

ANEXOS DE LA FORMACIÓN IEYA 150H COLUMPIO ELÁSTICO

ANEXO 1. LOS 10 MANDAMIENTOS DEL YOGA AÉREO IEYA

El camino de la profesora IEYA no se mide solo en posturas enseñadas, sino en **valores encarnados**. Estos mandamientos son faro y raíz: acompañan cada clase, cada montaje, cada respiración.

1. **Honrarás tu cuerpo y el de tus alumnas como sagrado.**
El cuerpo es templo y camino: cuídalo, respétalo, nunca lo fuerces.
2. **Transmitirás seguridad en cada gesto.**
El yoga aéreo empieza en la confianza: anclajes revisados, voz firme, presencia calmada.
3. **Guiarás desde la invitación, no desde la imposición.**
Cada alumna es libre de aceptar, variar o descansar. Tu rol es abrir posibilidades, no dictar verdades.
4. **Escucharás más allá de lo visible.**
Un gesto nervioso, una risa, un silencio largo son mensajes del alma. Aprende a leerlos con sensibilidad.
5. **Celebrarás cada pequeño avance.**
La confianza se construye paso a paso; un balanceo tranquilo puede ser tan transformador como una inversión completa.
6. **Serás ejemplo vivo de calma.**
Tu energía es la del grupo. Respira, sonríe, confía: tus alumnas lo sentirán.
7. **Respetarás las contraindicaciones.**
No hay vuelo sin raíz. Saber cuándo decir “hoy no” es también cuidado.
8. **Recordarás siempre la dimensión emocional.**
El columpio no solo fortalece músculos: libera risas, lágrimas, memorias. Todo tiene lugar.
9. **Te sostendrás en la comunidad.**
La enseñanza no es un camino solitario. Comparte, aprende y apóyate en tus compañeras IEYA.
10. **Enseñarás con amor.**
El yoga aéreo es más que técnica: es un acto de entrega, cuidado y trascendencia.

ANEXO 2. GLOSARIO TÉCNICO DEL COLUMPIO ELÁSTICO

Este glosario ofrece claridad. No se trata de acumular palabras, sino de **entender el lenguaje que usamos en sala**:

- **Anclaje:** punto de fijación del columpio en techo o estructura, debe ser seguro y revisado.
- **Mosquetón:** pieza metálica de cierre con seguro, une columpio y anclaje.
- **Fundamento:** primera fase de la TRÍADE, simboliza la raíz y el contacto con la tierra.
- **Fluidez:** segunda fase de la TRÍADE, simboliza el agua, el movimiento enlazado y la creatividad.

- **Elevación:** tercera fase de la TRÍADE, simboliza el aire, el vuelo y la expansión.
- **Integración:** cierre de la clase, momento de calma, asimilación y recogida energética.
- **Pliometría:** técnica de entrenamiento que aprovecha el rebote para generar fuerza explosiva, presente en el columpio elástico.
- **SSC (Stretch–Shortening Cycle):** ciclo de estiramiento-acortamiento muscular que sucede en los rebotes.
- **Catarsis:** liberación emocional espontánea durante la práctica.
- **Prosodia:** cualidad de la voz (tono, ritmo, calidez) que influye en la percepción emocional del grupo.

ANEXO 3. BENEFICIOS Y CONTRAINDICACIONES DEL COLUMPIO ELÁSTICO

Beneficios físicos

- Mejora fuerza funcional y coordinación.
- Incrementa flexibilidad y movilidad.
- Estimula el sistema vestibular (equilibrio).
- Aumenta la resistencia cardiovascular.

Beneficios emocionales

- Favorece la regulación del estrés.
- Genera confianza y autoestima.
- Libera emociones reprimidas mediante catarsis.
- Promueve alegría y vitalidad.

Beneficios terapéuticos

- Complemento para procesos de ansiedad y depresión leve.
- Herramienta para desbloquear tensiones somáticas.
- Recurso para desarrollar resiliencia ante lo inesperado.

Contraindicaciones absolutas

- Lesiones agudas o fracturas.
- Problemas cardíacos sin supervisión médica.
- Embarazo avanzado.
- Vértigo incapacitante o mareos crónicos.

Contraindicaciones relativas

- Dolencias de rodilla, tobillo o cadera.
- Dolores lumbares no diagnosticados.
- Fatiga extrema o insomnio severo.

ANEXO 4. CHECKLISTS DE SEGURIDAD

Antes de cada clase, revisa siempre. La seguridad es tu primera enseñanza.

Checklist previo a clase

- ¿Anclajes firmes y revisados?
- ¿Mosquetones con seguro cerrado?
- ¿Altura adecuada para el nivel del grupo?
- ¿Espacio lateral suficiente entre columpios?
- ¿Material en buen estado, sin desgaste visible?

Checklist post-clase

- Columpios recogidos y almacenados en lugar seco.
- Revisar desgaste en zonas de fricción.
- Anotar incidencias o reparaciones necesarias.

Checklist docente interno

- ¿He transmitido calma y claridad en mi voz?
- ¿He observado señales de inseguridad en el grupo?
- ¿He ofrecido alternativas seguras a quienes lo necesitaban?

ANEXO 5. DIARIO DE PRÁCTICA PERSONAL

El aprendizaje no termina en clase. El diario es un espejo íntimo, donde cada alumna puede registrar su proceso. Modelo sugerido:

- **Hoy sentí en mi cuerpo...**
- **La emoción que apareció fue...**
- **La postura o secuencia que más me desafió fue...**
- **Lo que aprendí de mí misma hoy es...**
- **Para la próxima vez quiero trabajar en...**

Este diario se convierte en un tesoro al final de la formación: muestra la transformación sutil que no se ve en fotos, pero sí en palabras.

ANEXO 6. RECURSOS PARA CONTINUAR EL CAMINO

La formación no termina aquí: cada profesora IEYA se convierte en eterna aprendiz.

Libros recomendados

- *El cuerpo lleva la cuenta* – Bessel van der Kolk (psicotrauma y cuerpo).
- *El poder del ahora* – Eckhart Tolle (presencia y conciencia).
- *Anatomía del yoga* – Leslie Kaminoff (visión anatómica).
- *La danza de la realidad* – Alejandro Jodorowsky (psicomagia y metáfora).

Recursos digitales

- Playlists recomendadas para clases (instrumentales, mantras, world music).
- Comunidad IEYA en redes sociales.
- Plataforma con videos y materiales complementarios.

ANEXO 7. BONUS EXTRA – “MÁS ALLÁ DEL VUELO”

Este documento complementario es un **regalo de cierre**. Incluye reflexiones y recursos para la vida docente:

- **Psicología del docente:** cómo sostener grupos sin agotarse.
- **Ética del cuidado:** diferenciar rol de profesora y terapeuta, respetar límites.
- **Autocuidado:** rutinas de estiramiento, meditación y descanso para quien enseña.
- **Comunicación consciente:** aprender a difundir tu propuesta desde la autenticidad, sin miedo al marketing.
- **El legado IEYA:** recordar que cada clase es semilla de transformación en el mundo.

Cierre de los anexos

Estos anexos son tu mochila de viaje: herramientas prácticas, recordatorios rápidos y reflexiones profundas. Llévalos contigo en tu enseñanza. Que sean brújula cuando surjan dudas, compañía cuando te sientas sola, y recordatorio de que el camino de IEYA es siempre un camino de **seguridad, amor y trascendencia**.

