

ÍNDICE GENERAL — FORMACIÓN IEYA 150H COLUMPIO ELÁSTICO

Bienvenida e Introducción

- Presentación de la formación.
- Filosofía IEYA y el método TRÍADE (Fundamento, Fluidez, Elevación).
- El columpio elástico como herramienta técnica, terapéutica y espiritual.
- Recomendaciones iniciales para alumnas: cómo vivir la formación.

Módulo 1. Fundamentos del yoga aéreo con columpio elástico (18h)

- Primer contacto: confianza y seguridad en suspensión.
- Protocolos de montaje y cuidado básico.
- Beneficios, contraindicaciones y visión terapéutica.
- Actividades de confianza, diarios reflexivos y role-play docente.

Módulo 2. El material elástico: seguridad, montaje y cuidado (12h)

- Anatomía del columpio elástico.
- Protocolos de montaje y mantenimiento.
- La seguridad como ritual docente.
- Actividades prácticas de chequeo y role-play.

Módulo 3. Arquitectura de la clase y secuenciación dinámica (18h)

- La clase como obra viva.
- Aplicación del método TRÍADE en elástico.
- Neurociencia del flow y la sincronía grupal.
- Actividades de diseño de clase, observación y mini-enseñanzas.

Módulo 4. Biomecánica y prevención de lesiones en práctica elástica (18h)

- Principios de alineación y estabilización activa.
- Fuerzas en juego: gravedad, elasticidad, rebote.
- Lesiones comunes y prevención.
- El cuerpo como laboratorio de conciencia.
- Secuencias preventivas y correcciones docentes.

Módulo 5. Didáctica y metodología: guiar desde el flow (18h)

- Diferencia entre practicar y enseñar.

- Estrategias didácticas y voz consciente.
- El flow como metodología de enseñanza.
- Acompañamiento terapéutico en la enseñanza.
- Prácticas docentes y feedback grupal.

Módulo 6. Análisis emocional y visión terapéutica (12h)

- El cuerpo emocional en movimiento.
- Neurociencia de la meditación dinámica.
- Catarsis y liberación emocional en suspensión.
- El columpio como terapia psicoemocional.
- Herramientas para acompañar procesos.

Módulo 7. Integración energética y trascendencia en movimiento (8h)

- Movimiento como canal energético.
- Correspondencias TRÍADE y chakras.
- Estados de trascendencia: neurociencia y espiritualidad.
- Herramientas pedagógicas para facilitar lo energético.
- Actividades de meditación en suspensión.

Módulo 8. Prácticas supervisadas y tutorías (12h)

- El valor de la práctica supervisada.
- Secuencias guiadas por alumnas.
- Observación, feedback y corrección en grupo.
- Tutorías grupales y personales como integración.
- Gestión emocional del acto de enseñar.

Módulo 9. Evaluación final y cierre de formación (8h)

- Clase guiada completa.
- Diario reflexivo y entrevista final.
- Ritual de cierre: meditación grupal y círculo de gratitud.
- Despedida e integración.

Despedida de la formación

- Reconocimiento al camino recorrido.
- La profesora IEYA como guía, sostén y canal.
- Mensaje final: enseñar es acompañar el vuelo.

Carga horaria total: 150h

- 90h teoría y práctica guiada.
- 20h prácticas presenciales o en streaming en vivo.
- 15h tutorías y clases regulares.
- 25h autoestudio y actividades en plataforma.



MANUAL OFICIAL DE FORMACIÓN DE PROFESORAS IEYA

Bienvenida:

Querida alumna,

Bienvenida a la **Formación IEYA 150h en Columpio Elástico**. Este camino está diseñado para transformar tu práctica y tu enseñanza del yoga aéreo en un viaje profundo, dinámico y consciente.

El **columpio elástico** es mucho más que un material: es un portal hacia la creatividad, la ligereza y la liberación emocional. En él, el cuerpo se expande, rebota, fluye y se entrega a un movimiento que a veces parece juego, pero que en realidad es una poderosa herramienta de conciencia y transformación.

En esta formación aprenderás a dominar la técnica, a cuidar la seguridad, a guiar desde la voz y la presencia, y sobre todo, a **convertirte en una profesora IEYA**: una guía que no solo enseña posturas, sino que acompaña procesos humanos, emocionales y energéticos.

Aquí no encontrarás solo teoría y secuencias. Encontrarás también un método pedagógico sólido, una visión terapéutica clara y herramientas para sostenerte como docente en el tiempo.

Prepárate para un viaje en tres dimensiones:

- **Fundamento (Tierra):** la raíz, la seguridad, la fuerza interior.
- **Fluidez (Agua):** el movimiento, el flow, la creatividad.
- **Elevación (Aire):** el vuelo, la catarsis, la trascendencia.

Esta es la **TRÍADE IEYA**, tu brújula pedagógica.

▪ **OBJETIVOS DE LA FORMACIÓN**

OBJETIVO GENERAL

Formar profesoras de yoga aéreo especializadas en el uso del **columpio elástico**, capaces de guiar clases seguras, creativas y transformadoras, integrando técnica, pedagogía, visión terapéutica y proyección profesional.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

Al finalizar la formación, la alumna será capaz de:

1. Conocer la historia, el origen y las bases del yoga aéreo con columpio elástico.
2. Dominar la biomecánica y la seguridad específica del material elástico.
3. Diseñar y guiar secuencias adaptadas a distintos niveles.
4. Aplicar el método TRÍADE IEYA como marco pedagógico.
5. Integrar la práctica con una visión terapéutica y emocional.
6. Guiar clases con creatividad, flow y presencia consciente.
7. Evaluar, acompañar y motivar al alumnado en su proceso.
8. Desarrollar competencias de emprendimiento y comunicación consciente para sostener su enseñanza.

▪ ESTRUCTURA Y TEMPORALIZACIÓN

La formación tiene una carga total de **150 horas**, distribuidas en:

- **20 h en vivo** (presencial o streaming): dos fines de semana intensivos (12h + 8h).
- **40 h de teoría y autoestudio guiado** a través de la plataforma IEYA.
- **70 h de práctica personal, diseño de secuencias y trabajo en columpio.**
- **20 h de tutorías, clases regulares y prácticas supervisadas.**

▪ MÉTODO PEDAGÓGICO IEYA: LA TRÍADE

La enseñanza se organiza en torno a la **TRÍADE IEYA**:

- **Fundamento (Tierra):** aprender a entrar con seguridad en el columpio elástico, fortalecer el core y construir confianza.
- **Fluidez (Agua):** enlazar transiciones dinámicas, coordinar respiración y movimiento, explorar flow creativo.
- **Elevación (Aire):** trabajar saltos, inversiones dinámicas y aperturas que liberan energía, conectando con catarsis y trascendencia.

Cada módulo de la formación integra estas tres dimensiones, en progresión.

▪ VISION TERAPÉUTICA Y EMOCIONAL

El columpio elástico despierta emociones intensas: entusiasmo, risa, vértigo, incluso miedo. Cada clase es una oportunidad para **canalizar energía y liberar tensiones**.

- A nivel físico: potencia fuerza, coordinación y resistencia cardiovascular.
- A nivel emocional: facilita descarga de estrés, desbloqueo de emociones contenidas y apertura a la confianza.
- A nivel energético: activa prana en movimiento, invitando a la expansión.

El yoga aéreo con elástico es **meditación dinámica**: la mente no puede escapar, está presente en cada rebote, en cada vuelo. Y en esa presencia, el cuerpo encuentra libertad.

▪ LOS 10 MANDAMIENTOS DEL YOGA AÉREO IEYA

Como profesora IEYA, guiarás tu enseñanza por estos principios, que son a la vez técnicas, valores y actitudes:

1. Amarás la seguridad sobre todas las cosas.
2. No improvisarás sin propósito.
3. Honrarás la progresión.
4. Cuidarás la voz y la palabra.
5. No exigirás perfección, sino presencia.
6. Darás opciones a cada cuerpo.
7. Cultivarás la paciencia.
8. Acompañarás lo emocional tanto como lo físico.
9. Enseñarás desde la humildad.
10. Recordarás siempre que volar es también soltar.

▪ ESTRUCTURA MODULAR (RESUMEN PREVIO)

1. Fundamentos del yoga aéreo con columpio elástico (18h).
2. El material elástico: seguridad, montaje y cuidado (12h).
3. Arquitectura de la clase y secuenciación dinámica (18h).
4. Biomecánica y prevención de lesiones en práctica elástica (18h).
5. Didáctica y metodología: guiar desde el flow (18h).

6. Análisis emocional y visión terapéutica (12h).
7. Integración energética y trascendencia en movimiento (8h).
8. Prácticas supervisadas y tutorías (12h).
9. Evaluación final y cierre de formación (8h).



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

Toda formación comienza con un paso firme. En yoga aéreo, ese paso es literal y simbólico: **atreverse a entrar en el columpio y dejarse sostener por él**. Este primer módulo está diseñado para que las alumnas adquieran la base de confianza, seguridad y conciencia necesarias para avanzar con calma en el resto de la formación.

El columpio elástico no es un material estático. Se estira, responde, rebota y sorprende. Su dinamismo exige del cuerpo una adaptación continua, lo que convierte a esta modalidad en una experiencia física intensa, divertida y, a la vez, emocionalmente transformadora. Desde el primer contacto, el elástico enseña que no se trata de controlar cada detalle, sino de **aprender a fluir con lo inesperado**.

1.1 EL COLUMPIO COMO MAESTRO

El columpio elástico es un espejo: refleja cómo nos enfrentamos a la novedad, al movimiento y al descontrol. Algunas alumnas reirán a carcajadas en sus primeros rebotes; otras sentirán vértigo o inseguridad. Como profesoras, debemos mostrar que **ninguna de esas respuestas es un error**. El columpio enseña a aceptar lo que surge y a transformarlo en confianza.

Aquí sentamos la primera raíz: **la seguridad**. Una profesora IEYA sabe que la confianza no se impone, se construye con paciencia, revisando cada detalle técnico y acompañando cada emoción.

1.2 HISTORIA Y SENTIDO DEL COLUMPIO ELÁSTICO

El yoga aéreo con elástico es joven, pero responde a una necesidad muy contemporánea: combinar el yoga tradicional con la vitalidad del movimiento dinámico y lúdico.

Su origen se nutre de tres fuentes principales:

- La tradición del yoga aéreo clásico con telas y columpios de estribos.
- El pilates en suspensión y los sistemas de entrenamiento funcional.
- La danza aérea y los juegos acrobáticos que exploraban elasticidad y rebote.

El resultado es una disciplina que no solo trabaja fuerza, flexibilidad y coordinación, sino que también invita a la catarsis emocional y a la descarga del estrés acumulado. En una sociedad acelerada, el columpio elástico ofrece un **espacio de liberación y juego consciente**.

1.3 SEGURIDAD Y PROTOCOLOS

Antes de volar, necesitamos tierra firme. La primera parte del módulo se centra en protocolos de seguridad y en el conocimiento del material.

- **Montaje:** aprenderás a revisar anclajes, altura y resistencia del columpio. Comprenderás cómo la elasticidad añade tensión extra al sistema y qué materiales son adecuados.
- **Chequeo previo:** inspección visual y prueba de carga. El hábito de comprobar antes de usar es un ritual que transmite confianza.
- **Espacio:** el columpio elástico requiere más distancia lateral entre alumnas que los estribos, pues el rebote amplía el movimiento.
- **Entrada y salida:** no es trivial. La forma de entrar por primera vez puede marcar la relación de la alumna con el material. Enseñarás a hacerlo con calma, respiración y acompañamiento.
- o **Actividad guiada:** cada alumna monta y desmonta su propio columpio, realiza checklist de seguridad y practica diferentes formas de entrada y salida, supervisada por la tutora.

1.4 PRIMERAS EXPERIENCIAS EN SUSPENSIÓN

Aquí comienza la verdadera aventura: subirse, dejar que el columpio rebote y aprender a confiar.

- **Adaptación al movimiento:** ejercicios de balanceo suave, sentada básica y apoyos con pies en el suelo para sentir la respuesta del elástico.
- **Core y respiración:** pequeños ejercicios de activación abdominal mientras se oscila. La respiración acompaña cada extensión y cada retorno.

- **Fundamento (Tierra):** posturas simples que estabilizan y enseñan a enraizar desde la suspensión, como la “sentada consciente” o el “enlace de pies al suelo con rebote controlado”.

Las alumnas descubren que el columpio responde con vida propia. El desafío es aceptar ese dinamismo sin tensión, y aprender que **la confianza se construye repitiendo hasta que el cuerpo reconoce que está a salvo.**

- o **Actividad guiada:** secuencia básica de balanceos y posturas de Fundamento, seguida de ejercicios de respiración consciente. Cada alumna anota en su diario de práctica las emociones sentidas (miedo, risa, inseguridad, placer, sorpresa).

1.5 BENEFICIOS DEL FUNDAMENTO EN ELÁSTICO

- **Físicos:** desarrolla fuerza funcional, mejora reflejos y coordinación, aumenta resistencia cardiovascular.
- **Neurológicos:** estimula la plasticidad cerebral y la interocepción al obligar al cuerpo a responder a estímulos novedosos.
- **Emocionales:** libera estrés a través del movimiento lúdico, promueve confianza y genera alegría.
- **Terapéuticos:** ayuda a desbloquear emociones contenidas, canaliza tensiones y potencia resiliencia ante el vértigo.

1.6 CONTRAINDICACIONES

No se recomienda la práctica con columpio elástico en:

- Lesiones agudas de rodilla, tobillo o cadera.
- Problemas cardíacos sin autorización médica.
- Vértigo incapacitante o mareos crónicos.
- Embarazo avanzado o posparto inmediato.

Como profesora, debes aprender a identificar estas condiciones y ofrecer alternativas en suelo o estribos cuando sea necesario.

1.7 DIMENSIÓN EMOCIONAL Y TERAPÉUTICA

El columpio elástico tiene un poder único: **provocar catarsis.** El rebote y la suspensión generan una descarga emocional difícil de reproducir en otras modalidades.

Muchas alumnas experimentan risa nerviosa, sensación de libertad o incluso ganas de llorar. El movimiento repetitivo, casi hipnótico, tiene efectos similares a la meditación dinámica: ayuda a soltar tensiones acumuladas y a liberar lo reprimido.

Desde la neurociencia, este tipo de práctica reduce la activación de la amígdala (centro del miedo), potencia el córtex prefrontal (autocontrol) y estimula neurotransmisores asociados con la alegría y el bienestar (dopamina, serotonina).

- **Ejemplo real:** Una alumna con ansiedad crónica, al experimentar sus primeros balanceos, rompió en llanto. No era sufrimiento, era alivio: el cuerpo encontró un canal para liberar la tensión que llevaba tiempo atrapada. Esa experiencia se convirtió en un antes y un después en su relación con la confianza.

1.8 TIPS PARA PROFESORAS

- **Tu calma es su confianza:** si tú transmites seguridad, el grupo se relaja.
- **Usa la música como aliada:** ritmos suaves facilitan adaptación al movimiento.
- **Menos teoría, más vivencia:** el primer módulo es para sentir, no para memorizar.
- **Celebra la risa:** el juego también es medicina. No cortes el entusiasmo, acompáñalo.
- **Usa frases cortas y seguras:** “respira”, “estás sostenida”, “confía en el rebote”.

1.9 ACTIVIDADES Y AUTOESTUDIO

- **Montaje individual:** cada alumna repite el protocolo de instalación de su columpio.
- **Secuencia básica de Fundamento:** balanceos, sentada y respiración consciente.
- **Role-play docente:** cada alumna guía a una compañera en su primera entrada y salida.
- **Diario de práctica:** redactar una reflexión sobre las emociones vividas en la primera experiencia en elástico.

El diario es clave: permite integrar lo vivido y observar cómo evoluciona la relación con el columpio.

1.10 EVALUACIÓN DEL MÓDULO

La evaluación no es un examen, es un espejo. Se valora la capacidad de:

- Realizar correctamente el checklist de seguridad.
- Entrar y salir del columpio con seguridad y calma.
- Guiar a una compañera en los primeros ejercicios básicos.
- Entregar un diario reflexivo con honestidad y detalle.

La alumna que logra estas metas no solo demuestra técnica, sino también **presencia docente**: la habilidad de cuidar y acompañar.



MÓDULO 2. EL MATERIAL ELÁSTICO: SEGURIDAD, MONTAJE Y CUIDADO (12H)

Si en el primer módulo aprendimos a dar los primeros pasos de confianza con el columpio, ahora vamos a mirar al **compañero silencioso de la práctica**: el material mismo.

El columpio elástico no es un simple accesorio: es un **soporte vivo** que sostiene, acompaña y responde al movimiento. Comprender cómo está hecho, cómo se monta y cómo se cuida es parte esencial de ser una profesora IEYA.

El material es también metáfora: si el columpio está bien anclado y cuidado, la alumna puede entregarse al movimiento sin miedo. Lo mismo ocurre en la enseñanza: cuando la profesora conoce y respeta sus herramientas, el grupo se abre y confía.

2.1 CONOCIENDO EL COLUMPIO ELÁSTICO

El columpio elástico está diseñado con fibras resistentes y flexibles que permiten rebote controlado y absorción de impacto. Sus características principales son:

- **Elasticidad progresiva:** responde al peso del cuerpo alargando su longitud y ofreciendo una sensación de trampolín.
- **Versatilidad:** permite posturas de yoga clásico adaptadas, secuencias dinámicas y movimientos pliométricos.
- **Exigencia técnica:** el material añade dificultad porque no es rígido: obliga al cuerpo a estabilizar constantemente.

En este módulo, la alumna se familiarizará con el material no como usuaria, sino como profesora que debe revisarlo, montarlo y transmitir seguridad al grupo.

2.2 SEGURIDAD ESTRUCTURAL

La seguridad es la raíz de toda enseñanza IEYA. Aquí se aprende a revisar cada elemento que sostiene la práctica:

- **Anclajes:** deben estar fijados a estructuras sólidas (vigas, techos reforzados, estructuras metálicas certificadas).
- **Mosquetones y cintas:** comprobar que no presenten desgaste ni óxido.

- **Elasticidad adecuada:** el columpio debe permitir rebote controlado, sin perder firmeza.
- **Altura de montaje:** se recomienda que el punto más bajo quede a la altura de la cadera para principiantes, y se ajusta según nivel.
- o **Práctica supervisada :** cada alumna realiza un chequeo de seguridad completo a un columpio, anotando observaciones y corrigiendo detalles bajo guía de la tutora.

2.3 MONTAJE Y AJUSTE DEL COLUMPIO

Montar un columpio elástico es un ritual de confianza. Una profesora debe dominar el montaje no solo en su propia sala, sino también en cualquier espacio nuevo.

Pasos básicos:

1. Revisar anclajes del techo o estructura.
 2. Colocar mosquetones con bloqueo de seguridad.
 3. Ajustar la altura según el objetivo de la clase (más bajo para Fundamento, más alto para inversiones dinámicas).
 4. Probar el material con un balanceo previo antes de usarlo con el grupo.
- o **Ejercicio práctico:** cada alumna monta y ajusta un columpio para un tipo de clase concreto (ejemplo: clase de iniciación, clase dinámica).

2.4 CUIDADO Y MANTENIMIENTO DEL MATERIAL

El columpio, como todo compañero, necesita cuidado. Una profesora responsable alarga la vida de su material y protege la seguridad de sus alumnas.

- **Limpieza:** lavado regular con jabón neutro, evitando químicos que dañen las fibras.
- **Almacenamiento:** guardar en lugar seco y protegido del sol directo.
- **Revisión periódica:** buscar desgaste en zonas de fricción, costuras y mosquetones.
- **Sustitución:** aprender a reconocer cuándo un material debe ser retirado, aunque aún “parezca servir”.

○ **Ejemplo narrativo:**

Una profesora guarda sus columpios sin revisarlos. En clase, uno presenta desgaste visible. Aunque no ocurre un accidente, la confianza del grupo se resiente. Aprendemos aquí que cuidar el material no es detalle técnico, es parte de la ética profesional.

2.5 VISIÓN EMOCIONAL Y TERAPÉUTICA

El columpio, aunque es un objeto, despierta emociones. Muchas alumnas preguntan: “¿Me sostendrá?”. En realidad, no preguntan por el columpio, preguntan por la vida. Este módulo enseña a responder no solo con técnica, sino con **presencia calmada**: mostrar que revisar y cuidar el material es también cuidar de las personas. La profesora que transmite seguridad en el montaje transmite también seguridad emocional: “estás sostenida, puedes confiar”.

2.6 TIPS PARA PROFESORAS

- Haz del montaje un ritual grupal: invita a las alumnas a participar en el chequeo, así aprenden autonomía.
- Usa checklist visual en la sala (colgado en la pared) para no olvidar pasos.
- Enseña que cada clase empieza con cuidado: no con la primera postura, sino con el primer mosquetón revisado.
- Habla del columpio con respeto: no es un “aparato”, es tu aliado pedagógico.

2.7 ACTIVIDADES DE INTEGRACIÓN

- **Montaje por parejas:** una alumna monta y la otra supervisa con checklist.
- **Simulación de error:** la tutora introduce fallos pequeños (mosquetón mal cerrado, altura inadecuada) y las alumnas deben detectarlos.
- **Role-play docente:** guiar a un grupo en el ritual de seguridad previo a una clase real.

2.8 EVALUACIÓN DEL MÓDULO

La evaluación se centra en la capacidad de **cuidar el material y transmitir seguridad al grupo**. Se valora que la alumna:

- Realice correctamente un montaje completo del columpio.

- Identifique posibles riesgos en el material.
- Explique protocolos de cuidado y mantenimiento a compañeras.
- Guíe un mini-ritual de chequeo previo a clase con claridad y calma.

Aquí no se busca velocidad, sino **atención al detalle**. La profesora que corre en el montaje siembra inseguridad; la que revisa con calma, siembra confianza.



MÓDULO 3. ARQUITECTURA DE LA CLASE Y SECUENCIACIÓN DINÁMICA (18 H)

Una clase con columpio elástico es un **relato corporal**. Si la diseñas con sensibilidad, la alumna entra inquieta y sale en calma; entra rígida y sale fluida; entra con dudas y sale con una certeza suave: *estoy sostenida*. La **arquitectura** de la clase es ese hilo invisible que conduce del primer contacto a la integración final. No es un horario ni una lista de posturas: es **pedagogía con alma**.

El elástico añade un lenguaje propio: **rebote, oscilación, impulso**. Ese lenguaje despierta atención y juego, pero también exige una guía fina. Por eso, en IEYA componemos cada sesión con la **TRÍADE**: Fundamento (Tierra) → Fluidez (Agua) → Elevación (Aire) → Integración. Cada fase cumple una función **física, emocional y energética**, y se apoya en hallazgos claros: el balanceo regula el sistema vestibular y reduce estrés; la atención corporal (interocepción) mejora la autorregulación; moverse en sincronía fortalece el vínculo del grupo; la **prosodia** de tu voz puede convocar seguridad; y el trabajo elástico comparte principios de la **pliometría** y el **stretch-shortening cycle (SSC)**, que requieren progresión y cuidado.

3.1 LA CLASE COMO OBRA VIVA

Imagina la clase como una pieza musical:

- **Apertura (Fundamento/Tierra)**: convocas atención y confianza. El balanceo suave organiza el sistema vestibular y “aterriza” al grupo en el presente. En estudiantes, el uso de columpios (balanceo controlado) ha mostrado reducir estrés y mejorar regulación; no es magia: son **circuitos de equilibrio** calmando el ruido interno.
- **Desarrollo (Fluidez/Agua)**: dejas que el movimiento encuentre su ritmo. El *flow* enlaza apoyos, torsiones y rebotes con respiración; aquí la mente aprende desde el cuerpo.
- **Clímax (Elevación/Aire)**: propones la experiencia más expansiva (una inversión dinámica, una apertura aérea sostenida). Es la cumbre emocional.
- **Cierre (Integración)**: regresas a la respiración y al silencio. La alumna siente que **algo se ha ordenado** por dentro.

Narrativa en sala

La luz es suave, la voz clara y lenta. Al inicio, nombras el tema del día (por ejemplo, *confianza*). Los primeros minutos son un acuerdo: “vamos a movernos, pero sin prisa; vamos a respirar, pero sin forzar”. A partir de ahí, el cuerpo conversa con el columpio.

3.2 TRÍADE APLICADA: DEL SUELO AL VUELO

- **Fundamento / Tierra – la raíz que sostiene**

Comienza con respiración sentada en el columpio, pies al suelo. El balanceo pequeño despierta **interocepción**: la alumna nota latido, temperatura, tono muscular. Esa escucha interna es una vía comprobada para **regular emoción y ansiedad**, porque enseña al cerebro a leer y modular señales del cuerpo.

- **Fluidez / Agua – el puente que enlaza**

Propones transiciones de 3–4 pasos que alternan **rebote y pausa**, como olas. Las alumnas respiran “dentro” del impulso; si el columpio acelera, la voz baja el pulso; si hay risa nerviosa, la sostienes sin cortarla. En esta fase, introducir momentos de **sincronía grupal** (todas balancean juntas) crea cohesión y confianza: moverse en simultáneo **fortalece lazos y reduce distancia social**.

- **Elevación / Aire – el vuelo consciente**

Cuando el cuerpo ya confía, invitas a una inversión o a una apertura aérea; no más de lo necesario, no antes de tiempo. Aquí tu **prosodia** (timbre y ritmo de la voz) es medicina: tonos cálidos y pausados **señalizan seguridad** al sistema nervioso (marco polivagal), facilitando que la alumna entre y salga de la expansión sin activar defensa. [PMC+1](#)

Integración – el arte de volver

Cierra con relajación suspendida o meditación balanceada. Dejas silencio. Nombras una imagen sencilla: “*como si el aire te meciera por dentro*”. El sistema se asienta.

3.3 RITMO, RESPIRACIÓN Y MÚSICA

El elástico tiende a “llevarse” a la alumna. Tu trabajo es **domar el ritmo** sin cortarlo. Marca respiraciones (inhala en la extensión, exhala en el retorno) y usa música como metrónomo emocional: tempo bajo al inicio, moderado en Fluidez, breve acento rítmico en el clímax, y vuelta a texturas suaves al final. La intención no es coreografiar, sino **amparar la experiencia**.

3.4 CIENCIA DEL REBOTE: SEGURIDAD DESDE LA FISIOLÓGIA

El elástico comparte principios con la **pliometría**: el músculo se estira (fase excéntrica), acumula energía elástica, y responde con contracción rápida (concéntrica). Este **SSC** mejora coordinación y potencia, pero exige **progresión** y control técnico (aterrizajes suaves, rodillas alineadas, core activo). En yoga aéreo, traducimos esto a “rebotes conscientes” y **micro-pausas** para que el sistema se regule.

- **Guía práctica:**

Empieza con impulsos cortos y baja amplitud; observa que el aterrizaje sea silencioso (señal de control excéntrico); dosifica el volumen de rebotes; intercala **isometrías respiradas** para que el sistema nervioso procese el esfuerzo. Lo dinámico puede ser terapéutico cuando está **bien dosificado**.

3.5 VISIÓN TERAPÉUTICA Y EMOCIONAL

Este módulo enseña a **ordenar emociones a través del movimiento**. El balanceo regula; la interocepción da lenguaje interno; la sincronía crea pertenencia; la voz segura abre el espacio; y el clímax libera. Con elástico, la catarsis aparece a menudo como risa, suspiro largo o llanto suave: no hay que “arreglar” nada, basta con **sostener**. Estudios recientes sostienen que entrenar la interocepción con prácticas tipo mindfulness mejora la **autorregulación**; en sala lo vemos cuando, tras una serie dinámica, la alumna puede volver al pulso tranquilo sin perderse en la activación.

- **Nota profesional**

Si detectas señales de desborde (mirada perdida, respiración entrecortada que no cede), retrocede a Fundamento: pies al suelo, manos al columpio, exhalaciones largas;

tu voz baja uno o dos tonos. (Marco polivagal: señales de **seguridad** primero, luego vuelves a proponer).

3.6 ACTIVIDADES GUIADAS (DESARROLLADAS)

1. Diseñar un viaje con tema

Cada alumna elige una intención (p. ej., *confianza*). Escribe un guion de 60–75 min aplicando TRÍADE. Debe justificar **por qué** cada transición está donde está (física y emocionalmente), **qué** sensación busca, y **cómo** la voz acompañará.

2. Secuencia en sincronía

En grupos de 4, crean una mini-secuencia de Fluidez de 6–8 min que incluya 30–45 s de **movimiento sincronizado** (balanceos iguales o respiraciones comunes). Observan cómo cambia el clima grupal al sincronizar. (Luego comentan y registran percepciones).

3. Clímax dosificado

Practican una inversión o apertura aérea **con ventana de tolerancia**: 1–2 min de preparación (Fundamento), 20–40 s de clímax (Elevación), 1–2 min de vuelta (Integración). El foco no es “hacer más”, sino **entrar y salir con regulación**.

3.7 TIPS FINOS PARA PROFESORAS

- **Prosodia consciente**: prueba leer una instrucción de tres formas (neutra, exigente, cálida) y observa el efecto. Lo cálido baja defensas.
- **Sincroniza al grupo... y suéltalo**: unos minutos juntas para cohesionar, y enseguida permiso para explorar. La pertenencia no anula lo personal.
- **Pausa inteligente**: entre bloques dinámicos, 30–60 s de respiración guiada; esa pausa hace terapéutica a la intensidad.
- **Progresión SSC**: de rebotes cortos a medios; del plano sagital al lateral; de un apoyo estable a variaciones—pero **de una en una**.

3.8 EVALUACIÓN NARRATIVA DEL MÓDULO

- **Qué observamos:**

- **Coherencia:** que la clase cuente “una historia” (tema, TRÍADE, cierre sentido).
- **Regulación:** que la alumna dosifique la energía (no todo *forte*, no todo *piano*).
- **Seguridad dinámica:** rebotes controlados, aterrizajes silenciosos, alineaciones cuidadas (rodilla–tobillo; hombros lejos de orejas). (Marco SSC).
- **Relación:** voz que transmite seguridad, capacidad de leer al grupo, uso de sincronía sin forzar.

- **Entrega de actividades:**

1. Guion de clase (60–75 min) con justificación somática y emocional.
2. Mini-enseñanza de 10–12 min (grabada o en vivo), donde se aprecie Fundamento → Fluidez → Elevación → Integración.
3. Diario reflexivo de 1–2 páginas: qué funcionó, qué ajustarías y cómo tu voz cambió el clima de la sala.

- **Cierre del módulo:**

Diseñar una clase es **cuidar una experiencia**. Con el elástico, ese cuidado se vuelve arte: **das forma al impulso** sin apagarlo, abres la puerta de la catarsis y enseñas a volver a casa. Cuando la alumna aprende que puede **entrar y salir** de la intensidad con respiración, estructura y comunidad, se lleva algo mayor que una secuencia: se lleva una **herramienta de vida**.

MÓDULO 4. BIOMECÁNICA Y PREVENCIÓN DE LESIONES EN PRÁCTICA ELÁSTICA (18 H)

El columpio elástico invita al cuerpo a moverse con alegría, pero esa misma alegría puede volverse riesgo si no comprendemos la **biomecánica** que sostiene el movimiento. Este módulo busca que las alumnas aprendan a **leer el cuerpo en suspensión dinámica**, a cuidar articulaciones y a reconocer las señales de sobrecarga. Una profesora IEYA no solo enseña posturas: protege la integridad física y enseña a sus alumnas a moverse de forma consciente y segura.

La biomecánica es el arte de **entender las fuerzas**: cómo la gravedad, la elasticidad y la energía del rebote atraviesan músculos, tendones y articulaciones. Aprender esto es como mirar el esqueleto desde dentro: se revela el mapa oculto de sostén y movimiento.

4.1 LA SINGULARIDAD DEL COLUMPIO ELÁSTICO

A diferencia del columpio de estribos, el elástico genera:

- **Oscilaciones continuas**: el cuerpo nunca está del todo quieto, exige ajustes constantes de equilibrio.
- **Impacto controlado**: cada rebote implica absorción de carga en articulaciones.
- **Trabajo pliométrico**: músculos y tendones alternan entre estiramiento y contracción rápida (stretch-shortening cycle).

Estos factores convierten al elástico en una herramienta potentísima para la **fuerza funcional y la coordinación**, pero requieren **progresión y técnica**.

4.2 PRINCIPIOS BÁSICOS DE BIOMECÁNICA EN SUSPENSIÓN

- o **Alineación corporal**:
 - **Columna vertebral**: mantener elongación axial; en rebotes, activar core para proteger lumbares.

- **Rodillas y tobillos:** al absorber impactos, deben flexionar suavemente, evitando hiperextensión.
- **Hombros y muñecas:** estabilidad escapular; nunca colgar solo de los hombros sin activación dorsal.
- o **Fuerzas en juego:**
 - **Carga gravitatoria:** siempre presente, amplificada por la oscilación.
 - **Resistencia elástica:** cuanto más se estira, más fuerza devuelve (Ley de Hooke).
 - **Rebote (pliometría):** requiere amortiguación consciente para no sobrecargar.
- o **Estabilización activa:**

La diferencia entre practicar con seguridad y lesionarse está en el **core/hara**. Un abdomen activo sostiene columna, caderas y protege rodillas.

4.3 LESIONES MÁS COMUNES Y CÓMO PREVENIRLAS

1. **Rodillas y tobillos**
 - Riesgo: sobrecarga por aterrizajes sin control.
 - Prevención: alineación rodilla–pie, rebotes cortos al inicio, flexión consciente para amortiguar.
2. **Lumbares**
 - Riesgo: arqueado excesivo en rebotes sin core activo.
 - Prevención: enseñar a “abrazar el ombligo hacia adentro” en cada oscilación.
3. **Hombros**
 - Riesgo: colgar con laxitud, hiperextender articulaciones.
 - Prevención: activar dorsales, mantener escápulas estables, progresar hacia colgadas largas con fuerza.
4. **Sobrecarga general**
 - Riesgo: exceso de repeticiones en dinámicas pliométricas.
 - Prevención: alternar intensidad con pausas; introducir isometrías respiradas entre rebotes.

4.4 EL CUERPO COMO LABORATORIO DE CONCIENCIA

La biomecánica no es solo técnica: es una **pedagogía de la escucha**. Cuando el cuerpo aprende a alinear, a amortiguar, a activar, también aprende a vivir con más conciencia.

- **Escucha interoceptiva:** sentir cuándo un rebote es agradable y cuándo ya sobrecarga.
- **Prevención como ética:** enseñar a no “forzar” para impresionar, sino a moverse con respeto.
- **Movilidad inteligente:** no es “más amplitud”, sino “más control en la amplitud”.
- o **Ejemplo narrativo:**

Una alumna insiste en saltar más alto que el resto. La profesora no le dice “no lo hagas”, sino: *“hazlo más pequeño, siente cómo tu rodilla absorbe suave, escucha si hay tensión en el lumbar”*. Con esa guía, la alumna aprende que cuidar es también volar.

4.5 Visión terapéutica y emocional

Las lesiones no siempre empiezan en el cuerpo: muchas veces nacen en la **mente que no escucha**. El columpio elástico invita al entusiasmo, pero ese entusiasmo puede ser un disfraz de ansiedad, de necesidad de mostrar, de “más y más”.

Aquí se enseña que la **prevención también es práctica emocional:**

- Decir “basta por hoy” es un acto de autocuidado.
- Respetar la progresión enseña paciencia.
- Escuchar la señal de fatiga enseña humildad.

Desde la neurociencia, el **control de movimiento dinámico** fortalece las vías de autorregulación: el cerebro aprende a modular impulsos y a protegerse. Cada corrección biomecánica es también una lección psicológica.

4.6 TIPS PARA PROFESORAS

- Empieza cada clase con recordatorio: *“activa tu centro, tus rodillas suaves, tu cuello largo”*.
- Corrige siempre desde la confianza: usa frases positivas (“siente tu ombligo protegiendo lumbar”) en lugar de prohibiciones.

- Observa patrones de cansancio: una alumna que ríe demasiado puede estar encubriendo dolor o miedo.
- Dosifica intensidad: alterna bloques de rebotes con pausas de respiración o posturas de sostén.
- Usa tu propio cuerpo como ejemplo: enseña activación abdominal con gestos visibles.

4.7 ACTIVIDADES PRÁCTICAS

1. **Mapa de fuerzas:** en parejas, describir qué articulaciones sienten más carga en distintos ejercicios de rebote.
2. **Corrección consciente:** practicar ajustes verbales y visuales para proteger lumbares y rodillas.
3. **Secuencia preventiva:** diseñar una mini-rutina de 10 min centrada en activación de core/hara y alineación básica antes de rebotes dinámicos.

4.8 EVALUACIÓN DEL MÓDULO

La alumna habrá integrado el módulo si puede:

- Explicar principios básicos de biomecánica en columpio elástico.
- Detectar y corregir errores comunes de alineación.
- Diseñar una secuencia inicial enfocada en prevención.
- Guiar a una compañera en una serie de rebotes controlados transmitiendo seguridad.

La evaluación no es un examen rígido: es una práctica viva, donde la alumna demuestra que sabe **cuidar al grupo tanto como inspirarlo.**

- Al terminar este módulo, la alumna comprende que el columpio elástico no es solo juego y vuelo: es también **ciencia y responsabilidad**. Cada rebote puede ser medicina o riesgo; la diferencia la marca la conciencia. Y la verdadera maestra es la que sabe enseñar a volar **sin olvidar la raíz del cuidado.**

MÓDULO 5. DIDÁCTICA Y METODOLOGÍA: GUIAR DESDE EL FLOW (18 H)

En este punto de la formación, la alumna ya conoce el columpio elástico, ha explorado la secuenciación y comprende la biomecánica. Ahora llega el momento de dar el salto más importante: **aprender a enseñar**. Porque ser practicante y ser profesora son caminos distintos.

La **didáctica** es el arte de traducir la técnica en experiencia compartida. Y la **metodología** es la brújula que organiza esa experiencia en pasos claros, seguros y coherentes. En yoga aéreo con elástico, esta didáctica debe ser **dinámica, adaptable y profundamente humana**: no basta con mostrar una postura, hay que guiar a cada persona para que la viva en su cuerpo y en su emoción.

5.1 LA DIFERENCIA ENTRE PRACTICAR Y ENSEÑAR

Practicar es sentir el propio cuerpo. Enseñar es sentir el cuerpo del otro sin perder el propio. Una profesora de columpio elástico debe sostener tres planos a la vez:

- **El suyo**: su respiración, su energía, su ejemplo.
- **El del grupo**: el pulso colectivo, la dinámica emocional.
- **El de cada alumna**: observar ajustes, detectar miedo o exceso de energía.

Este “triple enfoque” requiere atención dividida y, al mismo tiempo, presencia completa. No es fácil, pero es lo que distingue a una instructora de una profesora IEYA.

5.2 EL FLOW COMO METODOLOGÍA

La enseñanza con elástico no puede ser rígida. El material mismo exige fluidez, adaptación y ritmo. Por eso la metodología IEYA se fundamenta en el **flow didáctico**:

- **Flow del cuerpo**: enlazar transiciones sin cortes bruscos.
- **Flow de la voz**: dar indicaciones con continuidad, acompañando la respiración.
- **Flow de la clase**: mantener una narrativa coherente que guía del inicio a la integración.
- **Flow emocional**: sostener los altibajos del grupo sin interrumpir la experiencia.

El **estado de flow**, descrito en psicología por Csíkszentmihályi, aparece cuando el desafío y la capacidad están equilibrados. Una clase bien guiada en elástico facilita ese estado: la

alumna se concentra tanto en sostener el rebote que olvida distracciones externas y entra en presencia plena.

5.3 ESTRATEGIAS DIDÁCTICAS EN COLUMPIO ELÁSTICO

1. Instrucción verbal clara

El movimiento dinámico no permite discursos largos. Las frases deben ser **cortas, concretas y respiradas**. Ejemplo: *“Inhala, abre... Exhala, recoge”*.

2. Demostración progresiva

Primero la profesora muestra, luego guía paso a paso, después observa sin intervenir. No todo a la vez.

3. Aprendizaje por pares

El columpio invita a la cooperación. Proponer correcciones por parejas enseña a observar, a guiar y a recibir retroalimentación.

4. Reforzamiento positivo

Cada avance, por pequeño que parezca, debe ser reconocido. Desde la neurociencia sabemos que el refuerzo positivo incrementa la motivación intrínseca y genera liberación de dopamina, consolidando el aprendizaje.

5. Adaptación a la diversidad

No todas las alumnas tienen el mismo nivel de fuerza o confianza. La buena profesora ofrece **variaciones accesibles** y evita comparaciones.

5.4 LA VOZ DOCENTE COMO HERRAMIENTA TERAPÉUTICA

Tu voz es más que sonido: es **señal de seguridad** para el sistema nervioso de las alumnas. Según la teoría polivagal, el tono, la prosodia y el ritmo vocal pueden activar estados de calma o alerta.

- **Tono medio y cálido:** transmite acogida.
- **Ritmo pausado:** regula respiración grupal.
- **Silencio consciente:** deja espacio a la experiencia.

Ejemplo en clase: durante un rebote intenso, tu voz puede decir *“estás sostenida, respira, disfruta del impulso”*. Esa frase, con el tono adecuado, regula más que cualquier ajuste físico.

5.5 VISIÓN TERAPÉUTICA Y EMOCIONAL

La didáctica no es neutra: **enseñar también cura**. Una clase en flow puede convertirse en terapia de confianza y regulación.

- **Para la ansiedad:** la secuencia guiada como narrativa de seguridad.
- **Para la hiperactividad:** el rebote controlado canaliza exceso de energía y lo transforma en calma.
- **Para la tristeza:** el flow dinámico despierta dopamina y endorfinas, recordando al cuerpo la posibilidad de alegría.

La profesora IEYA entiende que guiar no es imponer, sino **abrir un espacio donde cada alumna se encuentra consigo misma**.

5.6 TIPS PARA PROFESORAS

- Practica antes en voz alta lo que vas a guiar: la claridad no se improvisa.
- Evita saturar con tecnicismos: habla de imágenes y sensaciones (“abrazo el aire”, “siente el suelo en tu respiración”).
- Observa con los ojos, corrige con la voz: solo ajusta físicamente si es imprescindible y siempre con consentimiento.
- Recuerda que tu energía se contagia: si tu cuerpo está tenso, tu grupo lo estará; si sonríes, el grupo sonríe.

5.7 ACTIVIDADES PRÁCTICAS

1. **Role-play docente:** cada alumna guía una mini-secuencia de 8 minutos con tema asignado (ej.: *confianza, alegría, soltar*). El grupo da feedback sobre claridad de voz, ritmo y flow.
2. **Correcciones por pares:** en dúos, una enseña y la otra observa. Se intercambian papeles y se discuten sensaciones.
3. **Diario reflexivo:** cada alumna escribe cómo se sintió al guiar y qué emociones notó en el grupo.

5.8 EVALUACIÓN DEL MÓDULO

La alumna habrá integrado este módulo si:

- Es capaz de guiar una mini-secuencia con claridad y continuidad.
- Usa la voz como recurso de calma y flow.
- Reconoce en su diario la relación entre didáctica y dimensión emocional.
- Demuestra capacidad de adaptación a diferentes niveles del grupo.

La evaluación no mide perfección, sino la capacidad de **sostener un proceso de enseñanza con sensibilidad y conciencia.**

- Con este módulo, la alumna comprende que ser profesora no es mostrar más posturas ni hablar más fuerte: es **aprender a guiar con presencia, claridad y flow**. La verdadera maestra no impone: acompaña. Y el columpio, con su danza de elasticidad y rebote, se convierte en metáfora de la vida misma: enseñar es sostener el movimiento sin cortarlo, permitir que fluya y se eleve.



Módulo 6. Análisis emocional y visión terapéutica (12 h)

El columpio elástico no solo mueve músculos: mueve memorias, emociones y pensamientos. Cada rebote es un estímulo para el cuerpo, pero también un espejo del mundo interior. Lo que ocurre en suspensión no siempre se queda en el gimnasio: resuena en la psique, toca capas profundas de confianza, control y entrega.

Este módulo invita a las alumnas a mirar más allá de la biomecánica y la técnica. Aquí entramos en el **territorio del corazón y la mente**, donde el yoga aéreo se revela como un espacio terapéutico. La profesora IEYA aprende a leer no solo cuerpos, sino también **estados emocionales**, y a acompañar procesos con sensibilidad y conciencia.

6.1 EL CUERPO EMOCIONAL EN MOVIMIENTO

El ser humano no “tiene” emociones: las emociones son el movimiento interno de la vida. Y ese movimiento está inscrito en el cuerpo. El columpio elástico despierta emociones con rapidez porque:

- El **rebote** activa al sistema límbico: se asocia a juego, alegría, pero también a miedo al perder control.
- La **suspensión** confronta al vértigo y a la confianza.
- La **inversión** altera la percepción espacial, abriendo estados liminales de conciencia.

La alumna puede reír, llorar, sentir vértigo, o quedarse en silencio profundo. Todos son procesos válidos y parte de la práctica.

6.2 NEUROCIENCIA DE LA MEDITACIÓN DINÁMICA

El yoga aéreo con elástico es, en esencia, una **meditación en movimiento**. El cuerpo no tiene espacio para divagar: necesita presencia para sostener cada rebote. Este estado de atención se refleja en el cerebro:

- Se reduce la actividad de la **red neuronal por defecto** (la mente errante).
- Aumenta la conectividad en áreas del **córtex prefrontal**, asociadas a autorregulación y foco.
- La **amígdala**, centro del miedo, se calma con la repetición y la confianza, reduciendo ansiedad.

- Se liberan neurotransmisores (endorfinas, dopamina, serotonina) que inducen sensación de bienestar y resiliencia emocional.

En pocas palabras: lo que parece “juego en columpio” es en realidad un laboratorio de **neuroplasticidad y regulación emocional**.

6.3 CATARSIS Y LIBERACIÓN EMOCIONAL

El rebote es catártico. Igual que los niños ríen al saltar en un trampolín, las alumnas pueden liberar tensiones profundas con una serie de oscilaciones dinámicas.

- **Risa nerviosa:** mecanismo de descarga.
- **Llanto inesperado:** señal de desbloqueo emocional.
- **Suspiros o gritos espontáneos:** liberación del diafragma y del control consciente.

La profesora debe sostener este espacio sin juicio. No se trata de “calmar” enseguida, sino de **permitir** que lo reprimido salga con suavidad y cuidado.

▪ **Ejemplo narrativo:**

En una clase, una alumna rompe a reír mientras el grupo rebota. Al terminar, confiesa: “No recordaba cuándo fue la última vez que jugué sin miedo”. Ese instante no es solo físico: es una sanación emocional.

6.4 EL COLUMPIO COMO TERAPIA PSICOEMOCIONAL

Desde la perspectiva de la **psicología transpersonal**, el columpio puede ser entendido como un umbral simbólico:

- **Soporte externo:** representa la confianza en la vida, en “algo que me sostiene”.
- **Movimiento oscilante:** refleja los vaivenes internos y enseña a fluir.
- **Inversión:** invita a cambiar perspectiva y a soltar viejos patrones.

Desde la práctica, observamos **beneficios concretos:**

- Reducción del estrés y la ansiedad.
- Mejora en la regulación emocional.
- Desarrollo de resiliencia ante lo inesperado.
- Aumento de confianza y autoestima al lograr posturas que parecían imposibles.

Este aspecto convierte al yoga aéreo en herramienta de **psicoterapia corporal complementaria**, especialmente útil para procesos de ansiedad, depresión leve y bloqueo creativo.

6.5 HERRAMIENTAS PARA ACOMPAÑAR PROCESOS EMOCIONALES

Una profesora IEYA no es psicoterapeuta, pero sí puede ser un **punto seguro** para que las emociones se expresen. Algunas claves:

- **Nombrar sin invadir:** “Lo que sientes está bien, el columpio también trabaja la emoción”.
- **Ofrecer opciones:** invitar a parar, bajar al suelo, respirar, o continuar si la alumna se siente capaz.
- **Normalizar:** explicar al grupo que la risa, el llanto o la sorpresa son reacciones naturales.
- **Cerrar con cuidado:** después de una catarsis, siempre ofrecer un momento de integración tranquila.

6.6 TIPS PARA PROFESORAS

- Nunca fuerces una catarsis: la liberación emocional surge sola.
- Mantén tu propio centro: tu calma es el ancla del grupo.
- Usa frases breves y amorosas: *“Respira, estás aquí, todo está bien”*.
- Ofrece siempre opciones: el suelo es también un lugar seguro.
- Recuerda que el silencio es tan terapéutico como la palabra.

6.7 ACTIVIDADES PRÁCTICAS

1. **Laboratorio emocional:** cada alumna vive una secuencia de rebotes y escribe en su diario qué emociones aparecieron.
2. **Role-play docente:** simular una situación donde una alumna tiene risa o llanto inesperado, y practicar respuestas respetuosas.
3. **Meditación guiada en elástico:** 10 minutos de balanceo lento con enfoque en respiración y escucha interna.

6.8 EVALUACIÓN DEL MÓDULO

La alumna habrá integrado este módulo si:

- Reconoce la dimensión emocional del columpio y sabe explicarla.
- Demuestra sensibilidad en acompañar procesos sin juicio.
- Integra una práctica de meditación dinámica con elástico.
- Entrega un diario reflexivo sobre su experiencia emocional en suspensión.

▪ Al terminar este módulo, la alumna descubre que el columpio elástico no es solo un objeto de ejercicio: es un **espacio de alma**. Cada rebote es una oportunidad de soltar, cada inversión es un nuevo punto de vista, cada risa o lágrima es semilla de transformación. La profesora IEYA se convierte en guía de experiencias que tocan tanto el cuerpo como el corazón.



MÓDULO 7. INTEGRACIÓN ENERGÉTICA Y TRASCENDENCIA EN MOVIMIENTO (8 H)

El yoga aéreo con columpio elástico no termina en lo físico ni en lo emocional: abre la puerta a lo **energético y espiritual**. Cada rebote mueve no solo músculos, sino también corrientes de prana. Cada inversión es una metáfora: mirar el mundo al revés para despertar otra mirada interior. Este módulo es una invitación a comprender que la práctica puede ser también un camino hacia la trascendencia.

Cuando el cuerpo está regulado (módulo 4), la mente atenta (módulo 5) y la emoción disponible (módulo 6), lo energético se despliega de manera natural. La profesora IEYA aprende aquí a guiar experiencias que integren cuerpo, emoción y energía, ofreciendo a sus alumnas no solo una clase, sino un **rito de transformación**.

7.1 EL MOVIMIENTO COMO CANAL ENERGÉTICO

En la tradición yóguica, el cuerpo es un entramado de canales energéticos (nadis) y centros de conciencia (chakras). El columpio elástico activa estos flujos de manera particular:

- **Oscilación:** despierta el chakra raíz y el sacro, recordando el vínculo con la Tierra y el placer de moverse.
- **Inversión:** activa el chakra corona y el tercer ojo, invitando a percepción expandida.
- **Rebote rítmico:** estimula el plexo solar y el corazón, generando confianza y apertura.

Cada fase de la TRÍADE tiene su correspondencia energética:

- **Fundamento (Tierra):** raíz, sostén, seguridad.
- **Fluidez (Agua):** sacro, creatividad, emoción.
- **Elevación (Aire):** corazón y corona, apertura y trascendencia.

▪ **Ejemplo narrativo:**

Durante un ejercicio de rebotes suaves con respiración, una alumna dice: “*Siento calor en el pecho, como si algo se abriera*”. Esa sensación es la activación espontánea del flujo energético en el chakra del corazón.

7.2 EL ESTADO DE TRASCENDENCIA

La trascendencia no es algo esotérico: es un estado neurofisiológico y espiritual en el que la mente deja de dividir entre dentro y fuera. En suspensión dinámica, la atención se concentra tanto que aparece la sensación de **unidad con el movimiento**.

Desde la ciencia, esto corresponde a:

- Activación de ondas cerebrales alfa y theta (relajación profunda y creatividad).
- Aumento de coherencia cardíaca (corazón y respiración en armonía).
- Sensación de flujo temporal: se pierde la noción del tiempo.

Desde lo espiritual, lo llamamos *samadhi en movimiento*: un instante donde el yo pequeño se disuelve en la danza del columpio.

7.3 HERRAMIENTAS PEDAGÓGICAS PARA INTEGRAR LO ENERGÉTICO

La profesora IEYA puede facilitar estas experiencias con recursos concretos:

- **Respiración guiada:** sincronizar rebote con inhalación y exhalación.
- **Imágenes simbólicas:** invitar a “sentir las raíces al balancear” o “abrir alas en la inversión”.
- **Música mística:** usar sonidos que inviten a expansión (instrumentos ancestrales, mantras, frecuencias suaves).
- **Silencio ritual:** dejar que la vibración del grupo repose sin palabras.

El objetivo no es “provocar experiencias místicas”, sino **crear las condiciones para que surjan naturalmente**.

7.4 ACTIVIDADES PRÁCTICAS

1. **Meditación en rebote:** 10 minutos de balanceos lentos sincronizados con respiración, con ojos cerrados. Diario posterior: ¿qué sentí en cuerpo, emoción y energía?

2. **Viaje energético:** mini-secuencia TRÍADE con foco en chakras: Fundamento (raíz), Fluidez (sacro), Elevación (corazón y corona), Integración (descanso suspendido).
3. **Círculo de cierre:** compartir vivencias, integrando lo energético desde la escucha grupal.

7.5 EVALUACIÓN DEL MÓDULO

La alumna habrá integrado el módulo si:

- Reconoce la dimensión energética de la práctica.
 - Puede guiar una mini-secuencia con intención energética clara.
 - Redacta un diario reflexivo sobre una experiencia de trascendencia en elástico.
 - Sostiene con respeto y humildad el espacio grupal tras prácticas de expansión.
-
- Al finalizar este módulo, la alumna comprenderá que enseñar yoga aéreo con columpio elástico no es solo formar cuerpos fuertes, sino **abrir portales de conciencia**. Descubrirá que el movimiento puede ser oración, que el rebote puede ser mantra, que la inversión puede ser meditación. Y que, en el fondo, enseñar yoga aéreo es acompañar a las personas a recordar que ya saben volar.

MÓDULO 8. PRÁCTICAS SUPERVISADAS Y TUTORÍAS (12 H)

Hasta ahora, la alumna ha recibido teoría, secuencias, biomecánica, didáctica y visión terapéutica. Ha experimentado el columpio en su propio cuerpo y en la observación de sus compañeras. Pero enseñar no se aprende solo con leer o practicar: se aprende **haciendo en presencia de otras**.

Este módulo es el **punto entre la teoría y la vida real como profesora IEYA**. Aquí, las alumnas empiezan a guiar secuencias completas, enfrentan la mirada del grupo, escuchan su propia voz resonar en la sala, corrigen en tiempo real y reciben retroalimentación. Es también el espacio para compartir dudas, temores y descubrimientos en un entorno de confianza: las **tutorías**.

8.1 EL VALOR DE LA PRÁCTICA SUPERVISADA

La práctica supervisada no es un examen ni una prueba final. Es un **laboratorio vivo** donde cada error se convierte en oportunidad. La profesora en formación se coloca frente a sus compañeras, siente la responsabilidad del grupo, y descubre cómo lo aprendido toma cuerpo.

Las prácticas se realizan con el acompañamiento de la tutora IEYA, que observa, corrige y devuelve feedback claro y amoroso. El objetivo no es la perfección, sino el **progreso consciente**: que cada alumna identifique sus fortalezas y áreas de mejora.

8.2 ESTRUCTURA DE LAS PRÁCTICAS

Cada alumna tendrá espacios para guiar y ser guiada. La estructura típica de una práctica supervisada es:

1. **Preparación individual (15 min)**: la alumna diseña una mini-secuencia (20–30 min) con intención clara (ejemplo: confianza, apertura, soltar tensión).
2. **Ejecución (30 min)**: guía al grupo en su secuencia, aplicando TRÍADE, voz y recursos didácticos.
3. **Observación (15 min)**: las demás alumnas observan con foco en aspectos acordados (claridad de voz, seguridad, manejo de emociones).

4. **Feedback (30 min):** la tutora devuelve comentarios, el grupo comparte percepciones y la alumna reflexiona en voz alta sobre su experiencia.

Este ciclo se repite con cada alumna.

8.3 LAS TUTORÍAS COMO ESPACIO DE INTEGRACIÓN

Además de las prácticas en vivo, cada alumna tiene acceso a **tutorías grupales y personales**. Estos espacios son esenciales para integrar el aprendizaje y resolver dudas.

En las tutorías se abordan temas como:

- **Planificación de clases reales:** cómo diseñar secuencias para diferentes públicos.
- **Gestión emocional docente:** cómo lidiar con nervios, inseguridad o miedo escénico.
- **Casos prácticos:** qué hacer si una alumna siente vértigo, si alguien se bloquea en inversión o si surge una emoción intensa.
- **Desarrollo profesional:** cómo iniciar clases regulares, cómo comunicar la propuesta IEYA.

La tutoría no es solo técnica: es también **acompañamiento humano**. La alumna aprende que puede apoyarse en su comunidad y que no está sola en este camino.

8.4 VISIÓN TERAPÉUTICA Y EMOCIONAL

Este módulo también es una práctica terapéutica. Para muchas alumnas, guiar por primera vez es un acto vulnerable: se exponen, sienten miedo al error, temor al juicio.

Aquí se trabaja la confianza docente desde la raíz emocional:

- Aprender que equivocarse frente al grupo no es fracaso, sino aprendizaje compartido.
- Descubrir que la voz tiembla solo al principio: después se convierte en canal de presencia.
- Experimentar que el grupo sostiene tanto como el columpio: no se está sola.

▪ **Ejemplo narrativo:**

Una alumna, al guiar por primera vez, olvida una instrucción y queda en silencio. El grupo espera. La tutora sonrío y le dice: *“Respira, mira a tus alumnas y continúa”*. Ese momento de silencio se transforma en enseñanza: el error puede ser también pausa consciente.

8.5 TIPS PARA PROFESORAS EN PRÁCTICA

- **Prepara tu secuencia, pero suelta el guion:** la vida real siempre trae cambios.
- **Respira antes de hablar:** una exhalación profunda centra tu voz y tu energía.
- **Mira al grupo, no solo al columpio:** la conexión se crea con los ojos, no solo con las palabras.
- **Acepta el error como parte del proceso:** enseñar es aprender en público.
- **Escucha el feedback como regalo:** lo que hoy duele mañana se convierte en tu fortaleza.

8.6 ACTIVIDADES PRÁCTICAS

1. **Microenseñanzas:** guiar 10 minutos de Fundamento y recibir feedback inmediato.
2. **Observación cruzada:** cada alumna observa a otra y escribe tres fortalezas y una sugerencia de mejora.
3. **Tutoría grupal reflexiva:** círculo de palabra donde se comparten miedos y aprendizajes tras la primera práctica.

8.7 EVALUACIÓN DEL MÓDULO

La alumna habrá integrado este módulo si:

- Guía al menos una mini-secuencia completa con claridad y seguridad básica.
- Recibe y aplica feedback constructivo.
- Participa activamente en las tutorías, aportando reflexiones propias.
- Muestra apertura emocional y disposición a seguir creciendo como profesora.

- Al finalizar este módulo, la alumna cruza un umbral: ya no es solo estudiante, ya comienza a ser **profesora en acto**. Descubre que guiar no significa saberlo todo, sino atreverse a sostener un grupo con humanidad. Y comprende que la enseñanza es, en el fondo, otra forma de terapia: cada clase no cura solo a quien la recibe, sino también a quien la guía.



Módulo 9. Evaluación final y cierre de formación (8 h)

Todo viaje necesita un cierre. No se trata solo de comprobar conocimientos, sino de **reconocer el camino recorrido**. Este módulo marca la culminación de la formación de 150 horas en columpio elástico. Aquí, la alumna se ve a sí misma como profesora completa: técnica, consciente, emocional y pedagógicamente preparada para guiar a otros.

La evaluación final no es un examen rígido ni una nota fría: es una **celebración de integración**. Es la oportunidad de demostrar, en la práctica y en la reflexión, que cada paso de la formación ha germinado y florecido.

9.1 SENTIDO DE LA EVALUACIÓN

La evaluación en IEYA se entiende como **reflexión, integración y demostración consciente**. Se valoran:

- La capacidad de guiar con seguridad.
- La coherencia pedagógica al diseñar una clase.
- La sensibilidad en el acompañamiento emocional.
- La presencia y autenticidad como profesora.

Más que buscar perfección, buscamos **coherencia y madurez docente**.

9.2 COMPONENTES DE LA EVALUACIÓN

1. Clase guiada:

Cada alumna prepara y guía una **clase completa de 60 minutos**, diseñada con la TRÍADE IEYA.

- Debe mostrar seguridad en el montaje y protocolos.
- Integrar Fundamento, Fluidez, Elevación e Integración.
- Usar la voz de manera consciente.
- Mostrar sensibilidad hacia el grupo (variaciones, observación de emociones).

2. Diario reflexivo:

Entrega de un escrito personal de 3–5 páginas donde se narre:

- Su experiencia en la formación.

- Cómo ha transformado el columpio su práctica y su vida.
- Qué tipo de profesora IEYA desea ser en adelante.

3. Entrevista final:

Breve conversación con la tutora, donde se comentan fortalezas, áreas de mejora y visión futura como docente.

9.3 VISIÓN TERAPÉUTICA Y EMOCIONAL DEL CIERRE

Terminar una formación despierta emociones mezcladas: orgullo, gratitud, miedo al futuro, tristeza por el cierre de ciclo. Este espacio se convierte en **ritual de integración**.

- **Meditación grupal suspendida:** cada alumna se balancea en el columpio mientras recuerda un aprendizaje esencial.
- **Rito de palabra:** cada una comparte una frase breve que resuma lo vivido (“Aprendí a confiar”, “Descubrí mi fuerza”, “Entendí que puedo volar”).
- **Círculo de gratitud:** se honra a la tutora, al grupo y a una misma por el viaje recorrido.

9.4 EVALUACIÓN DE INTEGRACIÓN

La alumna habrá integrado la formación si:

- Guía una clase completa con seguridad y coherencia.
- Entrega un diario reflexivo sincero y profundo.
- Participa en la entrevista final con claridad sobre sus metas.
- Se involucra en el círculo de cierre con presencia y apertura.

DESPEDIDA DE LA FORMACIÓN:

Querida alumna,

Has recorrido un camino de 150 horas que no son solo horas: son semillas de experiencia, raíces de confianza, alas de expansión. Has aprendido a conocer el columpio elástico, a cuidarlo, a moverte con él y a enseñar desde él. Pero, sobre todo, has aprendido a conocerte a ti misma en cada rebote, en cada respiración, en cada silencio suspendido.

Ser **profesora IEYA** no significa tener todas las respuestas, sino saber acompañar las preguntas. Significa guiar desde la humildad, con la seguridad como raíz, el flow como puente y la trascendencia como horizonte.

Cuando ahora te pongas frente a tu propio grupo, recuerda siempre:

- Tu voz es sostén.
- Tu presencia es confianza.
- Tu calma es medicina.
- Y tu columpio no es un objeto: es un aliado que enseña tanto como tú.

Que cada clase que guíes sea un acto de amor. Que cada vuelo sea un recordatorio de que la vida también sostiene. Y que nunca olvides: el yoga aéreo no es solo técnica, es un camino de **transformación, juego y trascendencia**.

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: cuidalo, 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 :**

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.**

