fuerza una inversión sin soporte adecuado, puede generar compresión en cervicales o lumbares.
 - **Cintura escapular:** los hombros son una zona crítica. En suspensión, tienden a sobrecargarse si no hay activación consciente. Trabajar depresión escapular (hombros alejados de las orejas) y rotación externa previene pinzamientos.
 - **Pelvis y cadera:** son el eje de apoyo en muchas posturas. La pelvis neutra es esencial para proteger la zona lumbar. La falta de estabilidad aquí puede trasladar tensiones a la columna.
 - **Rodillas y tobillos:** al trabajar en estribos, la alineación de rodilla sobre tobillo es fundamental. Se evita hiperextensión y se cuida el ligamento interno.

- **Ejemplo narrativo:**

En una inversión básica, la columna se estira gracias al soporte del columpio. Si la alumna activa el abdomen y mantiene los hombros organizados, la postura es segura y terapéutica. Si, en cambio, cuelga sin sostén, la presión se traslada al cuello. Por eso, enseñar la biomecánica es enseñar a escuchar el cuerpo en suspensión.

4.2 PRINCIPALES RIESGOS EN YOGA AÉREO

El yoga aéreo es seguro cuando se respeta la técnica, pero estos son los riesgos más comunes:

- Sobrecarga de hombros: por colgar con brazos sin activar la espalda.
- Dolor cervical: por falta de alineación o exceso de tiempo en inversiones.
- Lumbalgias: por entrar o salir de posturas sin activar core.
- Caídas leves: por mala regulación de altura o pérdida de equilibrio en transiciones.

Cada riesgo tiene prevención: activación muscular, progresión pedagógica, control de tiempos y acompañamiento cercano.

- **TIP PEDAGÓGICO:**

No enseñes una inversión completa el primer día. Cada postura tiene pasos previos que construyen fuerza, movilidad y confianza.

4.3 PREVENCIÓN DE LESIONES: PROTOCOLOS PRÁCTICOS

- **Antes de la clase:**

- Revisa columpios, anclajes y espacio.
- Pregunta al grupo si hay lesiones, dolores o condiciones médicas relevantes.
- Diseña la sesión según el nivel del grupo, sin saltar progresiones.

- **Durante la clase:**
 - Observa: la prevención empieza con una mirada atenta.
 - Ajusta a cada alumna: un cambio en altura, un apoyo extra o una transición más lenta pueden evitar lesiones.
 - Da consignas claras: la confusión en la instrucción aumenta el riesgo.
- **Después de la clase:**
 - Cierra con relajación y registro en el diario.
 - Pregunta cómo se sintieron y observa posibles molestias.

4.4 SEÑALES DE ALERTA

Una profesora debe aprender a reconocer cuándo parar:

- Dolor punzante (no confundir con estiramiento).
- Mareo persistente.
- Hormigueo o pérdida de fuerza.
- Presión excesiva en cervicales.

Regla de oro: si el cuerpo da una señal de alarma, se sale de la postura y se vuelve a Fundamento.

4.5 PRIMEROS AUXILIOS BÁSICOS EN LA SALA

Aunque el riesgo de incidentes graves es bajo, tu rol incluye saber responder.

- **Mareo o lipotimia:** bajar inmediatamente al suelo, elevar piernas, ventilar y ofrecer agua.
- **Caída leve:** comprobar movilidad, aplicar frío si hay golpe.
- **Golpe craneal:** suspender la práctica, aplicar protocolo sanitario y derivar.
- **Crisis de ansiedad:** acompañar con voz tranquila, respiración guiada y presencia cercana.

Tener un botiquín y un protocolo escrito en la sala es un requisito profesional.

▪ **BENEFICIOS DEL MÓDULO:**

- Comprenderás la biomecánica real de cada postura y transición.
- Aprenderás a detectar y prevenir riesgos comunes.
- Sabrás cómo actuar ante señales de alarma o incidentes.
- Te convertirás en una profesora que transmite confianza y profesionalidad.

▪ **CONTRAINDICACIONES:**

- No realizar inversiones prolongadas en personas con hipertensión, glaucoma o problemas cervicales graves.
- Evitar transiciones rápidas en principiantes.
- No sobrecargar los hombros con suspensiones largas.

○ **VISIÓN EMOCIONAL Y TERAPÉUTICA:**

La seguridad no es solo física: es también emocional. Un espacio cuidado transmite calma, reduce la ansiedad y permite que el grupo se entregue. Cuando las alumnas saben que su profesora está atenta a cada detalle, pueden relajarse y abrirse al proceso. Desde la psicología, la seguridad es la base de la confianza relacional. En trauma y pedagogía somática se habla de “ventana de tolerancia”: el cuerpo aprende cuando se siente seguro. El yoga aéreo, bien guiado, amplía esa ventana: el miedo se convierte en confianza y la vulnerabilidad en fortaleza.

La biomecánica aplicada con conciencia no es solo técnica: es terapia preventiva. Enseñar a activar hombros, alinear pelvis y sostener el abdomen es enseñar a vivir con más conciencia corporal, a protegerse y a cuidarse más allá de la hamaca.

▪ **TIPS PARA PROFESORAS:**

- Enseña biomecánica con ejemplos simples: “hombros lejos de orejas”, “columna larga como si crecieras hacia el cielo”.

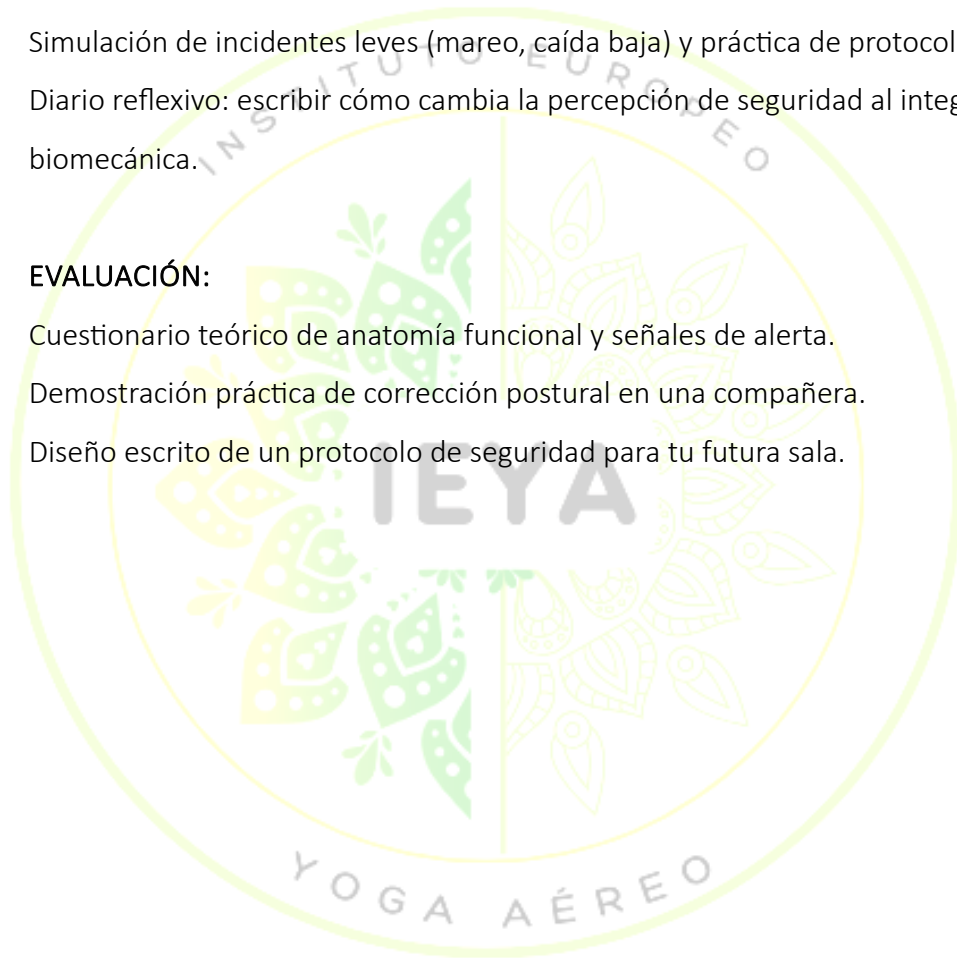
- Demuestra siempre tú primero las transiciones, y luego acompaña a tus alumnas paso a paso.
- Normaliza el descanso: si alguien necesita salir de una postura antes de tiempo, está bien.

▪ **ACTIVIDADES DEL MÓDULO:**

- Análisis postural en parejas: observar hombros, pelvis y columna en una inversión básica.
- Simulación de incidentes leves (mareo, caída baja) y práctica de protocolos.
- Diario reflexivo: escribir cómo cambia la percepción de seguridad al integrar la biomecánica.

▪ **EVALUACIÓN:**

- Cuestionario teórico de anatomía funcional y señales de alerta.
- Demostración práctica de corrección postural en una compañera.
- Diseño escrito de un protocolo de seguridad para tu futura sala.



MÓDULO 5. DIDÁCTICA Y METODOLOGÍA DE ENSEÑANZA (18 H)

El yoga aéreo no se transmite solo desde la técnica, sino desde la forma en que se enseña. Una profesora no es un catálogo de posturas, sino una guía que acompaña procesos físicos, emocionales y energéticos. En este módulo aprenderás a convertir tu práctica personal en enseñanza pedagógica: cómo dar indicaciones claras, cómo leer a tus alumnas, cómo gestionar un grupo y cómo crear progresiones a medio plazo. Este módulo marca tu transición de practicante a profesora. Aquí es donde tu voz, tu presencia y tu método se convierten en herramientas vivas.

5.1 LA VOZ, EL GESTO Y EL TIEMPO

Tu voz es tu primera herramienta. En yoga aéreo, el espacio puede ser ruidoso (columpios que se mueven, respiración agitada, risas nerviosas). Una voz clara y serena ordena el caos.

- **La voz:** no necesita ser fuerte, sino proyectada. Hablar desde el abdomen da firmeza y calma. Usa frases cortas: “sube despacio”, “respira”, “apoya los pies”. Una instrucción larga confunde.
- **El gesto:** tu cuerpo habla tanto como tus palabras. Demuestra cada postura en un ángulo visible, sin hablar demasiado mientras lo haces: muestra primero, explica después.
- **El tiempo:** no corras. Enseñar es saber respetar los silencios. Una pausa permite que el grupo integre. A veces un silencio consciente vale más que diez explicaciones.

○ Ejemplo narrativo:

Estás enseñando la sentada básica. Primero, te colocas frente al grupo y entras en la postura con calma, sin hablar. Después, miras a tus alumnas y dices: “Ahora vosotras. Sentaos en el columpio, despacio. Respirad. El columpio os sostiene”. Esa calma se transmite más que cualquier discurso.

- **VISIÓN TERAPÉUTICA:**

La voz serena regula el sistema nervioso de las alumnas. La neurociencia muestra que el tono y el ritmo de la voz influyen directamente en la percepción de seguridad. Un gesto claro reduce la incertidumbre y genera confianza corporal.

5.2 INSTRUCCIONES EFICACES Y CORRECCIÓN RESPETUOSA

Dar una instrucción no es “mandar”: es invitar a la experiencia. Una buena instrucción combina tres elementos:

- **Qué hacer:** “Coloca los pies en los estribos”.
- **Dónde hacerlo:** “A la altura de tus caderas”.
- **Cómo sentirlo:** “Nota que la pelvis queda estable”.

Las correcciones son inevitables, pero deben hacerse con respeto. Siempre se prioriza la autonomía de la alumna. Primero se corrige con la voz, luego con la demostración visual, y solo si es necesario, con contacto físico (previo consentimiento).

- **Ejemplo narrativo:**

Ves que una alumna colapsa los hombros. No le dices “está mal”: dices “Aleja un poco los hombros de las orejas, como si quisieras crear espacio en tu cuello”. Esa frase abre la corrección sin juicio.

- **VISIÓN TERAPÉUTICA:**

La forma en que corriges puede sanar o herir. Un lenguaje respetuoso empodera: la alumna siente que puede mejorar sin sentirse juzgada. En psicología del aprendizaje, se sabe que el refuerzo positivo motiva mucho más que la crítica.

5.3 GESTIÓN DEL GRUPO Y NIVELES

Cada clase es un universo: habrá alumnas fuertes y otras con miedo, algunas muy móviles y otras rígidas. Tu tarea es sostener ese mosaico sin perder coherencia.

- **Opciones A/B/C:** cada postura puede ofrecer tres versiones: básica, intermedia y avanzada. Así todas practican dentro de su capacidad.
- **El ritmo del grupo:** observa la energía. Si sube demasiado (euforia), lleva al grupo a Fundamento. Si cae (apatía), añade una transición más dinámica.
- **Normas de convivencia:** claridad desde el principio; silencio en explicaciones, respeto mutuo, cuidado del material.

- **Ejemplo narrativo:**

Una clase mixta: algunas ya conocen inversiones, otras es la primera vez. Tú ofreces: “Quien quiera, queda en sentada con balanceo suave (Fundamento). Quien lo sienta, puede pasar a inversión parcial (intermedio). Y si tienes experiencia, vamos a inversión completa (avanzado). Todas las opciones son válidas”. Así, cada alumna encuentra su lugar sin comparaciones.

- **VISIÓN TERAPÉUTICA:**

Gestionar niveles con opciones evita frustración y promueve inclusión. La diversidad se convierte en riqueza. En psicología social, esto crea sensación de pertenencia: cada alumna siente que “hay un lugar para mí aquí”.

5.4 DISEÑO DE PROGRESIONES A MEDIO PLAZO

Una profesora no enseña solo una clase: guía un proceso. Este apartado te enseñará a planificar ciclos de 4 a 8 semanas, con objetivos claros:

- Mes 1: Fundamento → seguridad en apoyos básicos.
- Mes 2: Fluidez → transiciones enlazadas.

- Mes 3: Elevación → primeras inversiones seguras.

Cada progresión es un viaje gradual. No se trata de mostrar todo lo que sabes en una clase, sino de dar pasos pequeños y firmes.

- **Ejemplo narrativo:**

En la primera semana, tus alumnas aprenden a sentarse con confianza. En la cuarta, enlazan tres posturas en fluidez. En la octava, realizan una inversión segura. El progreso se siente natural, no forzado.

- **VISIÓN TERAPÉUTICA:**

La progresión pedagógica enseña paciencia y constancia. Emocionalmente, permite que cada alumna integre el aprendizaje sin ansiedad. En psicología, se habla de **refuerzo incremental**: pequeños logros continuos generan motivación sostenible.

- **BENEFICIOS DEL MÓDULO:**

- Desarrollas competencias pedagógicas sólidas.
- Aprendes a dar instrucciones claras y a corregir con respeto.
- Ganas seguridad para manejar grupos diversos.
- Aprendes a planificar a medio plazo con criterio profesional.

- **CONTRAINDICACIONES:**

- Hablar demasiado rápido o dar consignas largas confunde y desmotiva.
- Usar contacto físico sin consentimiento puede generar rechazo o inseguridad.
- Forzar a todas las alumnas al mismo nivel rompe la inclusión.

○ VISIÓN EMOCIONAL Y TERAPÉUTICA DEL MÓDULO:

Enseñar es un acto de cuidado. Una profesora de yoga aéreo no solo transmite técnica: transmite presencia, calma y acompañamiento. Cuando hablas con serenidad, corriges con respeto y gestionas la diversidad, creas un entorno terapéutico en sí mismo.

La clase se convierte en un espejo: la alumna aprende que puede equivocarse y volver a intentarlo, que hay caminos distintos y todos son válidos, que puede confiar en alguien que la guía. Desde la psicología humanista, enseñar de esta manera potencia la autoestima y la autoeficacia.

○ TIPS PARA PROFESORAS:

- Menos palabras, más claridad.
- Corrige primero lo esencial (seguridad, respiración, alineación).
- Refuerza lo positivo: “estás creciendo en tu postura” es más útil que “lo haces mal”.
- Ensaya tu secuencia en casa con cronómetro: el tiempo es parte de la pedagogía.

● ACTIVIDADES DEL MÓDULO:

- Ejercicio de voz: guiar una mini-secuencia con frases cortas, sin sobreexplicar.
- Role-play: corregir a una compañera con distintas estrategias (voz, gesto, contacto).
- Diseño de un ciclo de 4 semanas con progresión clara.

● EVALUACIÓN:

- Microclase de 15 minutos con indicaciones claras y correcciones respetuosas.
- Entrega de un plan de progresión pedagógica de 1 mes.
- Diario reflexivo: “¿Qué estilo de comunicación quiero cultivar como profesora IEYA?”

MÓDULO 6. ANÁLISIS EMOCIONAL Y VISIÓN TERAPÉUTICA (12 H)

El yoga aéreo no es solo una danza en suspensión: es un **viaje interior**, una forma de equilibrios entre cuerpo, energía y mente. Este módulo te enseña a convertir cada práctica en un espacio de transformación emocional y terapéutica. Aquí entenderás cómo el columpio de estribos es una herramienta poderosa para liberar emociones, regular el sistema nervioso y promocionar el bienestar profundo.

6.1 EL CUERPO EN SUSPENSIÓN COMO ESPEJO EMOCIONAL

Practicar en el columpio de estribos amplifica las sensaciones internas. Al principio, muchas alumnas comentan nervios, miedo o incertidumbre. Sin embargo, esa vulnerabilidad también abre la puerta a la **confianza, la plasticidad emocional y la expansión**.

Desde la perspectiva del cuerpo, el columpio permite una **escucha corporal aumentada**: cada cambio de peso, cada respiración, cada micro-ajuste se siente con profundidad. Esa interocepción, definida como la percepción de las sensaciones internas del cuerpo, ha demostrado fortalecer el autocontrol emocional y aliviar síntomas de ansiedad y estrés.

6.2 LA SUSPENSIÓN COMO MEDITACIÓN DINÁMICA

El yoga aéreo puede entenderse como una forma de **meditación en movimiento**. Mientras la mente concreta se relaja, el cerebro entra en un estado de conciencia más amplio.

Estudios neurocientíficos muestran que la meditación —incluso breve— reduce la actividad de la **amígdala**, la región del cerebro que procesa las emociones intensas como el miedo. Además, aumenta el grosor del **cortex prefrontal y el hipocampo**, zonas relacionadas con la regulación emocional, la memoria y el control ejecutivo.

En la práctica aérea, ese efecto se potencia mediante la **metáfora del vuelo**: el cuerpo abre, se expande y aprende a sostener sin esfuerzo excesivo. Cada postura de Elevación es a la vez un ejercicio físico y una **meditación activa** que apela al silencio interior.

6.3 TRANSFORMACIÓN EMOCIONAL DESDE EL MOVIMIENTO

El flujo de la suspensión permite procesar emociones latentes. La repetición consciente de un movimiento —una inversión, una apertura— puede liberar tensiones clínicas: miedos atrapados, culpa, ansiedad.

En psicología somática y enfoques de trauma informado, se sabe que el cuerpo guarda memoria emocional. Practicar movimientos seguros y conscientes permite **desautomatizar** respuestas condicionadas, generando flexibilidad mental y emocional.

6.4 EL VÍNCULO EMOCIONAL EN LA SALA

Existe algo poderosamente terapéutico en practicar yoga aéreo en grupo: se crea una **resonancia límbica** —un vínculo emocional inconsciente que sincroniza sistemas nerviosos entre personas—, calmando y generando comunidad.

Tu rol como profesora es sostener ese campo emocional. Tu presencia empática y auténtica, tu voz sosegada, tus tiempos de silencio... todo contribuye a crear un ambiente donde cada persona siente que “puede mostrarse y transformarse”.

- **BENEFICIOS DEL MÓDULO:**

- Profundizas en la dimensión emocional del yoga aéreo, comprendiendo su potencia terapéutica.
- Adquieres fundamentos neurocientíficos que avalan la práctica como herramienta de regulación emocional.
- Aprendes a guiar experiencias de transformación corporal-emocional de forma segura y efectiva.

- **CONTRAINDICACIONES:**

- Evita dinámicas emocionalmente intensas con personas en crisis o sin acompañamiento especializado.
- Algunas técnicas meditativas profundas pueden activar emociones intensas: es necesario ofrecer cierres suaves y acompañamiento post-práctica.

○ **VISIÓN EMOCIONAL Y TERAPÉUTICA AMPLIADA:**

El yoga aéreo es una forma de meditación en movimiento. Cultiva regulación emocional, neuroplasticidad y resiliencia interna. La suspensión ayuda a activar redes cerebrales como el cortex prefrontal y el hipocampo, reduce la reactividad amigdalal y estimula interocepción consciente —lo que juntos facilita una experiencia profunda de conexión consigo misma.

El salto al columpio es simbólico: abandonar la rigidez. Cada alumna, sostenida por el sistema, puede sentir su capacidad de confiar, soltar y expandirse. Como profesora, eres facilitadora del vínculo entre cuerpo, emoción y conciencia, y ese acompañamiento puede ser terapéutico y transformador.

○ **TIPS PARA PROFESORAS:**

- Antes de proponer una postura desafiante, pregunta: “¿cómo te sientes ahora dentro del columpio?”.
- Cierra cada sesión con silencio, respiración y una palabra de presencia: “estoy aquí, contigo.”
- Observa: cuando el grupo suelta un bloqueo, lo reflejan en la respiración, en la voz, en la mirada. Lo invisible se hace visible.

○ **ACTIVIDADES DEL MÓDULO:**

- Práctica guiada de una inversión seguida de 3 minutos de meditación aérea.
- Escritura reflexiva: “¿qué emociones salieron a flote y cómo las integré?”.
- Espacio grupal compartido: un silencio compartido suele ser más potente que mil palabras.

○ **EVALUACIÓN:**

- Entrega de un texto breve describiendo una experiencia emocional en suspensión.
- Guía grupal de una práctica de integración emocional (5 minutos de voz acompañada).
- Diario reflexivo sobre neurociencia aplicada y transformación personal.

MÓDULO 7. INTEGRACIÓN ENERGÉTICA Y TRASCENDENCIA (8 H)

El yoga aéreo no termina en el cuerpo: se expande hacia la energía y la conciencia. Tras aprender a sostener posturas, secuencias y progresiones, este módulo te invita a descubrir la dimensión más sutil de la práctica: la **integración energética** y la **experiencia trascendente**.

La suspensión abre un espacio único: el cuerpo está sostenido, la respiración se profundiza y la mente puede relajarse. Ese estado permite acceder a un nivel de meditación y conexión interior que, en el suelo, a veces resulta más difícil. El columpio se convierte en un **templo flotante**: un lugar donde el cuerpo se silencia y el alma respira.

7.1 ENERGÍA EN MOVIMIENTO: EL CUERPO SUTIL EN SUSPENSIÓN

En yoga, el cuerpo no es solo físico: también es energético. El columpio de estribos, al modificar la relación con la gravedad, influye en el flujo de energía (prana).

- **El Fundamento** estabiliza: conecta con muladhara (raíz), dando seguridad.
- **La Fluidez** abre la circulación: activa svadhisthana (agua) y manipura (fuego).
- **La Elevación** expande: libera anahata (corazón) y visuddha (garganta), creando sensación de apertura.

La práctica aérea favorece además la **armonización del sistema nervioso autónomo**: al oscilar suavemente, el cuerpo entra en estados de coherencia cardíaca y calma mental. Esto crea un terreno fértil para la experiencia meditativa y trascendental.

○ Ejemplo narrativo:

Durante una relajación aérea, el balanceo suave sincroniza la respiración y el pulso cardíaco. Las alumnas describen sentir “como si flotaran en un río interior”. Esa sensación es más que poética: es un estado fisiológico real de coherencia, donde el corazón y la mente trabajan en armonía.

7.2 EL YOGA AÉREO COMO MEDITACIÓN PROFUNDA

Meditar en suspensión es diferente a hacerlo en tierra. El cuerpo no necesita luchar contra la incomodidad del suelo: el columpio abraza, sostiene y libera tensiones musculares. Esto facilita que la mente entre en **ondas cerebrales alfa y theta**, estados asociados con relajación profunda, creatividad y procesos de integración emocional.

En este módulo aprenderás a guiar prácticas de meditación aérea:

- Respiración consciente con balanceo.
- Visualización de luz y expansión energética.
- Relajación flotante con silencio compartido.

○ VISIÓN TERAPÉUTICA:

El yoga aéreo se convierte aquí en una **psicoterapia somática natural**: la suspensión permite liberar cargas físicas y mentales. Muchas alumnas describen después de estas prácticas sensaciones de ligereza emocional, reconciliación consigo mismas y una claridad renovada.

7.3 TRASCENDENCIA Y CIERRE DE CICLO

La trascendencia no es algo abstracto: es la capacidad de ver la práctica como parte de un camino más grande. Este bloque final enseña a guiar experiencias que conecten a las alumnas con un sentido profundo de sí mismas y de comunidad.

- **Rituales de cierre:** crear un pequeño gesto simbólico (respiración conjunta, palabra compartida, silencio grupal) que marque el fin de la práctica.
- **Integración emocional:** invitar a reflexionar en diario sobre el viaje personal a lo largo de la formación.
- **Conexión espiritual:** abrir un espacio para sentir que lo que ocurre en la hamaca es un espejo de lo que ocurre en la vida.

○ Ejemplo narrativo:

Al final de una formación, el grupo se coloca en relajación aérea. Después de unos minutos de silencio, cada alumna baja y escribe una palabra en un papel: “confianza”,

“ligereza”, “renacimiento”. Se colocan en círculo, comparten sus palabras y cierran con una respiración conjunta. Ese acto sencillo marca un antes y un después.

▪ **BENEFICIOS DEL MÓDULO:**

- Favorece estados profundos de calma y regulación emocional.
- Conecta la práctica con la dimensión energética y espiritual del yoga.
- Enseña a diseñar cierres significativos en clases y formaciones.

▪ **CONTRAINDICACIONES:**

- Personas con dificultades para sostener estados de silencio profundo pueden sentirse inquietas: es importante ofrecer cierres graduales y compasivos.
- Evitar prácticas prolongadas con quienes tengan inestabilidad emocional sin acompañamiento terapéutico.

○ **VISIÓN EMOCIONAL Y TERAPÉUTICA:**

La trascendencia no significa “escapar de la realidad”: significa **integrarla desde otro plano**. En este módulo, las alumnas aprenden que el yoga aéreo no solo fortalece músculos y alivia tensiones, sino que también es una vía para cultivar presencia, resiliencia y apertura espiritual.

Desde la neurociencia, los estados meditativos prolongados en suspensión pueden reducir cortisol, incrementar serotonina y dopamina, y reforzar la plasticidad neuronal vinculada a bienestar y regulación emocional. Desde la psicología, representan experiencias de integración: emociones antes fragmentadas encuentran un cauce de sentido.

▪ **TIPS PARA PROFESORAS:**

- No tengas prisa en el cierre: dale tiempo al grupo para habitar el silencio.
- Acompaña con voz suave, casi como un susurro que guíe sin imponerse.
- Recuerda que la trascendencia es única: cada alumna la vivirá de manera distinta.

▪ **ACTIVIDADES DEL MÓDULO:**

- Guía de una meditación aérea de 10 minutos en grupo.
- Ejercicio de escritura: “¿Qué aprendí de mí misma al practicar en suspensión?”.
- Ritual colectivo de cierre simbólico.

▪ **EVALUACIÓN:**

- Guía de una práctica breve de integración energética.
- Entrega de un diario personal con reflexiones sobre trascendencia.



MÓDULO 8. PRÁCTICAS SUPERVISADAS Y TUTORÍAS (12 H)

Una formación no se completa hasta que el conocimiento pasa del plano teórico y personal al plano de la enseñanza real. Este módulo es el espacio donde cada alumna **prueba su voz como profesora**, se arriesga a guiar y se permite equivocarse para aprender.

Las prácticas supervisadas son un laboratorio seguro: el grupo se convierte en alumnado real y la tutora observa, acompaña y corrige. Aquí no se busca perfección, sino **coherencia, presencia y progresión**.

8.1 EL VALOR DE LA PRÁCTICA SUPERVISADA

Guiar por primera vez a un grupo es un salto emocional. Surgen nervios, dudas y miedos. Por eso, este espacio está diseñado para sostener ese proceso.

Las prácticas supervisadas permiten:

- Aplicar lo aprendido en un contexto real.
- Desarrollar la confianza docente.
- Recibir retroalimentación inmediata y constructiva.
- Aprender observando a las compañeras: tanto sus aciertos como sus errores.

○ Ejemplo narrativo:

Una alumna guía su primera secuencia. Se traba al dar una instrucción, se detiene, respira y continúa. Al terminar, el grupo la aplaude y la tutora señala: “Tu calma al recomponerte enseñó más que la postura en sí. Eso es ser profesora: saber sostenerte incluso en la duda”.

8.2 MICROCLASES GUIADAS

Cada alumna guiará una **microclase de 20 a 30 minutos** al resto del grupo. El contenido debe integrar la TRÍADE:

- **Fundamento (Tierra):** abrir y dar seguridad.
- **Fluidez (Agua):** enlazar posturas con transiciones claras.

- **Elevación (Aire):** incluir al menos una postura de apertura o inversión segura.
- **Cierre:** respiración o relajación aérea.

○ **VISIÓN TERAPÉUTICA:**

Guiar a otras personas es un acto de vulnerabilidad: te expones, te muestras y recibes feedback. Este proceso es terapéutico porque enseña a soltar el ego, a aceptar la imperfección y a abrirse al aprendizaje colectivo.

8.3 TUTORÍAS GRUPALES E INDIVIDUALES

Durante la formación, cada alumna puede acceder a **hasta 5 tutorías grupales y 5 horas de clase regular con la tutora**, en modalidad presencial o streaming. En este módulo se incluyen 2 h destinadas a tutoría específica de cierre, donde se resuelven dudas pedagógicas y se orienta a cada alumna en su camino profesional.

La tutoría no es un examen, sino un espacio de acompañamiento humano. Aquí se habla de lo que costó más, de los miedos que aún persisten y de cómo cada alumna puede seguir creciendo tras la certificación.

▪ **BENEFICIOS DEL MÓDULO:**

- Integrar la teoría en la práctica real de enseñanza.
- Recibir retroalimentación constructiva en un espacio seguro.
- Aprender observando diferentes estilos docentes.
- Desarrollar confianza y resiliencia profesional.

▪ **CONTRAINDICACIONES:**

- No se recomienda realizar prácticas si existe miedo paralizante sin acompañamiento: en ese caso, se sugiere comenzar con co-docencia (guiar junto a una compañera).
- Evitar críticas destructivas: el feedback debe ser siempre constructivo, pedagógico y respetuoso.

○ **VISIÓN EMOCIONAL Y TERAPÉUTICA DEL MÓDULO:**

Enseñar por primera vez genera un cóctel emocional: nervios, inseguridad, entusiasmo. Es un rito de paso: la alumna deja de ser estudiante para convertirse en profesora. Este proceso, acompañado con respeto y empatía, tiene un enorme valor terapéutico: refuerza la autoestima, enseña a aceptar errores y muestra la belleza de crecer en comunidad.

La práctica supervisada se convierte así en un espejo de la vida: aprendemos que podemos sostenernos incluso en la imperfección, que ser guía no significa ser perfecta, sino **estar presente**.

▪ **TIPS PARA PROFESORAS:**

- Antes de guiar, respira tres veces profundo: tu calma es el mejor inicio.
- No intentes demostrar todo lo que sabes: menos es más.
- Agradece siempre el feedback, incluso el que incomoda: es una llave de crecimiento.

▪ **ACTIVIDADES DEL MÓDULO:**

- Microclase de 20–30 minutos guiada por cada alumna.
- Feedback escrito y oral de tutora y compañeras.
- Diario reflexivo: “¿Qué aprendí de mí misma como profesora en esta práctica?”.

▪ **EVALUACIÓN:**

- Participación activa en la práctica supervisada.
- Capacidad de integrar feedback recibido.
- Presentación de un diario de prácticas con reflexiones y aprendizajes clave.

MÓDULO 9. EVALUACIÓN FINAL Y CIERRE DE FORMACIÓN (8 H)

Una formación no concluye simplemente con la última clase: necesita un cierre consciente que recoja la experiencia, evalúe los aprendizajes y dé un sentido profundo al camino recorrido. Este módulo está diseñado como un **rito de paso**: es la transición de alumna a profesora certificada IEYA.

En él, se combinan tres dimensiones:

1. **La evaluación técnica y pedagógica** (para garantizar la calidad docente).
2. **La integración personal y emocional** (para consolidar la transformación interna).
3. **El cierre grupal y simbólico** (para fortalecer el sentido de comunidad).

9.1 LA EVALUACIÓN COMO INTEGRACIÓN, NO COMO EXAMEN

En IEYA, la evaluación no es un filtro excluyente, sino una herramienta de integración. No se trata de juzgar, sino de acompañar a cada alumna a que tome conciencia de lo que ha aprendido, de lo que domina y de lo que aún necesita seguir cultivando.

La evaluación se basa en tres criterios:

- **Competencia técnica:** capacidad para guiar posturas y transiciones seguras.
- **Competencia pedagógica:** claridad en las instrucciones, gestión de grupo y respeto en correcciones.
- **Competencia emocional:** presencia, empatía y capacidad de sostener a un grupo.

○ Ejemplo narrativo:

Una alumna guía su práctica final. Se equivoca en una transición, sonríe y dice: “Respiremos juntas, volvemos atrás y lo repetimos”. Ese gesto de humildad y calma muestra más competencia que la perfección técnica. La profesora no es la que nunca se equivoca, sino la que sabe sostener incluso en el error

9.2 PRÁCTICA FINAL GUIADA

Cada alumna guiará una **clase completa de 45–60 minutos**, diseñada con la arquitectura del método TRÍADE (Fundamento → Fluidez → Elevación → Integración). El grupo funcionará como alumnado real y la tutora IEYA observará con atención.

Aspectos evaluados en la práctica:

- Seguridad en el montaje y guía de columpios.
- Claridad y calma en la voz.
- Capacidad para proponer variantes según niveles.
- Coherencia en la secuenciación.
- Presencia emocional y capacidad de acompañamiento.

○ VISIÓN TERAPÉUTICA:

La práctica final es un **rito iniciático**. Simboliza el salto de la formación al mundo real. Cada alumna, al ponerse frente al grupo, cruza un umbral: ya no es estudiante, es guía. Este momento es profundamente transformador, pues confronta miedos, activa la confianza y abre una nueva identidad profesional.

9.3 CIERRE GRUPAL Y RITUAL DE INTEGRACIÓN

El último paso de la formación es el cierre grupal. Aquí no solo se entrega un certificado: se honra el camino recorrido.

- **Círculo de palabras:** cada alumna comparte en voz alta una palabra que resuma su experiencia (“confianza”, “transformación”, “vuelo”).
- **Entrega simbólica:** la tutora entrega el certificado como reconocimiento, no como título vacío, sino como testimonio de un proceso.
- **Ritual de integración:** puede ser un canto, un silencio conjunto, un balanceo grupal en columpios, o una meditación aérea compartida. Lo importante es marcar un antes y un después.

- **Ejemplo narrativo:**

El grupo se coloca en columpios, en postura de relajación. La sala queda en silencio. Se invita a sentir el peso del cuerpo sostenido, como metáfora de la vida: siempre hay algo que nos sostiene. Al bajar, cada alumna recibe su certificado y se abrazan. No es el fin, sino el inicio de un nuevo camino.

- **BENEFICIOS DEL MÓDULO:**

- Consolidar los aprendizajes técnicos, pedagógicos y emocionales.
- Vivir un cierre significativo que refuerce la transformación personal.
- Salir de la formación con seguridad y confianza para enseñar profesionalmente.

- **CONTRAINDICACIONES:**

- Una evaluación vivida desde el miedo puede bloquear la experiencia. Es fundamental acompañar a cada alumna con respeto y empatía.
- Evitar competitividad: el proceso es individual y colectivo, no una comparación.

- **VISIÓN EMOCIONAL Y TERAPÉUTICA:**

La evaluación final es una metáfora de la vida: enfrentarse al miedo de ser vista, arriesgarse a mostrar lo aprendido y recibir reconocimiento. Emocionalmente, este cierre refuerza la autoestima y el sentido de logro. Terapéuticamente, simboliza la integración de lo que antes estaba fragmentado: la alumna ya no es solo practicante, es guía, y su confianza se expande a otros ámbitos de la vida.

- **TIPS PARA PROFESORAS:**

- Respira profundamente antes de iniciar tu práctica final: tu calma es tu mejor carta de presentación.
- No busques impresionar: busca conectar.
- Recuerda que tu evaluación no mide solo técnica, sino tu capacidad de **acompañar y sostener**.

○ **ACTIVIDADES DEL MÓDULO:**

- Clase final guiada por cada alumna.
- Feedback escrito y oral de la tutora.
- Círculo de integración y ritual de cierre.

○ **EVALUACIÓN:**

- Clase de 45–60 minutos que integre el método TRÍADE.
- Diario final entregado con reflexiones sobre el proceso de formación.
- Participación activa en el cierre grupal.



DESPEDIDA:

Querida alumna,

Llegaste aquí con preguntas, con ilusiones y con un deseo profundo: comprender el yoga aéreo y aprender a guiar a otras desde la seguridad, la técnica y el corazón. Durante 150 horas has recorrido un camino que no es solo de estudio, sino de transformación.

El columpio de estribos te ha enseñado que la raíz también se encuentra en el aire. En cada postura, en cada suspensión, aprendiste que la fuerza no está únicamente en los músculos, sino en la confianza. Descubriste que la alineación no es rigidez, sino claridad; que la seguridad nace del conocimiento, pero también del respeto a tu cuerpo y al de tus futuras alumnas.

En este viaje encontraste disciplina y libertad, precisión y apertura, silencio y emoción. Te acompañaron la biomecánica, la prevención de lesiones, la pedagogía y la energía de la práctica. Pero lo que más te transforma no son los contenidos memorizados, sino los instantes en que comprendiste que **enseñar es un acto de entrega**.

Ahora que cierras esta formación, recuerda:

- El columpio es un soporte, pero la verdadera raíz eres tú.
- La técnica da seguridad, pero es tu presencia la que inspira confianza.
- La pedagogía organiza una clase, pero es tu voz, tu mirada y tu coherencia las que la convierten en experiencia transformadora.

Cada vez que subas a guiar una clase, recuerda también tu propio viaje aquí. Recuerda el vértigo inicial, la alegría del primer vuelo, la calma de los balanceos, la apertura del corazón en suspensión. Eso es lo que compartirás con tus alumnas: no solo un método, sino una vivencia.

Este diploma que hoy recibes no es un final, es un inicio. Un inicio para volar con tus propias alas, para abrir espacios seguros y transformadores, para compartir la magia del yoga aéreo con quienes te encuentres en el camino.

- Ahora eres profesora IEYA de Columpio con Estribos.
- Ahora formas parte de una comunidad que busca sembrar confianza, salud y consciencia.
- Ahora tu misión es acompañar a otros en su propio vuelo.

- Que tu práctica siga siendo raíz, equilibrio y elevación.
Que cada clase que guíes sea también un viaje hacia dentro.
Que en cada alumna que sonrías descubras el reflejo de tu entrega.

Con gratitud,

El equipo IEYA

A continuación, tienes dos Anexos como regalo IEYA.



BONUS EXTRA IEYA

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

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

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

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

1. Psicología del aprendizaje y gestión emocional

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

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

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

▪ *Inspiración:*

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

2. Evidencia científica de la suspensión y la inversión

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

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

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

3. Ética y responsabilidad docente

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

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

▪ *Inspiración:*

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

4. Autocuidado de la profesora de yoga aéreo

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

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

▪ *Inspiración:*

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

5. Emprendimiento y comunicación consciente

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

- **Propósito:** define qué quieres regalar con tu enseñanza. Eso será tu brújula.
- **Organización:** estructura tus horarios, tarifas y espacios con realismo. El equilibrio entre dar y recibir es parte del yoga.
- **Comunidad:** no busques solo alumnas, cultiva relaciones. Escucha, acompaña y haz que cada persona se sienta vista.

- **Autenticidad:** habla desde tu experiencia, no desde la comparación. Lo que nace del corazón conecta más que cualquier estrategia.

- *Inspiración:*

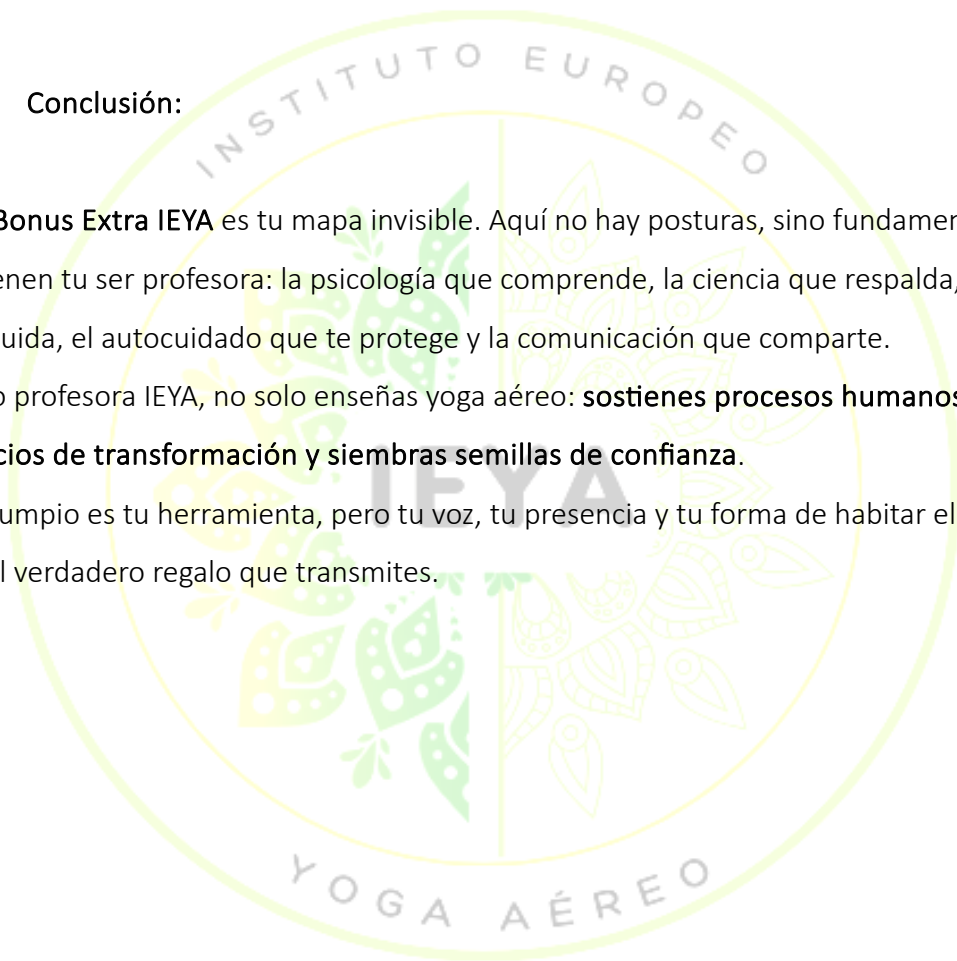
Cuando anuncies una clase, no digas solo: *“Yoga aéreo el sábado”*. Di: *“Un espacio para sentir confianza y ligereza en suspensión. Te acompaño a descubrirlo este sábado”*. La diferencia está en hablar desde el alma.

- **Conclusión:**

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

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

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



MATERIAL ADJUNTO — LOS 10 MANDAMIENTOS DEL YOGA AÉREO (IEYA)

Este decálogo recoge los principios fundamentales de la enseñanza del yoga aéreo. No son reglas rígidas, sino **valores y actitudes** que toda profesora certificada IEYA debe integrar en su práctica y en su pedagogía. Funcionan como un mapa: cuando surgen dudas, nervios o incertidumbre, estos mandamientos orientan el camino.

1. Amarás la seguridad sobre todas las cosas

La seguridad es la raíz de toda clase. Revisar el material, chequear los anclajes y cuidar el espacio es tu primer deber como profesora.

Aplicación práctica: antes de cada sesión, realiza un chequeo visual y verbaliza al grupo el protocolo de seguridad. Esto genera confianza y educa en la responsabilidad.

2. No improvisarás sin propósito

La improvisación puede ser creativa, pero nunca irresponsable. Cada clase debe tener un plan, una estructura y una intención clara.

Aplicación práctica: diseña tu guion de clase con antelación, aunque luego adaptes sobre la marcha. La improvisación debe nacer de la experiencia y del sentir del grupo, no de la improvisación vacía.

3. Honrarás la progresión

En yoga aéreo todo es gradual: del suelo al aire, de lo simple a lo complejo. Obligar a saltar pasos rompe la confianza y aumenta el riesgo.

Aplicación práctica: enseña siempre la versión básica antes de la avanzada, y celebra cada avance como un logro personal.

4. Cuidarás la voz y la palabra

Tu voz es tu herramienta pedagógica más poderosa. Una instrucción clara y calmada sostiene más que cien explicaciones confusas.

Aplicación práctica: utiliza frases cortas, verbos en presente y un tono sereno. Evita el

juicio (“lo haces mal”) y reemplázalo por guías constructivas (“prueba a llevar hombros hacia abajo”).

5. No exigirás perfección, sino presencia

El yoga aéreo no busca posturas perfectas, sino conciencia en cada movimiento. Lo esencial no es la forma externa, sino la vivencia interna.

Aplicación práctica: refuerza la atención en la respiración, la escucha del cuerpo y la conexión con el columpio más que en la estética de la postura.

6. Darás opciones a cada cuerpo

Cada alumna llega con historias, límites y posibilidades distintas. Una profesora inclusiva ofrece caminos alternativos.

Aplicación práctica: prepara siempre variaciones A/B/C de las posturas, de manera que cada cuerpo encuentre su versión segura y cómoda.

7. Cultivarás la paciencia

El aprendizaje en suspensión requiere tiempo: fuerza, confianza y flexibilidad se construyen paso a paso.

Aplicación práctica: recuerda al grupo que el proceso es más valioso que la meta. Reconoce los logros pequeños, aunque parezcan mínimos.

8. Acompañarás lo emocional tanto como lo físico

El columpio despierta emociones intensas: miedo, alegría, vulnerabilidad. La profesora debe acogerlas sin forzar ni juzgar.

Aplicación práctica: valida verbalmente las emociones que surgen: “es normal sentir nervios en la primera inversión”. Abre espacios breves de diálogo o diario personal tras prácticas intensas.

9. Enseñarás desde la humildad

No eres dueña del conocimiento, sino mediadora. Enseñar es aprender cada día de tus alumnas, de tu práctica y de la vida.

Aplicación práctica: reconoce cuando algo no lo sabes, escucha al grupo y muestra disposición a seguir aprendiendo. La humildad crea cercanía y confianza.

10. Recordarás siempre que volar es también soltar

El yoga aéreo es metáfora de vida: solo se vuela si se confía, si se deja ir el peso del control.

Aplicación práctica: acompaña a tus alumnas a respirar y soltar en cada postura.

Recuerda: el verdadero vuelo no está en la altura, sino en la capacidad de confiar y abrirse.

Conclusión:

Los **10 mandamientos del Yoga Aéreo IEYA** son un **código pedagógico** que garantiza que cada clase sea un espacio de seguridad, aprendizaje y transformación. Como profesora, tu tarea no es solo enseñar posturas, sino transmitir una forma de estar en el mundo: enraizada, consciente, empática y abierta a la trascendencia.

