

## **FORMACIÓN IEYA 150 HORAS YOGA AÉREO CON COLUMPIO ELÁSTICO**

### **PRESENTACIÓN OFICIAL**

La Formación IEYA de 150 horas en Yoga Aéreo con Columpio Elástico es un programa profesional diseñado para quienes desean profundizar en la práctica y enseñanza del yoga aéreo desde una perspectiva dinámica, fluida y consciente del movimiento. Esta formación ofrece un enfoque estructurado, seguro y progresivo, integrando los principios fundamentales del yoga aéreo con una exploración amplia del cuerpo en suspensión, la continuidad del movimiento y el desarrollo de capacidades físicas como la fuerza, la coordinación, la resistencia y la propiocepción.

El columpio elástico permite un trabajo especialmente afín al yoga vinyasa, favoreciendo secuencias enlazadas, transiciones orgánicas y una experiencia corporal más activa, sin perder el rigor técnico ni los protocolos de seguridad propios del método IEYA.

Aunque esta formación contempla el trabajo introspectivo y la conciencia corporal como pilares esenciales de una enseñanza responsable, su enfoque principal no es terapéutico ni de terapia inversiva, sino el desarrollo de una práctica aérea dinámica, fluida y funcional, orientada al movimiento consciente y a la experimentación corporal segura.

### **¿QUÉ ES EL IEYA?**

El Instituto Europeo de Yoga Aéreo (IEYA) es una entidad formativa especializada en yoga aéreo, dedicada a la enseñanza profesional, la investigación pedagógica y el desarrollo de métodos propios aplicados al trabajo en suspensión.

El IEYA nace con el objetivo de ofrecer formaciones serias, coherentes y estructuradas, alejadas de la improvisación, priorizando la seguridad, la calidad pedagógica, el respeto por el cuerpo y la responsabilidad profesional de quienes enseñan.

Todas las formaciones del IEYA comparten una línea metodológica común, un lenguaje pedagógico claro y unos criterios éticos que garantizan la coherencia, el prestigio y la identidad de la certificación.

### **¿QUÉ ES EL MÉTODO PYA?**

El Método PYA es el marco pedagógico propio del IEYA que organiza la práctica y la enseñanza del yoga aéreo de forma clara, progresiva y consciente.

Este método estructura el aprendizaje integrando técnica, cuerpo, movimiento, respiración y presencia, permitiendo que la alumna no solo aprenda posturas, sino que comprenda cómo y por qué se mueve en suspensión.

En la formación de columpio elástico, el Método PYA se expresa especialmente a través de la fluidez del movimiento, la continuidad de las secuencias, la exploración de transiciones y el desarrollo de una práctica aérea dinámica, segura y funcional.

### **¿QUÉ VAS A RECIBIR EN ESTA FORMACIÓN?**

Al realizar la Formación IEYA 150h – Yoga Aéreo con Columpio Elástico, la alumna recibe:

- Un programa completo de 150 horas certificadas.
- Formación estructurada en módulos progresivos.
- Clases en vivo y acompañamiento formativo.
- Tutorías grupales de seguimiento.
- Acceso a materiales didácticos y contenidos online.
- Evaluación final y certificación oficial IEYA.
- Integración en la comunidad formativa del Instituto Europeo de Yoga Aéreo.

Una vez superados los requisitos académicos y de evaluación, la alumna podrá recibir el **Sello IEYA**, que acredita que ha sido formada bajo los estándares pedagógicos, técnicos y éticos del Instituto Europeo de Yoga Aéreo, y que aplica su método de manera responsable y coherente.

El uso del sello IEYA estará siempre sujeto a las condiciones, criterios y normativa vigentes del Instituto.

### **ALCANCE PROFESIONAL DE LA FORMACIÓN**

Esta formación capacita a la alumna para:

- Impartir clases regulares de Yoga Aéreo con columpio elástico.
- Diseñar y guiar talleres, sesiones temáticas y actividades similares dentro del ámbito del yoga aéreo.

La certificación IEYA **no autoriza en ningún caso** a impartir formaciones, cursos de profesorado ni programas formativos, ni a certificar a terceras personas, ni a reproducir esta formación total o parcialmente con fines formativos.

La enseñanza de formaciones y certificaciones queda reservada exclusivamente al Instituto Europeo de Yoga Aéreo.

### **DERECHOS DE LA ALUMNA IEYA**

La alumna certificada por el IEYA tiene derecho a:

- Recibir la formación completa según el programa establecido.

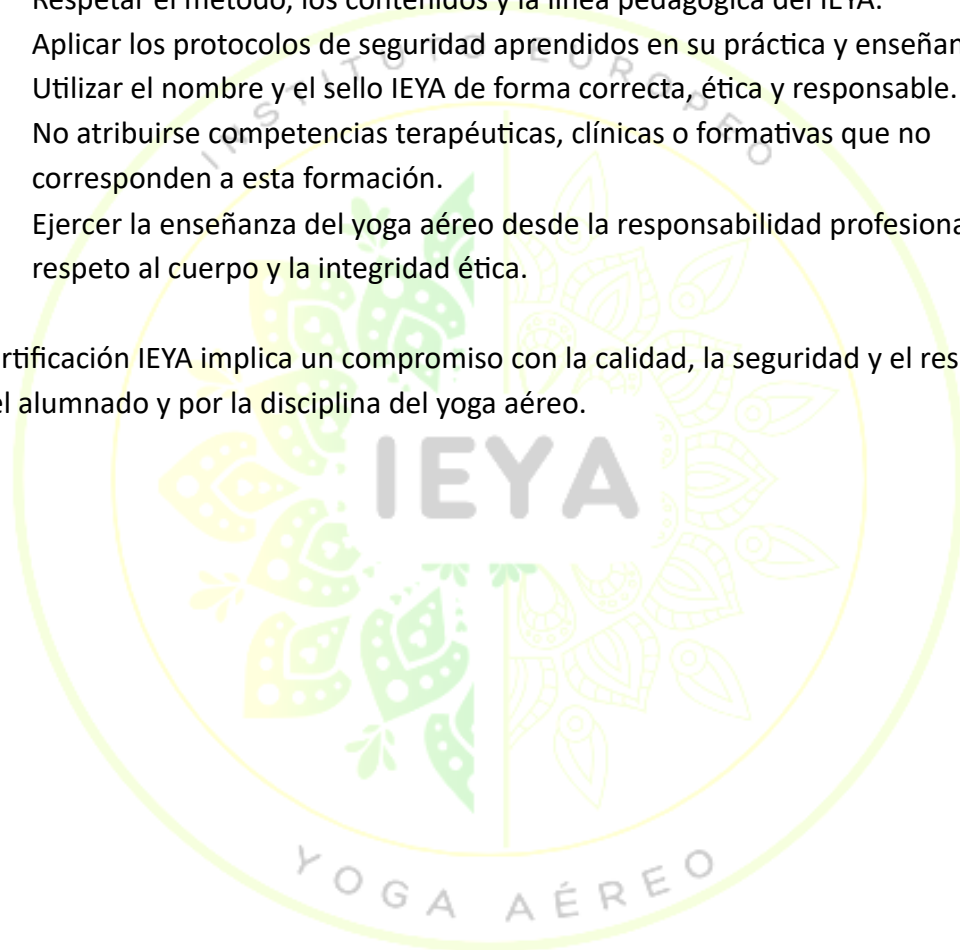
- Acceder a los materiales incluidos en la formación.
- Obtener el certificado oficial IEYA tras cumplir los requisitos académicos.
- Solicitar el uso del sello IEYA en los términos establecidos por el Instituto.
- Ser acompañada pedagógicamente durante el proceso formativo.
- Formar parte de la comunidad IEYA como alumna certificada.

### **OBLIGACIONES, RESPONSABILIDAD Y MARCO ÉTICO**

La alumna se compromete a:

- Respetar el método, los contenidos y la línea pedagógica del IEYA.
- Aplicar los protocolos de seguridad aprendidos en su práctica y enseñanza.
- Utilizar el nombre y el sello IEYA de forma correcta, ética y responsable.
- No atribuirse competencias terapéuticas, clínicas o formativas que no corresponden a esta formación.
- Ejercer la enseñanza del yoga aéreo desde la responsabilidad profesional, el respeto al cuerpo y la integridad ética.

La certificación IEYA implica un compromiso con la calidad, la seguridad y el respeto por el alumnado y por la disciplina del yoga aéreo.



# ÍNDICE GENERAL

## FORMACIÓN IEYA

Yoga Aéreo con Columpio Elástico – 150 horas

Manual Profesional para Profesoras

### PRESENTACIÓN INSTITUCIONAL IEYA

- El Instituto Europeo de Yoga Aéreo
- Visión pedagógica y estándares de calidad
- El yoga aéreo como oficio profesional
- Marco ético y responsabilidad docente
- Certificación IEYA y sello profesional

### INTRODUCCIÓN GENERAL

- Sentido y alcance de esta formación
- Perfil profesional de la profesora IEYA
- Enfoque técnico, pedagógico y consciente
- Qué es y qué no es esta formación
- Cómo utilizar este manual

## MÓDULO 1

### BASES DEL YOGA AÉREO CON COLUMPIO ELÁSTICO

#### Unidad Didáctica 1

##### Fundamentos del yoga aéreo con columpio elástico

- Origen y evolución del yoga aéreo
- Especificidad del columpio elástico
- Diferencias con otros sistemas aéreos
- Marco general de seguridad
- Principios básicos de la práctica aérea IEYA

#### Unidad Didáctica 2

##### El columpio elástico como herramienta pedagógica

- Relación cuerpo-material
- Ajustes, alturas y tensiones
- Uso consciente del rebote
- Entradas y salidas seguras
- Lectura del cuerpo en suspensión

#### Unidad Didáctica 3

##### Organización corporal y conciencia postural

- Eje, centro y alineación en suspensión

- Distribución del peso
- Organización del tono
- Errores frecuentes y compensaciones
- Criterios de corrección docente

## **Unidad Didáctica 4**

### **Principios de seguridad y prevención**

- Riesgos reales en yoga aéreo
- Protocolos IEYA
- Límites de la práctica
- Responsabilidad profesional

## **MÓDULO 2**

### **TÉCNICA, MOVIMIENTO Y SECUENCIACIÓN**

#### **Unidad Didáctica 1**

##### **Técnica básica y progresiones iniciales**

- Entradas fundamentales
- Posturas base en suspensión
- Transiciones simples
- Construcción progresiva de confianza

#### **Unidad Didáctica 2**

##### **Gestión del movimiento y continuidad**

- Dinámica en columpio elástico
- Relación movimiento–respiración
- Uso consciente del impulso
- Ritmo y regulación

#### **Unidad Didáctica 3**

##### **Secuenciación consciente en yoga aéreo**

- Lógica interna de las secuencias
- Preparación, desarrollo y cierre
- Adaptación al grupo
- Errores habituales en secuenciación

#### **Unidad Didáctica 4**

##### **Práctica dinámica y vinyasa aéreo**

- Fluidez y control
- Intensidad y sostenibilidad
- Criterio técnico en prácticas dinámicas

## **MÓDULO 3**

### **PEDAGOGÍA, LENGUAJE Y ACOMPAÑAMIENTO**

#### **Unidad Didáctica 1**

##### **Didáctica del yoga aéreo**

- Enseñar cuerpos en suspensión
- Progresión pedagógica
- Lectura del grupo

#### **Unidad Didáctica 2**

##### **Lenguaje docente y comunicación corporal**

- La palabra como herramienta
- Precisión, ritmo y tono
- Corrección sin invasión

#### **Unidad Didáctica 3**

##### **Acompañamiento consciente del alumnado**

- Presencia docente
- Límites del rol
- Seguridad emocional y corporal

## **MÓDULO 4**

### **PROGRAMACIÓN, ÉTICA Y SOSTENIBILIDAD DOCENTE**

#### **Unidad Didáctica 1**

##### **Diseño y planificación de clases**

- Tipologías de clases
- Programación semanal y mensual
- Adaptación a contextos reales

#### **Unidad Didáctica 2**

##### **Criterio profesional y toma de decisiones**

- Lectura de situaciones imprevistas
- Ajustes en tiempo real
- Coherencia pedagógica

#### **Unidad Didáctica 3**

##### **Sostenibilidad docente**

- Cuidado del cuerpo profesional
- Gestión de la energía

- Longevidad en la enseñanza

## **Unidad Didáctica 4**

### **Ética profesional y responsabilidad docente**

- Poder docente
- Límites y cuidado
- Marco ético IEYA

## **MÓDULO 5**

### **EL MÉTODO PYA®: LA TRÍADE**

#### **Fundamento · Fluidez · Elevación**

### **Unidad Didáctica 1**

#### **Fundamento**

- Organización corporal en suspensión
- Seguridad y base técnica
- Fundamento como criterio docente

### **Unidad Didáctica 2**

#### **Fluidez**

- Continuidad consciente
- Regulación del movimiento
- Fluidez como competencia profesional

### **Unidad Didáctica 3**

#### **Elevación**

- Amplitud y expansión
- Gestión del riesgo
- Madurez docente

### **Unidad Didáctica 4**

#### **La Tríade integrada**

- Diseño de clases desde PYA®
- Lectura del grupo
- Evaluación profesional

### **Unidad Didáctica 5**

#### **El Método PYA® como estándar IEYA**

- Criterio profesional
- Identidad docente
- Coherencia institucional

## **MÓDULO 6**

### **REGULACIÓN, CONSCIENCIA Y ESTADOS INTERNOS EN SUSPENSIÓN**

#### **Unidad Didáctica 1**

##### **Respiración y regulación del sistema nervioso**

- Respirar en suspensión
- Lectura respiratoria del grupo
- Intervención consciente

#### **Unidad Didáctica 2**

##### **Anatomía sutil aplicada al yoga aéreo**

- Chakras como mapas funcionales
- Uso pedagógico y límites
- Ética del lenguaje sutil

#### **Unidad Didáctica 3**

##### **Meditación en suspensión**

- Estados de atención
- Regulación y acompañamiento
- Límites del rol docente

#### **Unidad Didáctica 4**

##### **Yoga nidra en columpio**

- Neuroregulación profunda
- Responsabilidad docente
- Integración y salida del estado

### **ANEXOS IEYA**

#### **Anexo I**

##### **Bases neurofisiológicas de la meditación y el yoga nidra**

#### **Anexo II**

##### **Glosario de anatomía sutil y lenguaje funcional IEYA**

#### **Anexo III**

##### **Respiración, regulación y lectura del estado del grupo**

#### **Anexo IV**

##### **Meditación, nidra y límites del rol docente**

#### **Anexo V**

##### **Criterios de seguridad en prácticas de inmovilidad suspendida**

#### **Anexo VI**

##### **Bibliografía y fuentes de referencia IEYA**

# MÓDULO 1

## FUNDAMENTOS DEL YOGA AÉREO CON COLUMPIO ELÁSTICO

### UNIDAD DIDÁCTICA 1.

#### ORIGEN, CONTEXTO Y ESPECIFICIDAD DEL YOGA AÉREO CON COLUMPIO ELÁSTICO

##### 1. CONTEXTO GENERAL DE LA UNIDAD

Formar profesoras de yoga aéreo no consiste únicamente en transmitir técnicas o secuencias. Implica **construir criterio**, dotar de lenguaje, de comprensión profunda y de responsabilidad profesional.

Esta unidad didáctica inaugura el recorrido formativo porque establece el **marco conceptual desde el cual todo lo demás cobra sentido**.

Antes de que una profesora se mueva en el aire, debe comprender **qué lugar ocupa el yoga aéreo dentro de la historia del cuerpo**, qué lo diferencia de otras prácticas suspendidas y por qué requiere una formación específica y rigurosa.

El yoga aéreo no aparece como una invención aislada, sino como resultado de un **cambio de paradigma corporal** que atraviesa el siglo XXI: el paso de un cuerpo corregido a un cuerpo escuchado; de un cuerpo disciplinado a un cuerpo consciente; de una práctica basada en la forma a una práctica basada en la experiencia.

##### 2. OBJETIVOS FORMATIVOS DE LA UNIDAD

Esta unidad tiene como finalidad que la futura profesora IEYA:

- Comprenda el yoga aéreo como una disciplina corporal contemporánea con identidad propia.
- Sitúe históricamente su aparición y desarrollo sin mitificaciones ni confusiones.
- Distinga con claridad el yoga aéreo de otras prácticas aéreas no yóguicas.
- Entienda por qué el soporte utilizado determina la pedagogía, el tipo de cuerpo que se forma y el tipo de práctica que se transmite.
- Desarrolle un discurso profesional claro, honesto y coherente sobre su práctica y futura enseñanza.

##### 3. SABERES BÁSICOS A TRABAJAR

###### 3.1 Saberes conceptuales

- Definición de yoga aéreo desde una perspectiva pedagógica.
- Contexto histórico y cultural de su aparición.
- Relación entre cuerpo, gravedad y suspensión.
- Diferenciación entre yoga aéreo y disciplinas aéreas artísticas o deportivas.

- Especificidad del columpio elástico como soporte pedagógico.

### 3.2 Saberes procedimentales

- Capacidad de explicar verbalmente qué es el yoga aéreo y qué no es.
- Capacidad de contextualizar la práctica ante diferentes públicos.
- Uso de un lenguaje profesional preciso, sin exageraciones ni promesas irreales.

### 3.3 Saberes actitudinales

- Responsabilidad ética en la enseñanza.
- Respeto por los límites del cuerpo propio y ajeno.
- Humildad frente al material aéreo.
- Compromiso con una práctica consciente y no espectacularizada.

## 4. DESARROLLO TEÓRICO

### 4.1 El yoga aéreo como expresión de un cambio de paradigma corporal

Durante siglos, el cuerpo ha sido abordado desde modelos correctivos: se trataba de **alinear, corregir, disciplinar**. Incluso muchas prácticas corporales contemporáneas siguen operando desde esa lógica, aunque cambien el discurso.

El yoga aéreo emerge cuando el cuerpo comienza a entenderse como un **sistema sensible**, capaz de autorregularse si se le ofrecen las condiciones adecuadas. La suspensión introduce una variable radical: **el cuerpo deja de estar completamente sostenido por el suelo**.

Este cambio modifica profundamente la experiencia corporal:

- el peso se redistribuye,
- el esfuerzo se transforma,
- la percepción del equilibrio se redefine,
- y la relación con la gravedad deja de ser de oposición para convertirse en diálogo.

En el aire, el cuerpo no “vence” la gravedad: **convive con ella**.

Este matiz es fundamental y marca una diferencia profunda con prácticas basadas en el rendimiento o la fuerza.

### 4.2 Suspensión, conciencia y experiencia interna

La suspensión no es un efecto estético, es una **condición perceptiva**.

Cuando el cuerpo se suspende, el sistema nervioso recibe información nueva: cambios de presión, estímulos vestibulares, modificaciones del esquema corporal.

Estos estímulos activan procesos de adaptación que, bien acompañados, favorecen:

- una mayor conciencia corporal,
- la reorganización postural,

- y una escucha más fina de las sensaciones internas.

Por esta razón, el yoga aéreo no puede enseñarse desde la prisa ni desde la imitación superficial. Requiere tiempo, presencia y progresión.

La profesora que no comprende este aspecto corre el riesgo de convertir la suspensión en un mero recurso visual, perdiendo su potencial pedagógico y formativo.

#### 4.3 Yoga aéreo y yoga en tierra: continuidad, no sustitución

Es importante subrayar que el yoga aéreo **no sustituye** al yoga en tierra.

Lo amplía.

El trabajo en suspensión permite:

- acceder a rangos de movimiento diferentes,
- experimentar descompresión articular,
- y explorar transiciones imposibles en suelo.

Sin embargo, los principios fundamentales del yoga permanecen:

- respiración consciente,
- atención plena,
- integración cuerpo–mente,
- respeto por el proceso.

Una profesora formada en yoga aéreo debe ser capaz de **tender puentes** entre ambas prácticas, no de enfrentarlas ni jerarquizarlas.

#### 4.4 Confusión habitual: yoga aéreo y disciplinas aéreas

Uno de los principales problemas del yoga aéreo contemporáneo es la confusión conceptual. Bajo el mismo nombre se agrupan prácticas muy distintas, con objetivos y riesgos diferentes.

Disciplinas como:

- telas aéreas,
- circo,
- acrobacia,
- entrenamiento funcional suspendido,

comparten el uso del aire, pero **no comparten el mismo propósito**.

Mientras estas prácticas priorizan:

- la destreza,
- el rendimiento,
- la estética o la fuerza,

el yoga aéreo prioriza:

- la conciencia,
- la respiración,
- la progresión pedagógica,
- y la integración interna.

La profesora IEYA debe tener esta distinción absolutamente clara, ya que de ella depende:

- la seguridad del alumnado,
- la honestidad profesional,
- y la coherencia de su enseñanza.

#### 4.5 El lugar del soporte en la pedagogía corporal

En yoga aéreo, **el soporte no es neutro**.

Cada sistema aéreo genera un tipo de experiencia corporal distinta y, por tanto, una pedagogía distinta.

No es lo mismo enseñar con:

- telas largas,
- sistemas rígidos,
- estribos,
- o columpio elástico.

Cada uno:

- condiciona el tipo de movimiento,
- el ritmo,
- la relación con el esfuerzo,
- y la percepción del cuerpo.

Por ello, el soporte elegido no es una cuestión estética ni comercial, sino **pedagógica**.

### 5. SISTEMAS AÉREOS: UNA LECTURA PEDAGÓGICA COMPARADA

Para una profesora de yoga aéreo, conocer distintos sistemas aéreos no implica dominarlos todos, sino **comprender qué tipo de experiencia corporal genera cada uno**. Esta comprensión evita mezclas confusas, errores pedagógicos y discursos poco rigurosos.

En pedagogía del movimiento, el soporte nunca es neutro: **modela el cuerpo que se forma**.

#### 5.1 Telas aéreas

Las telas aéreas proceden del ámbito artístico y circense. Su diseño permite grandes alturas, envolturas complejas y figuras de alta exigencia técnica. El cuerpo se organiza principalmente desde la fuerza de agarre, la resistencia y la destreza.

Desde el punto de vista pedagógico:

- generan una relación intensa con el esfuerzo,
- exigen una preparación física específica,
- y priorizan la ejecución técnica.

Aunque pueden integrar momentos de conciencia corporal, **no están diseñadas para una progresión pedagógica yóguica**, especialmente con alumnado general.

## 5.2 Sistemas rígidos o semirrígidos

Algunos sistemas aéreos utilizan barras, trapecios o estructuras rígidas. Estos soportes ofrecen estabilidad, pero limitan la adaptabilidad del cuerpo al movimiento.

Pedagógicamente:

- favorecen posiciones fijas,
- reducen la variabilidad del gesto,
- y pueden generar una falsa sensación de control.

En contextos yóguicos, su uso requiere una adaptación muy cuidadosa para no caer en una práctica mecánica.

## 5.3 Columpio con estribos

El columpio con estribos introduce una relación clara con el apoyo. Los puntos de contacto están definidos, lo que favorece:

- alineación,
- estabilidad,
- y sensación de sostén.

Este sistema es especialmente adecuado para:

- prácticas estructuradas,
- trabajo técnico preciso,
- procesos restaurativos o de confianza.

Desde el punto de vista pedagógico, ofrece **claridad y contención**, pero limita la continuidad del movimiento fluido.

## 5.4 Columpio elástico: diferencia estructural

El columpio elástico introduce una variable radical: **el tiempo**.

El cuerpo no responde de manera inmediata, sino que entra en una relación de acción-reacción con el material.

Esto implica:

- inercia,
- retorno,
- oscilación,
- y rebote.

Desde una mirada pedagógica, el columpio elástico:

- no “sostiene” de forma pasiva,
- sino que **dialoga con el cuerpo**.

Este diálogo obliga a la profesora a trabajar con:

- ritmo,
- timing,
- control del centro,
- y regulación del impulso.

Por esta razón, el columpio elástico **no es un sistema para principiantes sin guía**, sino una herramienta avanzada que exige criterio docente.

## 6. EL COLUMPIO ELÁSTICO COMO HERRAMIENTA PEDAGÓGICA

### 6.1 Elasticidad y conciencia corporal

La elasticidad amplifica la percepción.

Cada movimiento genera una respuesta que vuelve al cuerpo, obligándolo a reorganizarse constantemente.

Este proceso favorece:

- la propiocepción,
- la conciencia del centro,
- y la escucha fina del gesto.

A diferencia de soportes rígidos, el columpio elástico **no permite el abandono corporal**. Si el cuerpo se desconecta, el material lo evidencia de inmediato.

### 6.2 Rebote, inercia y control

Uno de los errores más comunes en la enseñanza con columpio elástico es confundir fluidez con descontrol.

El rebote no es sinónimo de libertad, sino de **energía acumulada**.

La profesora debe aprender —y enseñar— a:

- absorber,
- redirigir,
- y regular esa energía.

Pedagógicamente, esto implica:

- enseñar a frenar,
- enseñar a esperar,
- enseñar a sentir el momento justo para moverse.

Este trabajo desarrolla un tipo de inteligencia corporal muy específica, cercana a la que se cultiva en el yoga vinyasa bien guiado.

### 6.3 Relación con el sistema nervioso

El columpio elástico estimula intensamente el sistema vestibular. Esto puede generar:

- placer,
- activación,
- euforia,

- o desregulación.

Una profesora formada debe ser capaz de:

- leer estas respuestas,
- modular el ritmo,
- y ofrecer pausas de integración.

Por esta razón, aunque esta formación no sea terapéutica, **sí es profundamente consciente**. No se trata de empujar límites, sino de **acompañar procesos**.

## 7. IMPLICACIONES DOCENTES DEL USO DEL COLUMPIO ELÁSTICO

### 7.1 Qué tipo de profesora forma este soporte

El columpio elástico no forma profesoras rígidas ni repetidoras de secuencias.

Forma docentes que:

- observan,
- ajustan,
- y responden en tiempo real.

La profesora deja de ser ejecutora para convertirse en **facilitadora de experiencia**.

### 7.2 Qué exige a nivel pedagógico

Enseñar con columpio elástico exige:

- planificación cuidadosa,
- claridad en las consignas,
- y capacidad de sostener silencios.

No admite:

- improvisación irresponsable,
- exceso de estímulo,
- ni sobrecarga de información.

La calidad de la enseñanza se mide más por **cómo se transita** que por cuántas posturas se realizan.

### 7.3 Riesgos de una mala comprensión del soporte

Cuando el columpio elástico se enseña sin criterio:

- se generan prácticas caóticas,
- aumenta el riesgo de lesiones,
- y se banaliza el yoga aéreo.

Por ello, el IEYA establece una formación específica, clara y exigente, que diferencia esta práctica de propuestas comerciales sin base pedagógica.

## 8. EL POSICIONAMIENTO PROFESIONAL DE LA PROFESORA DE YOGA AÉREO

Formarse como profesora de yoga aéreo con columpio elástico implica asumir un **rol profesional específico**. No se trata únicamente de adquirir habilidades técnicas, sino de construir una identidad docente clara, honesta y coherente con el alcance real de la formación recibida.

En un contexto donde el yoga aéreo ha sido, en muchos casos, banalizado o utilizado como reclamo visual, el posicionamiento profesional se convierte en un acto ético.

La profesora IEYA debe ser capaz de:

- nombrar con precisión qué enseña,
- explicar desde qué enfoque lo hace,
- y reconocer con claridad los límites de su competencia.

### 8.1 El discurso profesional como herramienta pedagógica

El discurso no es un añadido a la práctica: **es parte de la práctica**.

La manera en que una profesora explica el yoga aéreo, presenta una clase o responde a preguntas del alumnado construye el marco de seguridad y confianza.

Un discurso profesional sólido:

- evita promesas irreales,
- no utiliza lenguaje confuso o grandilocuente,
- y se apoya en la experiencia corporal real.

La profesora IEYA no necesita justificar su práctica desde el espectáculo ni desde el exceso de estímulo. Su autoridad nace del **criterio**, no de la exhibición.

### 8.2 Límites entre práctica consciente y espectacularización

El columpio elástico permite movimientos amplios, dinámicos y visualmente atractivos. Sin embargo, **lo visible no siempre es lo más valioso**.

Existe una línea clara entre:

- una práctica fluida y consciente,
- y una práctica orientada a impresionar.

Cuando la práctica se orienta al exterior:

- se pierde la escucha interna,
- aumenta el riesgo,
- y se desvirtúa el sentido del yoga aéreo.

La profesora IEYA aprende a **sostener la experiencia**, no a empujarla.

## 9. ÉTICA, RESPONSABILIDAD Y MADUREZ DOCENTE

### 9.1 Responsabilidad frente al cuerpo del otro

En yoga aéreo, el cuerpo del alumnado se encuentra en una situación de **mayor vulnerabilidad** que en tierra. La suspensión modifica referencias habituales y amplifica sensaciones.

La profesora es responsable de:

- crear un entorno seguro,
- ofrecer progresiones adecuadas,
- y respetar los límites individuales.

No todo lo que el cuerpo puede hacer en el aire debe ser propuesto en una clase.

### 9.2 Humildad pedagógica y formación continua

La formación de 150 horas capacita para impartir clases regulares y talleres, pero **no agota el proceso de aprendizaje**.

La profesora madura reconoce:

- lo que sabe,
- lo que aún está aprendiendo,
- y cuándo es necesario derivar o seguir formándose.

Esta actitud no debilita la figura docente; la fortalece.

## 10. TRANSFERENCIA A LA PRÁCTICA DOCENTE REAL

### 10.1 Cómo se traduce esta unidad en una clase real

Tras integrar esta unidad, la profesora debe ser capaz de:

- presentar una clase contextualizando brevemente la práctica,
- explicar el uso del columpio elástico con claridad,
- y acompañar al alumnado desde un primer contacto consciente.

La práctica comienza antes del movimiento: comienza en la **palabra**, en la **presencia** y en la **estructura**.

### 10.2 Impacto en la construcción de clases dinámicas

Comprender el origen, el contexto y la especificidad del columpio elástico permite:

- diseñar clases dinámicas con sentido,
- evitar secuencias incoherentes,
- y sostener una práctica fluida sin perder seguridad.

La fluidez no se improvisa: se construye sobre fundamento.

## 11. SÍNTESIS INTEGRADORA DE LA UNIDAD

La Unidad Didáctica 1.1 ha establecido los pilares conceptuales y pedagógicos de la formación:

- El yoga aéreo como disciplina consciente y profesional.
- La suspensión como experiencia perceptiva, no estética.
- El soporte como elemento pedagógico determinante.
- El columpio elástico como herramienta avanzada para prácticas dinámicas y fluidas.
- La profesora como figura responsable, ética y consciente.

Este marco no limita la creatividad; **la orienta**.

No frena el movimiento; **lo sostiene**.

## 12. CIERRE EDITORIAL DE LA UNIDAD

Iniciar una formación con esta unidad no es casual.

Antes de aprender a moverse en el aire, la futura profesora debe aprender a **pensar el movimiento**, a **leer el cuerpo** y a **habitar el rol docente**.

Desde este lugar, el resto de la formación adquiere coherencia, profundidad y sentido.

### UNIDAD DIDÁCTICA 2.

#### EL COLUMPIO ELÁSTICO: MATERIAL, USO Y CRITERIO PROFESIONAL

El columpio elástico no es un elemento que se “usa”: es un elemento con el que se **dialoga**. Esta afirmación resume el núcleo de esta unidad y define la diferencia entre una práctica aérea superficial y una práctica aérea consciente, profesional y sostenible en el tiempo.

En el yoga aéreo, el soporte no acompaña al cuerpo de manera pasiva. El columpio elástico responde, devuelve, amplifica y, en ocasiones, desvela desorganizaciones que en el suelo pasan desapercibidas. Por ello, el conocimiento del material no es una cuestión técnica aislada, sino una **competencia docente central**.

Una profesora que desconoce cómo funciona su material puede repetir secuencias, pero no puede enseñar. No puede anticipar, no puede regular y no puede sostener procesos reales de aprendizaje.

#### El columpio elástico como sistema pedagógico

Desde el enfoque IEYA, el columpio elástico se entiende como un **sistema pedagógico completo**, formado por la interacción entre material, cuerpo, espacio y tiempo. No existe columpio sin cuerpo, ni cuerpo sin contexto.

El tejido elástico introduce una cualidad fundamental: la deformación bajo carga. Cada vez que el cuerpo deposita peso, el material responde almacenando energía y devolviéndola de manera progresiva. Este fenómeno genera continuidad, pero también

exige atención. El cuerpo no “termina” un movimiento cuando deja de actuar: el columpio continúa hablando.

Este diálogo constante obliga a la profesora a desarrollar una escucha más fina, tanto de su propio cuerpo como del cuerpo del alumnado. El columpio elástico no permite automatismos prolongados. Cualquier pérdida de presencia se manifiesta rápidamente en forma de descontrol, exceso de rebote o desorganización postural.

### **Elasticidad, tiempo y maduración del movimiento**

Uno de los aprendizajes más profundos que ofrece el columpio elástico es la relación con el tiempo. En una práctica aérea dinámica, la fluidez no surge de la rapidez, sino de la **capacidad de esperar el momento adecuado**.

El retardo entre acción y respuesta obliga al cuerpo a anticipar, a organizarse antes de moverse. Esta cualidad transforma la práctica en una experiencia de maduración del gesto. El movimiento deja de ser reactivo para volverse consciente.

Para la profesora, este aspecto es clave: enseñar con columpio elástico no consiste en proponer más movimiento, sino en **regularlo**. Saber cuándo frenar, cuándo sostener y cuándo permitir que el movimiento continúe es una competencia que se construye con conocimiento técnico y experiencia.

### **Material, confianza y percepción de seguridad**

La relación del alumnado con el columpio elástico está profundamente condicionada por la seguridad que percibe en el entorno. Esta seguridad no depende únicamente del material en sí, sino de la **actitud docente**.

Una profesora que conoce su columpio:

- lo revisa sin dramatizar,
- lo regula con claridad,
- y transmite confianza desde la palabra y el gesto.

Por el contrario, una profesora insegura genera tensión, incluso aunque el material sea técnicamente correcto. El alumnado percibe la duda, y el cuerpo responde con rigidez o miedo.

El conocimiento técnico del material no busca convertir a la profesora en instaladora, sino dotarla de **criterio suficiente para detectar riesgos, tomar decisiones y, si es necesario, detener una práctica**.

### **Componentes del columpio y lectura responsable del material**

El tejido elástico es el corazón del sistema. Su estado determina la seguridad global de la práctica. Un tejido en buen estado presenta elasticidad homogénea, ausencia de desgarros y respuesta consistente. El desgaste no siempre es visible a simple vista; por ello, la revisión periódica es una responsabilidad profesional.

Los sistemas de anclaje constituyen el punto de unión entre el columpio y la estructura arquitectónica. Aunque la profesora no realice instalaciones estructurales, debe ser capaz de reconocer:

- anclajes homologados,
- mosquetones en buen estado,
- cintas sin deterioro,
- y situaciones claramente inseguras.

El desconocimiento no exime de responsabilidad ética.

La regulación de la altura es otro aspecto central. Una altura incorrecta puede desvirtuar completamente una práctica, generar inseguridad o aumentar innecesariamente el riesgo. Regular no es ajustar “rápido”, sino **elegir conscientemente** en función del objetivo de la sesión, del nivel del grupo y del tipo de propuesta.

### **Errores frecuentes en el uso del columpio elástico**

En la práctica docente aparecen errores recurrentes que esta formación busca prevenir:

- Confundir dinamismo con exceso de estímulo.
- Permitir rebotes continuos sin control del centro.
- No ofrecer pausas de integración.
- Mantener alturas inadecuadas por comodidad.
- Utilizar el columpio como soporte pasivo, fomentando el abandono corporal.

Estos errores no suelen ser fruto de mala intención, sino de **falta de formación específica**. El objetivo de esta unidad es precisamente dotar a la futura profesora de herramientas para reconocerlos y corregirlos antes de que se conviertan en hábito.

### **El columpio elástico como herramienta formativa, no espectacular**

El columpio elástico permite movimientos amplios, envolventes y visualmente atractivos. Sin embargo, la formación IEYA establece un principio claro: **lo espectacular no es un criterio pedagógico**.

La práctica aérea consciente prioriza:

- la calidad del gesto,
- la coherencia de la secuencia,
- y la integración de la experiencia.

La profesora IEYA aprende a sostener prácticas que pueden ser intensas sin ser invasivas, dinámicas sin ser caóticas, y fluidas sin perder estructura.

## **Integración docente: enseñar desde el conocimiento del material**

Cuando el conocimiento del columpio se integra de forma real, la profesora deja de pensar constantemente en el material y puede **pensar en el proceso del alumnado**. El columpio deja de ser un problema a gestionar y se convierte en un aliado pedagógico. Este es el punto de madurez docente al que apunta esta unidad: que el material no condicione la enseñanza por desconocimiento, sino que la enriquezca por comprensión.

## **Cierre integrador de la Unidad Didáctica 2**

Comprender el columpio elástico como sistema, asumir la elasticidad como variable pedagógica y desarrollar criterio técnico son pasos imprescindibles para una práctica aérea responsable.

Esta unidad no pretende generar miedo ni rigidez, sino **confianza informada**.

Una confianza que nace del conocimiento, se sostiene en la experiencia y se transmite al alumnado de manera natural.

Desde este lugar, la práctica dinámica puede desplegarse con libertad real.

## **UNIDAD DIDÁCTICA 3**

### **SEGURIDAD Y PROTOCOLOS BÁSICOS EN YOGA AÉREO CON COLUMPIO ELÁSTICO**

La seguridad en yoga aéreo no es un conjunto de reglas externas que se aplican antes de comenzar la práctica. Es una **competencia docente transversal**, una forma de estar, de mirar y de decidir. En el columpio elástico, donde el cuerpo se suspende, rebota y se desplaza en un espacio tridimensional, la seguridad no puede reducirse a un listado de “permitido / prohibido”. Debe integrarse como **criterio interno**.

Esta unidad no busca generar miedo ni rigidez. Busca formar profesoras capaces de **pensar la seguridad**, de anticipar situaciones y de sostener el espacio de práctica con calma, claridad y presencia.

Una profesora segura no es la que controla todo, sino la que **lee lo que está ocurriendo y actúa a tiempo**.

### **La seguridad como actitud pedagógica**

En el enfoque IEYA, la seguridad comienza mucho antes de que el alumnado entre en el columpio. Comienza en la manera en que la profesora llega al espacio, organiza la sala, observa al grupo y formula sus propuestas.

La seguridad no se impone: **se transmite**.

Se transmite a través de:

- una voz clara,

- instrucciones comprensibles,
- decisiones coherentes,
- y una presencia estable.

Cuando la profesora duda, se acelera o improvisa sin criterio, el cuerpo del alumnado lo percibe. La respuesta suele ser tensión, miedo o desconexión. Por el contrario, cuando la profesora se mueve desde la calma y el conocimiento, el grupo se regula de forma natural.

En yoga aéreo, esta regulación es especialmente importante porque la suspensión altera referencias habituales de equilibrio y orientación.

### **El espacio de práctica como primer protocolo**

El primer elemento de seguridad es el **espacio**.

Antes de considerar el columpio o el cuerpo, la profesora debe leer el entorno.

Un espacio seguro implica:

- columpios correctamente distribuidos,
- distancia suficiente entre puntos de suspensión,
- suelo despejado,
- ausencia de objetos que interfieran en el movimiento,
- y una iluminación que permita una percepción clara.

La organización del espacio no es neutra: condiciona la calidad de la práctica. Un espacio saturado genera prisa y confusión; un espacio claro favorece presencia y orden interno.

La profesora IEYA aprende a **preparar el espacio como parte de la clase**, no como una tarea previa sin importancia.

### **Protocolos previos a la clase: prevención consciente**

Antes de iniciar una sesión, existen una serie de acciones preventivas que forman parte del rol docente:

- Revisión visual del columpio y anclajes.
- Comprobación de alturas adecuadas al tipo de práctica.
- Observación del estado físico y emocional del grupo.
- Escucha de posibles limitaciones, lesiones o estados particulares.

Estos protocolos no se realizan de forma mecánica ni obsesiva. Se integran en la rutina docente con naturalidad. La clave no es hacerlo “todo”, sino **saber qué mirar y cuándo**.

Una profesora formada aprende a detectar señales tempranas: un columpio mal regulado, un cuerpo excesivamente nervioso, una mirada ausente. La seguridad comienza en esa lectura sutil.

## **Normas para el alumnado: contención, no control**

Las normas en yoga aéreo no tienen como función limitar la experiencia, sino **hacerla posible**. En el columpio elástico, donde el movimiento se amplifica, la ausencia de normas claras genera caos.

Las normas básicas cumplen una función pedagógica:

- crean un marco común,
- reducen la incertidumbre,
- y permiten que el alumnado se entregue a la experiencia.

Entre las normas esenciales se encuentran:

- no entrar ni salir del columpio sin indicación,
- retirar objetos personales que puedan interferir,
- mantener la atención durante las consignas,
- respetar el propio ritmo y el del grupo.

La manera de transmitir estas normas es tan importante como su contenido. Cuando se explican con sentido, el alumnado coopera. Cuando se imponen sin explicación, aparece resistencia.

## **El cuerpo suspendido: vulnerabilidad y cuidado**

En suspensión, el cuerpo se encuentra en una situación de **vulnerabilidad ampliada**. Cambian las referencias espaciales, se activan sistemas sensoriales intensos y pueden emerger respuestas emocionales inesperadas.

La profesora debe comprender que:

- el miedo no siempre es racional,
- la euforia puede ocultar desregulación,
- y el silencio corporal no siempre implica bienestar.

La seguridad no consiste en evitar toda incomodidad, sino en **sostenerla dentro de un marco seguro**. Saber cuándo acompañar, cuándo pausar y cuándo modificar una propuesta es una de las competencias más complejas de la enseñanza aérea.

## **Riesgos habituales en el columpio elástico**

El columpio elástico presenta riesgos específicos que deben ser comprendidos, no temidos. Entre los más habituales se encuentran:

- exceso de rebote sin control del centro,
- entradas demasiado rápidas en suspensión,
- fatiga acumulada sin pausas,
- desorientación vestibular,
- y abandono corporal en apoyos prolongados.

Estos riesgos no aparecen de forma aislada, sino como consecuencia de **decisiones pedagógicas**: ritmo inadecuado, falta de progresión, exceso de estímulo o mala regulación del material.

Por ello, la seguridad no se corrige solo con ajustes físicos, sino con **mejores decisiones docentes**.

### **Intervención docente: cuándo y cómo actuar**

Saber intervenir es tan importante como saber observar.

La intervención no siempre implica detener la clase. A veces basta con:

- cambiar el ritmo,
- ofrecer una respiración,
- bajar la altura,
- o proponer una pausa de integración.

La profesora IEYA aprende a intervenir desde:

- la palabra,
- la presencia,
- y la claridad,

no desde el sobresalto ni la corrección brusca.

La autoridad docente se construye cuando el alumnado percibe que la profesora **sabe lo que está haciendo** y actúa con coherencia.

### **Primeros auxilios y responsabilidad profesional**

Aunque esta formación no es sanitaria, la profesora de yoga aéreo debe contar con nociones básicas de actuación ante situaciones comunes:

- mareos,
- ansiedad,
- pequeñas caídas controladas,
- o respuestas emocionales intensas.

Saber **qué hacer y qué no hacer** forma parte de la responsabilidad profesional. Tan importante como actuar es reconocer cuándo una situación excede el ámbito de la práctica y requiere derivación.

El yoga aéreo consciente no promete resolverlo todo. Reconoce sus límites.

### **Integrar la seguridad sin rigidizar la práctica**

Uno de los desafíos más importantes es integrar la seguridad sin convertir la clase en un espacio rígido o tenso. La seguridad bien integrada **libera**, no restringe.

Cuando el marco es claro:

- el cuerpo se relaja,
- la exploración se profundiza,

- y la práctica dinámica fluye con mayor coherencia.

La profesora IEYA no enseña desde el miedo al error, sino desde la **confianza informada**.

### **Cierre integrador de la Unidad Didáctica 3**

La seguridad en yoga aéreo con columpio elástico no es una capa externa que se añade a la práctica. Es el suelo invisible sobre el que todo se sostiene.

Esta unidad busca que la futura profesora:

- piense la seguridad,
- la encarne,
- y la transmita,

de forma natural y coherente.

Desde este lugar, el movimiento puede desplegarse con intensidad, fluidez y profundidad, sin perder el cuidado por el cuerpo ni la responsabilidad profesional.

### **UNIDAD DIDÁCTICA 4**

#### **PRIMER CONTACTO CORPORAL Y REGULACIÓN INICIAL EN EL COLUMPIO ELÁSTICO**

El primer contacto con el columpio elástico no es un momento técnico: es un **momento fundacional**. En él se establece la relación del cuerpo con la suspensión, del sistema nervioso con el estímulo aéreo y del alumnado con la figura docente. La manera en que este primer encuentro es acompañado condiciona profundamente la confianza, la disponibilidad corporal y la apertura al aprendizaje posterior.

Por esta razón, en el enfoque IEYA el inicio de la práctica aérea no se concibe como una “toma de contacto rápida”, sino como un **proceso pedagógico consciente**, cuidadosamente diseñado y sostenido.

#### **El cuerpo ante la suspensión: una experiencia inédita**

Para la mayoría de las personas, suspender el cuerpo parcial o totalmente es una experiencia poco habitual. El sistema nervioso interpreta esta situación como un cambio relevante en el entorno, activando mecanismos de alerta, curiosidad o defensa. El columpio elástico, además, introduce una variable adicional: el movimiento no es estable ni predecible. El cuerpo no solo se eleva, sino que **oscila, retorna y responde**. Esta combinación puede generar sensaciones muy diversas: entusiasmo, miedo, risa, tensión o desconexión.

La profesora IEYA debe comprender que estas respuestas no son errores ni resistencias, sino **manifestaciones naturales del proceso de adaptación**. El objetivo no es eliminarlas, sino acompañarlas.

## Regulación antes que exploración

Uno de los errores más frecuentes en el yoga aéreo es precipitar el movimiento antes de que el cuerpo haya tenido tiempo de regularse. En el columpio elástico, esta prisa se traduce rápidamente en desorganización corporal o exceso de rebote.

Desde el enfoque IEYA, el primer contacto prioriza la **regulación del sistema nervioso**.

Esto implica:

- establecer un ritmo lento y claro,
- ofrecer referencias estables,
- y permitir que el cuerpo se oriente en el espacio.

La regulación no es pasividad. Es **preparación**.

Un cuerpo regulado puede explorar con mayor libertad y seguridad.

## Respiración como anclaje inicial

La respiración es la primera herramienta de regulación.

Antes de moverse, el cuerpo necesita **habitar la suspensión**.

Propuestas simples, como:

- sentir el contacto del tejido con el cuerpo,
- observar el balanceo natural sin intervenir,
- o acompañar la respiración con palabras claras,

permiten que el alumnado empiece a confiar en el soporte y en sí mismo.

La profesora no busca “hacer respirar mejor”, sino **crear condiciones para que la respiración se organice sola**.

## Apoyos básicos: construir confianza desde el contacto

El primer contacto corporal se realiza siempre a **baja altura**. Esto no es una cuestión técnica, sino pedagógica. La cercanía al suelo ofrece una referencia clara y reduce la sensación de riesgo.

Los apoyos iniciales permiten al cuerpo:

- sentir el sostén del columpio,
- experimentar carga y descarga de forma progresiva,
- y reconocer límites sin tensión.

La profesora observa cómo el alumnado se relaciona con el contacto:

- si se abandona,
- si se tensa,
- si controla en exceso.

Estas observaciones son información valiosa para ajustar el acompañamiento.

## Movimiento mínimo, percepción máxima

En esta fase, el movimiento es deliberadamente **simple y limitado**. No se busca complejidad ni amplitud, sino **calidad perceptiva**.

Pequeños balanceos, micro-desplazamientos o cambios de peso son suficientes para que el cuerpo:

- registre la elasticidad,
- perciba el retorno,
- y empiece a organizar su eje.

La profesora IEYA aprende a **no llenar el espacio con propuestas innecesarias**. El silencio y la pausa también son herramientas pedagógicas.

## La lectura del grupo: individualidad en contexto colectivo

Aunque la práctica se realice en grupo, el primer contacto es profundamente individual. Cada cuerpo responde de manera distinta a la suspensión.

La profesora debe desarrollar una mirada amplia:

- observar sin invadir,
- ajustar sin señalar,
- y sostener sin acelerar.

No todos los cuerpos necesitan lo mismo en este momento. El criterio docente consiste en **ofrecer un marco común flexible**, capaz de acoger diferentes ritmos de adaptación.

## Riesgos de un inicio mal acompañado

Cuando el primer contacto se realiza sin atención pedagógica:

- se normaliza el exceso de rebote,
- se refuerza el abandono corporal,
- o se genera miedo que luego cuesta desactivar.

Estos patrones, una vez instaurados, reaparecen a lo largo de la práctica. Por ello, esta unidad no es “introdutoria” en el sentido superficial del término: **define la calidad del proceso formativo**.

## El rol docente en el inicio de la práctica aérea

En este primer encuentro, la profesora no demuestra habilidades, sino que **sostiene presencia**.

Su voz, su ritmo y su manera de moverse transmiten más que cualquier explicación técnica.

La autoridad pedagógica no se impone: se encarna.

El alumnado confía cuando percibe coherencia entre palabra, gesto y decisión.

## Integración del primer contacto en la práctica posterior

Un primer contacto bien acompañado deja huella.

El cuerpo aprende que:

- puede confiar,

- puede esperar,
- y puede explorar sin forzar.

Desde este lugar, la práctica dinámica posterior se despliega con mayor calidad. La fluidez no nace de la acumulación de movimientos, sino de una **base regulada**.

#### **Cierre integrador de la Unidad Didáctica 4**

El primer contacto corporal con el columpio elástico es un acto pedagógico de alta responsabilidad. No se trata de “romper el hielo”, sino de **fundar una relación**: con el material, con el cuerpo y con la práctica.

Esta unidad invita a la futura profesora IEYA a:

- ralentizar,
- observar,
- y confiar en el proceso,

comprendiendo que una buena base no retrasa el aprendizaje, sino que lo **hace posible**.



## MÓDULO 2

### TÉCNICA Y PRÁCTICA DE POSTURAS (MÉTODO PYA)

#### UNIDAD DIDÁCTICA 1

##### FUNDAMENTOS TÉCNICOS DEL MOVIMIENTO EN SUSPENSIÓN

El movimiento en suspensión no es una extensión del movimiento en tierra. Es un **territorio distinto**, con leyes propias. Pretender aplicar directamente patrones del suelo al aire genera confusión técnica, desgaste corporal y pérdida de claridad pedagógica.

Esta unidad introduce los **fundamentos técnicos que permiten al cuerpo organizarse en suspensión**, estableciendo una base sólida para el desarrollo posterior de secuencias dinámicas y fluidas.

#### El cuerpo en suspensión: reorganización del eje

En el columpio elástico, el eje corporal no se define únicamente por la relación pies–suelo, sino por la **relación entre centro, soporte y gravedad**. El cuerpo debe aprender a reorganizarse constantemente, ya que el punto de apoyo es móvil y responde al movimiento.

Esto exige:

- activación consciente del centro,
- capacidad de ajuste fino,
- y lectura constante del propio estado corporal.

Una profesora que no ha integrado esta reorganización tiende a:

- colgarse del material,
- sobrecargar extremidades,
- o perder coherencia postural en cuanto el movimiento se amplía.

#### Estabilidad dentro de la inestabilidad

Uno de los grandes aprendizajes técnicos del columpio elástico es sostener **estabilidad interna** en un entorno inestable.

No se trata de “fijar” el cuerpo, sino de **organizarlo dinámicamente**.

La estabilidad aérea se construye desde:

- el centro,
- la respiración,
- y la relación consciente con el rebote.

Cuando el cuerpo intenta controlar el columpio desde la rigidez, el material responde amplificando el desorden. Cuando el cuerpo se abandona, el columpio evidencia la

falta de sostén. El equilibrio técnico surge en un punto intermedio que solo se alcanza con práctica consciente y criterio.

### **Fundamento técnico según el Método PYA**

En el Método PYA, la técnica aérea se articula a partir de tres principios que se irán desarrollando a lo largo del módulo:

- **Fundamento:** organización del cuerpo, control del centro y seguridad en los apoyos.
- **Fluidez:** continuidad del movimiento, gestión del rebote y transición consciente.
- **Elevación:** expansión del gesto, amplitud y exploración del espacio aéreo.

Esta unidad se centra en el **Fundamento**, entendido no como algo básico o elemental, sino como la **base sofisticada** que sostiene todo lo demás.

### **Errores técnicos frecuentes en esta fase**

En esta etapa aparecen errores que, si no se corrigen, se cronifican:

- exceso de tensión para “controlar” el columpio,
- desconexión del centro en movimientos amplios,
- respiración desorganizada,
- y pérdida de eje en transiciones simples.

La profesora en formación debe aprender a **reconocer estos errores en sí misma**, antes de poder identificarlos en otras personas. Esta autoobservación es una competencia docente clave.

### **Técnica y pedagogía: una relación inseparable**

En el enfoque IEYA, la técnica no se enseña como demostración, sino como **proceso de comprensión corporal**.

La profesora aprende a:

- descomponer el movimiento,
- identificar puntos críticos,
- y proponer progresiones coherentes.

Aquí comienza a gestarse la capacidad de **enseñar técnica**, no solo de ejecutarla.

### **Cierre integrador de la Unidad 1**

Esta unidad establece los fundamentos técnicos que permitirán, más adelante, sostener prácticas dinámicas exigentes sin perder claridad ni seguridad.

El cuerpo empieza a aprender algo esencial:

en el aire, la libertad solo es posible cuando existe **organización interna**.

## UNIDAD DIDÁCTICA 2

### FLUIDEZ Y CONTINUIDAD DEL MOVIMIENTO EN SUSPENSIÓN

La fluidez en el columpio elástico no es una cualidad estética ni una consecuencia automática del movimiento continuo. Es una **competencia técnica compleja**, que surge cuando el cuerpo ha integrado organización interna, lectura del tiempo y capacidad de regulación energética.

En esta unidad, la fluidez deja de entenderse como “moverse sin parar” para ser abordada como lo que realmente es: **una forma avanzada de inteligencia corporal**.

Una profesora que confunde fluidez con velocidad o con ausencia de pausa no solo empobrece la práctica, sino que expone al cuerpo a desorganización y riesgo. La fluidez real es precisa, modulada y profundamente consciente.

#### La continuidad como principio técnico, no como efecto

En el columpio elástico, la continuidad del movimiento no depende de encadenar posturas, sino de **gestionar correctamente la energía acumulada**. Cada gesto deja una huella que se proyecta en el siguiente. Ignorar esta continuidad genera cortes bruscos, pérdida de eje o rebotes innecesarios.

El cuerpo aprende aquí a:

- leer la dirección del movimiento,
- anticipar el retorno del columpio,
- y decidir conscientemente cómo continuar.

Esta capacidad no es intuitiva: se **entrena**.

#### Fluidez no es ausencia de control

Uno de los grandes malentendidos en el yoga aéreo dinámico es asociar fluidez con abandono. En el columpio elástico, el abandono se traduce en:

- exceso de rebote,
- colapso del centro,
- y movimientos poco sostenibles.

La fluidez madura surge cuando el cuerpo:

- mantiene tono funcional,
- permite el movimiento sin rigidez,
- y regula la energía sin bloquearla.

Este equilibrio exige una percepción corporal afinada y una relación honesta con los propios límites.

#### El papel del centro en la continuidad del movimiento

En suspensión, el centro no es solo un punto anatómico, sino un **organizador dinámico**. Cuando el centro está activo y disponible:

- el cuerpo puede cambiar de dirección sin perder eje,
- las transiciones se vuelven claras,
- y el columpio deja de “arrastrar” el movimiento.

Cuando el centro se desconecta:

- el cuerpo se cuelga,
- el movimiento se vuelve errático,
- y la fluidez se convierte en caos.

Esta unidad exige que la futura profesora empiece a **percibir cuándo pierde el centro**, no solo cuándo “algo sale mal”.

### **Transiciones: el verdadero lugar de la técnica**

En el enfoque IEYA, la calidad técnica no se mide en las posturas finales, sino en las **transiciones**. Es en los momentos intermedios donde se revela:

- la organización real del cuerpo,
- la relación con el columpio,
- y la madurez de la práctica.

Las transiciones fluidas no se improvisan. Requieren:

- claridad de intención,
- control del timing,
- y capacidad de sostener la atención durante el cambio.

Una profesora que no domina las transiciones tiende a enseñar secuencias fragmentadas, incluso aunque las posturas aisladas sean correctas.

### **Ritmo, pausa y regulación energética**

La fluidez consciente integra la pausa como parte del movimiento.

Detenerse no rompe la continuidad; **la afina**.

En el columpio elástico, la pausa permite:

- disipar exceso de energía,
- reorganizar el eje,
- y recalibrar la respiración.

La profesora aprende aquí a **no temer el silencio ni la quietud**, entendiendo que ambos son herramientas pedagógicas avanzadas.

### **Errores frecuentes en esta fase de la práctica**

En esta unidad suelen aparecer errores característicos:

- confundir dinamismo con acumulación de estímulos,
- enlazar movimientos sin integración,
- perder claridad respiratoria,
- y sobrepasar la capacidad de regulación del grupo.

Estos errores no indican falta de talento, sino **falta de criterio técnico aún maduro**. Reconocerlos a tiempo es parte de la formación avanzada.

### **Fluidez y lectura pedagógica del grupo**

La fluidez no se enseña igual a todos los cuerpos.

Una profesora competente aprende a:

- observar el estado energético del grupo,
- modular la intensidad,
- y adaptar la continuidad del movimiento al momento presente.

Aquí comienza a desarrollarse una mirada docente más amplia, que deja de centrarse solo en la ejecución personal y se abre al **campo colectivo**.

### **Integración docente: enseñar fluidez sin perder estructura**

En el enfoque IEYA, enseñar fluidez no significa soltar estructura, sino **sostenerla con mayor sutileza**. La profesora aprende a:

- proponer secuencias abiertas,
- ofrecer opciones sin fragmentar la clase,
- y acompañar procesos sin imponer ritmo.

Esta capacidad marca una diferencia clara entre una profesora formada y una profesora que solo reproduce secuencias.

## **UNIDAD DIDÁCTICA 3**

### **ELEVACIÓN, AMPLITUD Y EXPANSIÓN EN SUSPENSIÓN**

La elevación en yoga aéreo con columpio elástico no es un logro técnico ni una meta estética. Es una **consecuencia**.

Aparece únicamente cuando el cuerpo ha integrado organización interna, fluidez consciente y capacidad de regulación energética.

En esta unidad, el trabajo se desplaza hacia territorios donde el riesgo aumenta, la percepción se intensifica y el margen de error se estrecha. Por ello, la elevación no se enseña como un conjunto de técnicas aisladas, sino como un **estado corporal que emerge de una base sólida**.

La profesora que llega aquí sin haber integrado los fundamentos previos no eleva: **se expone**.

### **La elevación como fenómeno corporal, no como postura**

Elevarse no significa “subir más”.

Significa **expandirse sin perder eje**.

En el columpio elástico, la elevación implica:

- mayor distancia respecto al suelo,

- mayor oscilación,
- mayor demanda de control postural,
- y mayor activación sensorial.

El cuerpo se enfrenta a una pérdida progresiva de referencias estables. Esto exige una reorganización constante del eje y una relación muy afinada con el centro.

La elevación auténtica se reconoce porque:

- el movimiento se vuelve amplio sin ser desbordado,
- la respiración se mantiene disponible,
- y el cuerpo conserva claridad interna.

### **Amplitud sin colapso: un equilibrio avanzado**

Uno de los grandes riesgos en esta fase es confundir amplitud con apertura descontrolada. En el columpio elástico, una apertura sin organización interna conduce rápidamente al colapso articular o a la pérdida de eje.

La amplitud consciente se construye desde:

- la elongación sostenida,
- la activación inteligente del centro,
- y la distribución equilibrada de la carga.

La profesora en formación debe aprender a **sentir cuándo la amplitud sigue siendo funcional** y cuándo comienza a comprometer la estabilidad.

Este discernimiento no se enseña desde la forma externa, sino desde la **escucha corporal profunda**.

### **Inversiones y cambios de orientación espacial**

La elevación en el columpio elástico suele implicar inversiones parciales o completas, así como cambios frecuentes de orientación espacial. Estas experiencias estimulan intensamente el sistema vestibular y pueden generar respuestas físicas y emocionales significativas.

Desde el enfoque IEYA, las inversiones:

- no se introducen por espectacularidad,
- no se acumulan sin integración,
- y no se sostienen sin propósito pedagógico.

La profesora debe aprender a:

- preparar el cuerpo antes de invertir,
- acompañar la salida con la misma atención que la entrada,
- y ofrecer tiempos de integración posteriores.

Una inversión mal acompañada no solo desorganiza el cuerpo: **desorganiza la experiencia completa**.

## Relación entre elevación y respiración

A medida que el cuerpo se eleva, la respiración tiende a alterarse. Aparecen retenciones involuntarias, aceleración o desconexión respiratoria.

En esta unidad, la respiración deja de ser un acompañamiento pasivo y se convierte en una **herramienta activa de regulación**. La profesora aprende a observar:

- cómo cambia la respiración en amplitudes mayores,
- cuándo el cuerpo pierde disponibilidad respiratoria,
- y cómo intervenir para restaurarla.

No hay elevación consciente sin respiración disponible.

## El miedo y la euforia: dos respuestas a gestionar

La elevación despierta respuestas intensas. Algunas personas experimentan miedo; otras, euforia. Ambas respuestas requieren acompañamiento pedagógico.

El miedo no siempre indica incapacidad. A menudo señala un umbral de aprendizaje.

La euforia, por el contrario, puede ocultar una falta de percepción del riesgo.

La profesora IEYA no empuja ninguna de estas respuestas. Las **lee**, las **contiene** y decide desde el criterio, no desde la emoción del momento.

## Errores frecuentes en la enseñanza de la elevación

En esta fase aparecen errores especialmente delicados:

- introducir elevaciones sin preparación suficiente,
- confundir progresión con acumulación de dificultad,
- sostener amplitudes más allá de la capacidad real del grupo,
- o priorizar el impacto visual sobre la integración corporal.

Estos errores no solo comprometen la seguridad, sino que generan experiencias corporales confusas que luego cuesta desmontar.

Por ello, el IEYA establece un trabajo de elevación **progresivo, consciente y éticamente contenido**.

## El rol docente en territorios de mayor riesgo

A mayor riesgo potencial, mayor responsabilidad docente.

En la elevación, la profesora no puede delegar la seguridad en el grupo ni en el material. Debe:

- anticipar escenarios,
- ofrecer opciones claras,
- y estar plenamente presente.

La improvisación aquí no es creatividad: es negligencia.

La autoridad docente se construye en estos momentos. El alumnado confía cuando percibe que la profesora **sabe cuándo avanzar y cuándo detenerse**.

## **Integración de la elevación en una práctica dinámica**

La elevación no es un clímax obligatorio. Es un **recurso** que se utiliza cuando el proceso lo permite y lo justifica.

Una práctica aérea madura no necesita elevarse constantemente para ser intensa o significativa.

La verdadera expansión ocurre cuando el cuerpo:

- se siente capaz,
- se siente sostenido,
- y se siente escuchado.

## **Cierre integrador de la Unidad Didáctica 3**

La elevación en yoga aéreo con columpio elástico es una expresión avanzada de la práctica. Exige organización, fluidez, regulación y criterio docente fino.

Esta unidad no busca formar cuerpos que “suban más”, sino profesoras capaces de **sostener amplitud sin perder conciencia**, riesgo sin perder ética y expansión sin perder estructura.

Aquí, la práctica aérea deja de ser exploración y comienza a ser **maestría en construcción**.

## **UNIDAD DIDÁCTICA 4**

### **INTEGRACIÓN TÉCNICA Y SECUENCIAS COMPLEJAS EN YOGA AÉREO CON COLUMPIO ELÁSTICO**

La integración técnica es el punto en el que la práctica deja de fragmentarse en elementos aislados y comienza a funcionar como un **lenguaje corporal coherente**. En el columpio elástico, esta integración no es automática: exige claridad interna, madurez perceptiva y una comprensión profunda de cómo se relacionan entre sí estabilidad, fluidez y elevación.

Esta unidad no introduce nuevas “habilidades”, sino que **exige que todas las habilidades aprendidas hasta ahora convivan sin contradecirse**. Aquí ya no se puede esconder la falta de criterio detrás de la ejecución puntual. El cuerpo habla de forma global.

Por ello, esta unidad es un **filtro natural** dentro de la formación IEYA.

## **La integración como competencia avanzada**

Integrar técnicamente no significa hacer “muchas cosas seguidas”. Significa **mantener coherencia interna mientras la complejidad aumenta**.

En el columpio elástico, la complejidad no proviene solo del número de movimientos, sino de la relación entre:

- cambios de altura,
- variaciones de orientación espacial,
- gestión del rebote,
- continuidad respiratoria,
- y toma de decisiones en tiempo real.

Una profesora que no ha integrado estos factores tiende a:

- perder eje en secuencias largas,
- fragmentar el movimiento para “recuperar control”,
- o apoyarse excesivamente en el material.

La integración técnica se reconoce cuando el cuerpo **no necesita corregirse constantemente** para continuar.

### **Secuencia compleja: definición desde el IEYA**

En el enfoque IEYA, una secuencia compleja no se define por su dificultad externa, sino por su **densidad interna**.

Una secuencia es compleja cuando exige simultáneamente:

- organización del centro,
- regulación del ritmo,
- lectura del rebote,
- claridad en las transiciones,
- y presencia sostenida.

Una secuencia puede ser externamente simple y, sin embargo, altamente compleja a nivel perceptivo. Este criterio diferencia claramente una formación seria de una basada en el impacto visual.

### **Arquitectura interna de una secuencia integrada**

Toda secuencia aérea compleja bien construida responde a una arquitectura interna clara, aunque no siempre explícita. Esta arquitectura incluye:

#### **1. Entrada consciente**

La manera en que se accede a la secuencia determina su calidad. Una entrada precipitada compromete todo el desarrollo posterior. La profesora aprende a diseñar **entradas progresivas**, donde el cuerpo tenga tiempo de organizarse antes de ampliar el gesto.

#### **2. Desarrollo coherente**

El desarrollo no es una acumulación de posturas, sino una **evolución lógica del movimiento**. Cada gesto prepara el siguiente. Cada transición tiene sentido. Cuando la secuencia se vuelve arbitraria, el cuerpo lo acusa.

#### **3. Punto de intensidad máxima**

Toda secuencia integrada alcanza un punto de mayor exigencia. La profesora debe saber **cuándo y para quién** introducir este punto. No es obligatorio ni permanente. Es una herramienta pedagógica, no una meta.

#### **4. Salida e integración**

Salir de una secuencia compleja es tan importante como entrar en ella. Una salida mal diseñada deja al cuerpo desorganizado, incluso aunque la secuencia haya sido técnicamente correcta. La integración final devuelve claridad y sentido a la experiencia.

#### **El papel de la memoria corporal y la anticipación**

En esta fase, el cuerpo comienza a trabajar con **memoria corporal activa**.

La profesora en formación ya no responde solo al estímulo inmediato, sino que anticipa:

- hacia dónde va la secuencia,
- qué necesita preparar,
- y qué debe sostener.

Esta anticipación no es mental en exceso: es **corporalmente informada**. Cuando no existe, la práctica se vuelve reactiva y poco sostenible.

#### **Errores frecuentes en la integración técnica**

Esta unidad revela errores que antes podían pasar desapercibidos:

- Secuencias largas sin coherencia interna.
- Uso del rebote como solución a la falta de organización.
- Pérdida de respiración en transiciones clave.
- Cambios de dirección sin preparación.
- Exceso de intensidad sin integración posterior.

Estos errores no indican falta de capacidad, sino **falta de maduración del criterio**. La función de esta unidad es hacerlos visibles para poder transformarlos.

#### **Integración técnica y mirada docente**

Aquí se produce un cambio esencial: la alumna comienza a **mirarse como futura profesora**, no solo como ejecutante. Empieza a preguntarse:

- ¿esto es enseñable?
- ¿esto es sostenible para otros cuerpos?
- ¿qué riesgos estoy asumiendo?
- ¿qué parte de esta secuencia aporta realmente valor formativo?

Estas preguntas son signo de madurez docente. Una formación que no las provoca no está formando profesoras.

## Diseñar secuencias para enseñar, no para mostrar

En el IEYA, diseñar secuencias complejas no tiene como objetivo impresionar, sino **transmitir conocimiento corporal**.

Una buena secuencia:

- educa el cuerpo,
- desarrolla capacidades,
- y deja huella interna.

La profesora aprende aquí a renunciar a movimientos que “lucen” pero no aportan, y a sostener aquellos que construyen base, incluso si son menos vistosos.

## Integración del Método PYA en secuencias complejas

En esta unidad, los principios del Método PYA dejan de ser conceptos y se vuelven **criterios operativos**:

- El **Fundamento** se manifiesta en la organización constante del cuerpo.
- La **Fluidez** se expresa en la continuidad consciente del movimiento.
- La **Elevación** aparece como consecuencia, no como objetivo forzado.

Cuando estos tres elementos conviven, la secuencia deja de ser una suma de partes y se convierte en **lenguaje pedagógico completo**.

## El cuerpo como referencia última

En última instancia, la integración técnica se valida en el cuerpo, no en la forma externa.

Un cuerpo integrado:

- no termina exhausto de forma caótica,
- no necesita “recuperarse” constantemente,
- y mantiene claridad incluso en la exigencia.

Este es el tipo de cuerpo que el IEYA quiere formar: **capaz, consciente y enseñable**.

## Cierre integrador de la Unidad Didáctica 4

La integración técnica y el trabajo con secuencias complejas representan un umbral formativo.

Aquí se consolida el paso de practicante avanzada a **profesora en construcción real**.

Esta unidad no busca perfección, sino **criterio sostenido**, capacidad de lectura y responsabilidad pedagógica. A partir de este punto, la práctica aérea ya no se mide por lo que se hace, sino por **cómo y desde dónde se hace**.

## MÓDULO 3

### SECUENCIACIÓN, DISEÑO DE CLASES Y ARQUITECTURA PEDAGÓGICA

El Módulo 3 introduce una transformación fundamental en la formación: la alumna deja de organizar su práctica únicamente desde la experiencia personal y comienza a **pensar en términos de proceso formativo para otras personas**.

Diseñar una clase de yoga aéreo con columpio elástico no consiste en ordenar posturas, ni en repetir secuencias que “funcionan”. Consiste en **crear una experiencia pedagógica coherente**, con intención clara, progresión interna y capacidad de adaptación al grupo real que se tiene delante.

En el enfoque IEYA, la secuenciación no es un acto creativo espontáneo, sino una **competencia profesional entrenable**, basada en criterio, observación y responsabilidad.

#### Finalidad formativa del Módulo 3

Este módulo tiene como objetivo que la futura profesora sea capaz de:

- Comprender la clase como una unidad pedagógica completa.
- Diseñar secuencias coherentes con el nivel, el momento y el grupo.
- Integrar técnica, fluidez y elevación dentro de una arquitectura clara.
- Tomar decisiones docentes fundamentadas en tiempo real.
- Sustener clases dinámicas sin perder estructura ni seguridad.
- Desarrollar un estilo propio sin traicionar el método.

A partir de aquí, **ya no vale copiar**.

Empieza el trabajo de **autoría pedagógica**.

#### UNIDAD DIDÁCTICA 1

##### ESTRUCTURA INTERNA DE UNA CLASE DE YOGA AÉREO DINÁMICO

Una clase de yoga aéreo no es una sucesión de momentos aislados. Es una **arquitectura temporal** que organiza la energía, el cuerpo y la atención del grupo desde el inicio hasta el cierre.

Cuando esta arquitectura falla, la clase puede ser intensa o divertida, pero no formativa. Cuando está bien construida, incluso una clase sencilla deja huella.

#### La clase como proceso, no como evento

Desde el enfoque IEYA, la clase se concibe como un **proceso con dirección**, no como un evento puntual. Esto implica que cada parte de la clase prepara la siguiente y que ninguna sección es intercambiable sin consecuencias.

Una profesora con criterio entiende que:

- el inicio no es calentamiento sin más,
- el desarrollo no es acumulación de dificultad,
- y el cierre no es un trámite final.

Cada fase cumple una función pedagógica específica.

### **Fases estructurales de una clase aérea dinámica**

Sin rigidizar ni mecanizar, toda clase bien diseñada contiene al menos cuatro grandes momentos:

#### **1. Apertura y preparación**

Aquí se establece el tono, el ritmo y la relación con el columpio. No se trata solo de preparar el cuerpo, sino de **organizar la atención**.

#### **2. Desarrollo progresivo**

La intensidad y complejidad aumentan de forma coherente. El cuerpo entra en movimiento continuo sin perder referencia interna.

#### **3. Punto de intensidad o exploración**

Puede incluir elevaciones, secuencias más exigentes o exploración de amplitud. No es obligatorio ni permanente, pero cuando aparece debe estar bien justificado.

#### **4. Integración y cierre**

El cuerpo necesita tiempo para reorganizarse, integrar la experiencia y volver a un estado de mayor quietud. Este momento consolida el aprendizaje.

La profesora IEYA aprende a **sentir cuándo pasar de una fase a otra**, no a seguir tiempos fijos.

### **Intención pedagógica: el hilo invisible de la clase**

Toda clase tiene una intención, aunque no siempre sea explícita. La diferencia entre una clase improvisada y una clase diseñada es que, en la segunda, la intención **guía las decisiones**.

La intención puede ser:

- técnica (trabajo de centro, fluidez, transiciones),
- corporal (resistencia, coordinación, control),
- o pedagógica (confianza, lectura del material, progresión).

Una profesora formada es capaz de:

- definir su intención antes de la clase,
- sostenerla durante el desarrollo,
- y evaluarla después.

### **Errores habituales en la estructura de clase**

En esta fase de la formación aparecen errores recurrentes:

- comenzar con demasiada intensidad,
- no dejar espacio para integración,
- prolongar el punto de exigencia sin criterio,
- o cerrar de forma abrupta.

Estos errores no se corrigen añadiendo más contenido, sino **mejorando la arquitectura interna**.

### **La estructura como contenedor de la fluidez**

Uno de los grandes aprendizajes del Módulo 3 es comprender que la estructura **no limita la fluidez**, la hace posible. Cuando la estructura está clara, la profesora puede improvisar dentro de ella sin perder coherencia. Esto es especialmente importante en clases dinámicas con columpio elástico, donde la improvisación sin marco genera fácilmente caos.

### **Integración docente: pensar la clase antes, durante y después**

La profesora IEYA desarrolla aquí una competencia avanzada: **pensar la clase en tres tiempos**.

- Antes: diseño, intención, lectura del grupo.
- Durante: observación, ajuste, toma de decisiones.
- Después: reflexión, evaluación y aprendizaje.

Esta triple mirada transforma la enseñanza en un proceso vivo y evolutivo.

### **Cierre integrador de la Unidad Didáctica 1**

Comprender la estructura interna de una clase es comprender que enseñar yoga aéreo no es “llevar al grupo”, sino **sostener un proceso**.

Desde este lugar, la profesora deja de depender de secuencias prefabricadas y comienza a **construir experiencia pedagógica real**.

## **UNIDAD DIDÁCTICA 2**

### **SECUENCIACIÓN CONSCIENTE Y PROGRESIÓN PEDAGÓGICA**

La secuenciación es el arte de **ordenar la experiencia** para que el aprendizaje sea posible. En yoga aéreo con columpio elástico, secuenciar no consiste en encadenar posturas que “quedan bien”, sino en **organizar estímulos corporales** de manera que el cuerpo pueda adaptarse, integrar y evolucionar sin desbordarse.

Una secuencia bien diseñada no empuja al cuerpo hacia donde la profesora quiere llegar, sino que **acompaña al cuerpo hacia donde está preparado para ir**.

Esta diferencia es sutil, pero decisiva.

### **La secuenciación como acto pedagógico**

Toda secuencia transmite una pedagogía, incluso cuando la profesora no es consciente de ello.

Una secuencia puede enseñar:

- escucha o exigencia ciega,
- regulación o sobreestimulación,
- criterio o repetición mecánica.

Por eso, en el enfoque IEYA la secuenciación se entiende como un **acto pedagógico intencional**, no como un recurso creativo aislado.

La profesora formada aprende a preguntarse:

- ¿qué aprende el cuerpo con esta secuencia?
- ¿qué capacidad se está desarrollando?
- ¿qué queda integrado al final?

Si no hay respuestas claras, la secuencia no está terminada.

### **Progresión pedagógica: más allá de la dificultad**

Uno de los errores más comunes en yoga aéreo es confundir progresión con aumento de dificultad. En el columpio elástico, aumentar dificultad sin progresión genera:

- desorganización,
- miedo,
- o dependencia excesiva del material.

La progresión pedagógica se basa en:

- **gradualidad**,
- **repetición consciente**,
- y **variación con sentido**.

Progresar no siempre implica “más”. A veces implica **mejor, más claro o más integrado**.

### **Tipos de progresión en yoga aéreo dinámico**

En esta unidad, la profesora aprende a reconocer distintos tipos de progresión, que pueden combinarse dentro de una misma clase o a lo largo de varias sesiones:

#### **Progresión corporal**

El cuerpo gana capacidad:

- de sostener el centro,
- de regular el rebote,
- de ampliar el gesto sin perder eje.

#### **Progresión perceptiva**

El alumnado aprende a:

- sentir antes de actuar,
- reconocer desorganización,
- anticipar el movimiento.

### **Progresión técnica**

Se refinan:

- entradas,
- transiciones,
- y salidas de las posturas.

### **Progresión pedagógica**

La profesora ajusta:

- la cantidad de información,
- el tipo de consignas,
- y el grado de autonomía del grupo.

Una buena secuenciación suele trabajar **varias progresiones a la vez**, sin saturar.

### **La repetición como herramienta de aprendizaje**

En el enfoque IEYA, la repetición no es aburrimiento: es **integración**.

Repetir una secuencia o un patrón permite al cuerpo:

- afinar la percepción,
- reducir el esfuerzo innecesario,
- y reconocer mejoras reales.

El error está en repetir sin conciencia.

La profesora aprende a introducir pequeñas variaciones que mantienen la atención sin romper la coherencia.

### **Variación y adaptación: leer el cuerpo colectivo**

Una secuencia no existe en abstracto: existe en relación con un grupo concreto.

La profesora debe desarrollar la capacidad de:

- adaptar sobre la marcha,
- simplificar sin banalizar,
- y complejizar sin forzar.

Esta adaptación no es improvisación caótica, sino **decisión pedagógica informada**.

Aquí se empieza a ver claramente quién está preparada para enseñar y quién solo para ejecutar.

### **Errores frecuentes en la secuenciación aérea**

Esta unidad pone en evidencia errores habituales:

- secuencias demasiado largas sin integración,
- cambios de ritmo abruptos,
- falta de coherencia entre intención y propuesta,
- y exceso de estímulo sin pausa.

Reconocer estos errores en la propia práctica es una señal de **madurez docente**, no de debilidad.

### **Secuenciar para enseñar, no para demostrar**

En el IEYA se establece un principio claro:

**una secuencia debe ser enseñable antes que espectacular.**

Esto implica:

- que pueda adaptarse a distintos cuerpos,
- que tenga puntos claros de entrada y salida,
- y que no dependa de una única capacidad excepcional.

La profesora aprende aquí a renunciar al lucimiento personal en favor del proceso del alumnado. Esta renuncia es uno de los signos más claros de profesionalidad.

### **Integración del Método PYA en la secuenciación**

En esta unidad, el Método PYA se convierte en una herramienta viva:

- **Fundamento:** ¿la secuencia sostiene organización y seguridad?
- **Fluidez:** ¿el movimiento es continuo sin perder claridad?
- **Elevación:** ¿la expansión aparece como consecuencia y no como imposición?

Cuando una secuencia responde a estos tres criterios, puede considerarse **coherente dentro del IEYA.**

### **Cierre integrador de la Unidad Didáctica 2**

La secuenciación consciente es una de las competencias más complejas de la enseñanza del yoga aéreo. Exige conocimiento técnico, sensibilidad pedagógica y capacidad de observación.

Esta unidad no busca formar profesoras que “creen secuencias”, sino profesoras que **piensen procesos**, que acompañen cuerpos reales y que sostengan el aprendizaje con criterio y respeto.

Aquí, enseñar deja de ser reproducir y comienza a ser **construir.**

## **UNIDAD DIDÁCTICA 3**

### **ADAPTACIÓN, LECTURA DEL GRUPO Y TOMA DE DECISIONES EN CLASE**

En yoga aéreo con columpio elástico, ninguna clase sucede exactamente como fue diseñada.

Esta no es una limitación: es una realidad pedagógica. La calidad docente no se mide por la fidelidad al plan inicial, sino por la **capacidad de leer lo que está ocurriendo y decidir con criterio.**

Esta unidad aborda una competencia que no se puede automatizar ni memorizar: la **presencia docente activa**, esa capacidad de estar atenta al grupo mientras se sostiene la estructura, el ritmo y la seguridad.

Aquí, la profesora deja definitivamente de “dar clases” y comienza a **conducir procesos**.

### **La lectura del grupo como habilidad profesional**

Leer un grupo no significa observar desde fuera, ni analizar en exceso. Significa **percibir patrones**: de energía, de atención, de regulación y de respuesta corporal.

Una profesora formada aprende a leer:

- el tono general del grupo,
- la disponibilidad corporal,
- la calidad del movimiento,
- y la relación del alumnado con el columpio.

Esta lectura es continua y silenciosa. No interrumpe la clase: la **sostiene**.

### **El grupo no es la suma de individuos**

Uno de los errores más frecuentes en profesoras en formación es tratar al grupo como una suma de casos individuales. En realidad, todo grupo genera una **dinámica colectiva** que influye en cada persona.

El grupo puede estar:

- acelerado,
- disperso,
- excesivamente contenido,
- o muy demandante.

La profesora aprende a intervenir **sobre el campo colectivo**, no solo sobre cuerpos aislados. A veces, una decisión global regula más que diez correcciones individuales.

### **Adaptar no es rebajar el nivel**

En el enfoque IEYA, adaptar una clase no significa simplificar ni “hacerla fácil”. Significa **ajustar la propuesta para que el aprendizaje siga siendo posible**.

Adaptar implica:

- modificar el ritmo,
- ofrecer opciones claras,
- cambiar la altura del columpio,
- o reformular una secuencia.

La profesora que no sabe adaptar se aferra al plan.

La que sí sabe adaptar **protege el proceso**.

## Toma de decisiones en tiempo real

Durante una clase, la profesora toma decisiones constantemente, muchas de ellas sin verbalizarlas. Estas decisiones pueden referirse a:

- continuar o detener una secuencia,
- ampliar o reducir la intensidad,
- introducir una pausa,
- o cambiar el foco de trabajo.

La calidad de estas decisiones depende de:

- la claridad del criterio,
- la capacidad de observación,
- y la regulación emocional de la propia profesora.

Una docente desregulada toma malas decisiones, incluso con buena técnica.

## Señales que indican necesidad de adaptación

Esta unidad entrena a reconocer señales claras de que algo debe ajustarse:

- respiración colectiva alterada,
- aumento de rebotes desorganizados,
- pérdida generalizada del eje,
- desconexión atencional,
- o silencios corporales excesivos.

Ignorar estas señales por “seguir la clase” es uno de los errores más graves en la enseñanza aérea.

## Intervenir sin romper la experiencia

Intervenir no siempre implica parar la clase ni explicar más. Muchas veces basta con:

- cambiar una consigna,
- reducir el rango de movimiento,
- modificar el tempo,
- o introducir una pausa breve.

La profesora IEYA aprende a **intervenir con precisión**, sin dramatizar ni sobreexplicar. La claridad es más eficaz que la cantidad de palabras.

## La gestión de la diversidad corporal y emocional

En una misma clase pueden convivir:

- cuerpos muy disponibles y cuerpos tensos,
- personas con experiencia y principiantes,
- estados emocionales muy distintos.

La profesora no puede satisfacer todas las necesidades individuales, pero sí puede **crear un marco suficientemente amplio** para que cada cuerpo encuentre su lugar sin compararse ni forzarse.

Esto exige madurez, humildad y renuncia al control absoluto.

### **Errores habituales en esta fase docente**

Esta unidad pone sobre la mesa errores comunes:

- no modificar la clase por miedo a “perder autoridad”,
- intervenir demasiado y cortar el flujo,
- no intervenir y dejar que la desorganización se instale,
- o personalizar excesivamente las dificultades del grupo.

Reconocer estos errores es parte del proceso formativo. No se trata de evitarlos todos, sino de **aprender a corregirlos a tiempo**.

### **El criterio como eje del Método PYA**

En esta unidad, el Método PYA deja de ser estructura y se convierte en **brújula**:

- **Fundamento**: ¿el grupo está organizado y seguro?
- **Fluidez**: ¿el movimiento es sostenible?
- **Elevación**: ¿la expansión es adecuada al momento?

Estas preguntas guían la toma de decisiones sin necesidad de rigidez.

### **Cierre integrador de la Unidad Didáctica 3**

La adaptación y la toma de decisiones son competencias que distinguen claramente a una profesora formada de una profesora dependiente del plan.

Esta unidad no busca crear docentes perfectas, sino **docentes presentes**, capaces de sostener la incertidumbre, leer la realidad del grupo y actuar con responsabilidad.

Aquí, enseñar yoga aéreo se convierte en un acto de **liderazgo consciente**.

### **UNIDAD DIDÁCTICA 4**

#### **LENGUAJE DOCENTE, CONSIGNAS Y COMUNICACIÓN PEDAGÓGICA EN YOGA AÉREO**

En el momento formativo en el que se encuentra esta formación, el lenguaje deja de ser un apoyo y se convierte en **estructura pedagógica**. A estas alturas, la profesora en formación ya no puede permitirse hablar “como le sale”, ni confiar en la espontaneidad como valor suficiente. La palabra, en yoga aéreo con columpio elástico, **es una herramienta de regulación, seguridad y dirección del aprendizaje**.

Esta unidad no enseña a hablar bonito ni a motivar emocionalmente. Enseña a **pensar antes de hablar**, a **medir el impacto de cada consigna** y a comprender que el lenguaje crea cuerpo, ritmo y experiencia.

Aquí, el nivel de exigencia es alto porque la responsabilidad también lo es.

## El lenguaje como acto corporal y pedagógico

Toda palabra emitida en clase tiene un efecto directo sobre el cuerpo del alumnado. No existe lenguaje neutro. La palabra:

- dirige la atención,
- modula el tono muscular,
- altera el ritmo respiratorio,
- y condiciona la toma de decisiones corporales.

En el columpio elástico, donde el cuerpo está suspendido y en constante relación con el movimiento del material, este efecto se amplifica. Una consigna imprecisa puede provocar desorganización inmediata. Una palabra clara puede restaurar eje y calma sin necesidad de intervención física.

Por ello, el lenguaje docente no se trabaja como contenido teórico, sino como **competencia corporal encarnada**.

## La palabra como contenedor de seguridad

En niveles avanzados de práctica aérea, la seguridad no depende únicamente del material o de la técnica corporal. Depende, en gran medida, del **marco verbal** que sostiene la experiencia.

La profesora que nombra con claridad:

- reduce incertidumbre,
- anticipa riesgos,
- y crea un campo de confianza.

Por el contrario, una profesora que duda, sobreexplica o improvisa verbalmente genera un entorno inestable, incluso aunque su técnica sea sólida.

En el IEYA se considera que **hablar con precisión es una forma de cuidar**.

## Consignas: arquitectura interna y función pedagógica

Una consigna eficaz no es una frase bien construida. Es una **estructura pedagógica mínima** que orienta acción, percepción y ritmo.

Toda consigna bien formulada responde implícitamente a tres preguntas:

- ¿qué se hace?
- ¿desde dónde se hace?
- ¿para qué se hace?

Cuando una consigna no responde a estas tres capas, el cuerpo se desorganiza o ejecuta de manera mecánica.

La profesora IEYA aprende a construir consignas que **organizan antes de mover**, especialmente en momentos de mayor exigencia técnica.

## **Tipología avanzada de consignas y su integración consciente:**

A este nivel formativo, la profesora debe manejar con soltura distintos tipos de consignas y saber cuándo utilizarlas:

### **Consignas organizativas**

Establecen estructura, orden y marco de acción. Son fundamentales en entradas, transiciones y momentos de riesgo.

### **Consignas de afinamiento técnico**

No corrigen de forma externa, sino que dirigen la atención hacia aspectos clave del gesto.

### **Consignas perceptivas profundas**

Invitan a sentir relaciones internas (peso, centro, rebote, respiración) y favorecen integración.

### **Consignas de regulación emocional y energética**

No verbalizan emociones, pero ayudan a regular el sistema nervioso a través del ritmo, la respiración y la atención.

Una clase madura no utiliza todos los tipos constantemente. **Selecciona.**

## **El tiempo de la palabra: cuándo hablar y cuándo callar**

En yoga aéreo avanzado, la palabra mal ubicada interfiere más de lo que ayuda. La profesora debe aprender a **anticipar** la consigna, no a lanzarla cuando el cuerpo ya está en riesgo o desorganización.

Hablar antes del movimiento organiza.

Hablar durante el momento crítico puede desestabilizar.

Hablar después permite integrar.

El silencio, en este contexto, no es ausencia de guía. Es **espacio de aprendizaje.**

## **Ritmo verbal, tono y coherencia interna**

El ritmo de la voz influye directamente en el ritmo del cuerpo colectivo. Una voz acelerada acelera la práctica; una voz monótona desconecta; una voz clara y sostenida regula.

La profesora IEYA trabaja:

- la estabilidad de su tono,
- la coherencia entre voz y gesto,
- y la presencia vocal como parte de su cuerpo docente.

No se trata de impostar la voz, sino de **habitarla conscientemente.**

## **Lenguaje técnico: precisión sin exclusión**

A este nivel, el uso de lenguaje técnico es inevitable y necesario. Sin embargo, el exceso de terminología puede romper la continuidad de la experiencia corporal.

La profesora aprende a:

- introducir términos técnicos cuando aportan claridad,
- traducirlos inmediatamente en experiencia corporal,
- y evitar el uso del lenguaje como demostración de conocimiento.

El lenguaje técnico está al servicio del cuerpo, no del ego docente.

### **Comunicación no verbal y coherencia pedagógica**

La palabra pierde valor si no está respaldada por el cuerpo docente. La postura, el desplazamiento por la sala, la mirada y la forma de intervenir comunican constantemente.

Una profesora que pide calma desde un cuerpo acelerado transmite incoherencia.

Una profesora que regula su propio cuerpo regula el grupo sin esfuerzo.

En el IEYA se considera que **la coherencia entre palabra y cuerpo es una forma de ética docente.**

### **Errores frecuentes en el uso del lenguaje avanzado**

Esta unidad identifica errores que aparecen incluso en profesoras con experiencia:

- hablar en exceso por inseguridad,
- usar metáforas confusas en momentos técnicos,
- corregir verbalmente sin dar tiempo a integrar,
- o utilizar un tono excesivamente directivo que anula la autonomía del alumnado.

Reconocer estos errores no debilita la figura docente; la **afina**.

### **Integración del lenguaje en el Método PYA**

En esta fase, el Método PYA se expresa también a través del lenguaje:

- **Fundamento:** palabras que organizan y sostienen.
- **Fluidez:** consignas que no fragmentan el movimiento.
- **Elevación:** lenguaje que acompaña la expansión sin empujarla.

Cuando el lenguaje responde a estos principios, la clase se vuelve clara, segura y profunda sin necesidad de sobreexplicar.

### **Cierre integrador de la Unidad Didáctica 4**

El lenguaje docente no es accesorio ni espontáneo. Es una **herramienta formativa de alto impacto**, especialmente en prácticas aéreas avanzadas.

Esta unidad invita a la futura profesora IEYA a asumir una responsabilidad mayor:

**hablar menos, decir mejor y sostener con palabra consciente.**

Aquí, la comunicación deja de ser una habilidad social y se convierte en **competencia pedagógica esencial**.

## UNIDAD DIDÁCTICA 5

### EVALUACIÓN, AUTOEVALUACIÓN Y ESTÁNDARES DE CALIDAD DOCENTE IEYA

En el enfoque IEYA, evaluar no es juzgar ni clasificar. Evaluar es **aprender a mirar con criterio**.

Esta unidad introduce una de las competencias más complejas y menos trabajadas en la formación de profesoras: la capacidad de **evaluar la práctica —propia y ajena— sin caer en el autoengaño ni en la exigencia ciega**.

Aquí se cierra el tránsito definitivo de practicante avanzada a **docente responsable**, capaz de sostener calidad más allá del entusiasmo inicial.

#### La evaluación como acto de responsabilidad profesional

En yoga aéreo con columpio elástico, la evaluación no es opcional. La suspensión, la complejidad técnica y la relación con el riesgo exigen que la profesora sea capaz de **revisar constantemente su práctica docente**.

No evaluar implica:

- repetir errores sin detectarlos,
- normalizar desorganización,
- y confundir experiencia con competencia.

Evaluar no es dudar de una misma, sino **cuidar el proceso formativo**.

#### Evaluación externa vs. autoevaluación consciente

La formación IEYA distingue claramente entre dos planos complementarios:

##### Evaluación externa

Se produce durante la formación y responde a criterios claros, compartidos y exigentes. No busca castigar, sino **garantizar que se cumplen los estándares mínimos para enseñar**.

##### Autoevaluación consciente

Es una competencia que la profesora debe desarrollar para sostener su calidad profesional a largo plazo. Sin autoevaluación, no hay evolución real.

Esta unidad entrena especialmente este segundo plano.

#### ¿Qué se evalúa realmente en una profesora IEYA?

En el IEYA no se evalúa la espectacularidad, ni la creatividad desbordada, ni la cantidad de recursos acumulados. Se evalúa **criterio**.

Entre los aspectos clave que se trabajan en esta unidad destacan:

- Organización corporal y técnica real.
- Capacidad de regulación del ritmo y la energía.
- Coherencia en la secuenciación.
- Uso consciente del lenguaje docente.

- Lectura del grupo y toma de decisiones.
- Gestión de la seguridad.
- Capacidad de adaptación.
- Presencia y responsabilidad pedagógica.

La evaluación es **integral**, no fragmentaria.

### La trampa del “me gusta” y del aplauso

Una de las advertencias más importantes de esta unidad es la diferencia entre:

- una clase que gusta,
- y una clase que forma.

El aplauso, la satisfacción inmediata o la respuesta emocional positiva del alumnado **no son indicadores suficientes de calidad docente**. A menudo, las clases más exigentes y formativas no son las más celebradas en el momento.

La profesora IEYA aprende a **no depender del reconocimiento externo** para validar su trabajo.

### Autoevaluación: aprender a mirarse sin indulgencia ni dureza

La autoevaluación consciente se sitúa en un punto delicado: entre la indulgencia (“todo está bien”) y la dureza excesiva (“nunca es suficiente”).

Esta unidad propone una mirada honesta basada en preguntas clave:

- ¿qué ha funcionado realmente en esta clase?
- ¿dónde se ha perdido claridad?
- ¿qué decisiones volvería a tomar igual?
- ¿qué modificaría si repitiera la sesión?

La autoevaluación no se realiza en caliente ni desde la emoción, sino desde la **reflexión posterior**.

### Indicadores internos de calidad docente

La formación IEYA introduce indicadores internos que ayudan a evaluar una clase más allá de la percepción subjetiva:

- El cuerpo del alumnado al finalizar la sesión (regulado o desbordado).
- La claridad del movimiento a lo largo de la clase.
- La calidad de las transiciones.
- La coherencia entre intención y resultado.
- La sostenibilidad de la práctica en el tiempo.

Estos indicadores no mienten, aunque a veces incomoden.

### **Evaluar sin compararse: identidad docente propia**

Una de las grandes dificultades en profesoras en formación es la comparación constante con otras docentes. Esta unidad establece un principio claro: **la evaluación no se hace por comparación externa**, sino por coherencia interna.

La profesora IEYA construye su identidad docente:

- desde su cuerpo,
- desde su criterio,
- y desde su proceso.

Compararse bloquea. Evaluarse con criterio libera.

### **El error como parte del proceso formativo**

En el IEYA, cometer errores no descalifica. **Persistir en ellos sin revisarlos, sí.**

Esta unidad enseña a:

- detectar errores recurrentes,
- analizarlos sin dramatizar,
- y transformarlos en aprendizaje.

La profesora que no se equivoca suele ser la que no arriesga ni evoluciona.

### **Estándares de calidad IEYA: sostener el nivel en el tiempo**

La formación establece estándares claros no para limitar, sino para **proteger la calidad del método**. Estos estándares actúan como referencia viva para la práctica profesional futura.

No se trata de alcanzar un ideal, sino de **no bajar de un mínimo ético, técnico y pedagógico**.

Aquí se entiende que enseñar yoga aéreo no es un derecho adquirido, sino una **responsabilidad sostenida**.

### **Cierre integrador del MÓDULO 3**

Con esta unidad se cierra el Módulo 3 como bloque pedagógico clave. La futura profesora ha aprendido a:

- diseñar clases,
- secuenciar con criterio,
- adaptarse al grupo,
- comunicarse con precisión,
- y evaluarse con honestidad.

A partir de aquí, la formación entra en una nueva fase: **especialización, refinamiento y responsabilidad profesional avanzada**.

## MÓDULO 4

### SECUENCIACIÓN, DISEÑO DE CLASES Y ARQUITECTURA PEDAGÓGICA

#### PROGRAMACIÓN, PLANIFICACIÓN Y SOSTENIBILIDAD DOCENTE

Llegar a este módulo implica haber comprendido algo esencial: una buena clase no garantiza una buena formación, y una buena formación no se sostiene sin **visión a medio y largo plazo**.

El Módulo 4 introduce una dimensión que muchas formaciones evitan: la **realidad profesional**. No desde el marketing ni desde la productividad, sino desde la coherencia pedagógica, el cuidado del cuerpo docente y la responsabilidad con el alumnado. Aquí se enseña a **pensar en procesos**, a diseñar recorridos que respeten el tiempo de aprendizaje, y a sostener la calidad sin agotarse ni banalizar la práctica.

#### Finalidad formativa del Módulo 4

Este módulo tiene como objetivo que la futura profesora IEYA sea capaz de:

- Diseñar programaciones coherentes a medio y largo plazo.
- Comprender la diferencia entre clase, ciclo y proceso formativo.
- Planificar sin rigidizar.
- Sostener una práctica profesional sin desgaste corporal ni pedagógico.
- Mantener la calidad docente en el tiempo.
- Tomar decisiones éticas en relación con el ritmo, la exigencia y la oferta formativa.

Aquí ya no se habla de técnica: se habla de **oficio**.

#### UNIDAD DIDÁCTICA 1

##### PROGRAMACIÓN PEDAGÓGICA: ARQUITECTURA DEL PROCESO FORMATIVO

Llegar a la programación pedagógica supone un cambio cualitativo en la identidad docente. Hasta este punto de la formación, la profesora ha aprendido a organizar su cuerpo, su lenguaje y sus clases. A partir de aquí, aprende a **organizar procesos**.

La programación no es una tarea administrativa ni un requisito externo. Es una **herramienta de pensamiento pedagógico** que permite sostener el aprendizaje en el tiempo, proteger al cuerpo del exceso y dotar de sentido a la práctica más allá de la experiencia inmediata.

En yoga aéreo con columpio elástico, donde el cuerpo atraviesa adaptaciones profundas —neuromusculares, perceptivas y emocionales—, **no programar equivale a improvisar sobre el cuerpo del otro**. Y eso, desde el enfoque IEYA, no es aceptable.

## Programar como acto de responsabilidad profesional

Programar es asumir que el aprendizaje no ocurre por acumulación de estímulos, sino por **organización del tiempo, la experiencia y la repetición consciente**. Una profesora que programa reconoce que:

- el cuerpo necesita fases de asimilación,
- la progresión no es lineal,
- y el entusiasmo no sustituye al criterio.

La programación pedagógica es, por tanto, una expresión de madurez docente. No nace del deseo de controlar, sino del compromiso de **cuidar el proceso formativo**.

En el IEYA, programar significa **pensar antes de proponer**, y sostener lo propuesto con coherencia.

## Clase, ciclo y proceso: niveles de diseño pedagógico

Uno de los errores estructurales más frecuentes en la enseñanza del yoga aéreo es confundir los niveles de diseño pedagógico. Esta unidad establece una distinción clara y fundamental:

### La clase:

Es una unidad puntual de experiencia. Tiene valor en sí misma, pero **no garantiza aprendizaje duradero**. Una buena clase puede ser transformadora, pero aislada no construye proceso.

### El ciclo:

Es un conjunto de clases articuladas alrededor de un eje común. Permite trabajar progresión, repetición y refinamiento. El ciclo introduce ya una **intencionalidad pedagógica sostenida**.

### El proceso:

Es el recorrido formativo a medio o largo plazo. Aquí se transforman capacidades reales: la organización corporal, la relación con el columpio, la autonomía del alumnado y la madurez perceptiva.

Una profesora formada IEYA sabe **en qué nivel está trabajando** en cada momento y no promete proceso cuando solo ofrece clases sueltas.

## El tiempo como material pedagógico

En yoga aéreo, el tiempo no es solo duración: es **materia de trabajo**.

El cuerpo necesita tiempo para:

- reorganizar patrones,
- integrar estímulos vestibulares,
- asentar nuevas coordinaciones,
- y generar confianza en la suspensión.

Programar es aprender a **trabajar con el tiempo en lugar de contra él**. Esto implica aceptar que:

- no todo avance es visible de inmediato,
- los estancamientos forman parte del proceso,
- y la repetición consciente es más eficaz que la novedad constante.

La profesora que no tolera el tiempo del aprendizaje suele acelerar indebidamente la práctica o cambiar de dirección sin integración.

### **Programar sin rigidizar: estructura viva**

Una programación pedagógica IEYA no es un guion cerrado. Es una **estructura viva**, capaz de adaptarse sin perder identidad. Esto exige un equilibrio complejo entre:

- claridad de dirección,
- flexibilidad de ejecución,
- y coherencia metodológica.

Programar no significa prever cada detalle, sino **definir un marco claro dentro del cual puedan ocurrir ajustes conscientes**.

Una programación rígida asfixia el proceso.

Una ausencia de programación lo disuelve.

### **Ejes pedagógicos en la programación aérea**

Toda programación bien diseñada se apoya en **ejes pedagógicos claros**, que actúan como columnas del proceso. En yoga aéreo con columpio elástico, estos ejes suelen incluir:

- organización del centro y del eje corporal,
- regulación del ritmo y del rebote,
- progresión en amplitud y elevación,
- integración de secuencias complejas,
- desarrollo de autonomía perceptiva del alumnado.

Estos ejes no se trabajan simultáneamente con la misma intensidad. Se **alternan, se profundizan y se revisitan** desde distintos ángulos.

Programar es decidir **qué se prioriza y qué se deja en segundo plano** en cada etapa del proceso.

### **El cuerpo colectivo como indicador de calidad**

En el enfoque IEYA, la calidad de una programación no se mide por el cumplimiento del plan, sino por la **respuesta del cuerpo colectivo** a lo largo del tiempo.

Una programación coherente produce:

- mayor estabilidad corporal,
- mejora progresiva de la fluidez,

- reducción de compensaciones,
- y aumento de la autonomía del grupo.

Cuando aparecen señales de saturación, dispersión o estancamiento, la programación debe revisarse. No para añadir más contenido, sino para **reordenar la experiencia**.

### **Ajustar sin traicionar el proceso**

Modificar una programación no implica incoherencia si se hace desde criterio. La profesora madura sabe distinguir entre:

- ajustes necesarios por la realidad del grupo,
- y cambios impulsivos por inseguridad o aburrimiento.

Ajustar con criterio implica:

- mantener el eje pedagógico,
- modificar el ritmo,
- y redistribuir contenidos sin romper el proceso.

Aquí se manifiesta la verdadera competencia profesional.

### **Programación y sostenibilidad docente**

Una programación bien diseñada no solo cuida al alumnado. **Cuida a la profesora**. Evita la improvisación constante, reduce el desgaste creativo y permite sostener la calidad en el tiempo.

En el IEYA se entiende que una profesora agotada no puede sostener procesos profundos. Programar es también una forma de **autocuidado profesional**.

### **Cierre integrador de la Unidad Didáctica 1**

Programar no es planificar tareas, sino **pensar el aprendizaje como arquitectura**.

Esta unidad invita a la futura profesora IEYA a asumir una responsabilidad mayor: dejar de actuar solo desde la inspiración del momento y comenzar a **diseñar procesos que transforman cuerpos y sostienen tiempo**.

Aquí, la enseñanza del yoga aéreo entra definitivamente en el terreno del **oficio consciente y duradero**.

## **UNIDAD DIDÁCTICA 2**

### **PLANIFICACIÓN CONSCIENTE: RITMOS, TIEMPOS Y FASES DEL APRENDIZAJE**

Planificar no es adelantar tareas ni llenar calendarios. Planificar, en el contexto del yoga aéreo con columpio elástico, es **aprender a respetar los ritmos del cuerpo y del aprendizaje**, incluso cuando el deseo —propio o ajeno— empuja a acelerar.

Esta unidad profundiza en una idea fundamental: **no todo lo que el cuerpo puede hacer ahora es lo que necesita hacer ahora.**

La planificación consciente se sitúa precisamente en ese espacio de discernimiento. Aquí, la profesora IEYA aprende a trabajar con el tiempo como aliado pedagógico, no como enemigo ni como urgencia externa.

### **Ritmo interno y ritmo externo: dos tiempos que no siempre coinciden**

Uno de los grandes desafíos de la enseñanza es conciliar dos dimensiones temporales distintas:

- el **ritmo interno** del cuerpo y del aprendizaje,
- y el **ritmo externo** del calendario, los horarios y las expectativas.

El cuerpo no aprende por plazos. Aprende por **exposición progresiva, repetición consciente e integración.**

Cuando el ritmo externo se impone sin criterio, aparecen la frustración, la desorganización corporal o el estancamiento.

La planificación consciente busca **alinear ambos ritmos sin forzar ninguno.**

### **Fases del aprendizaje corporal en yoga aéreo**

Desde el enfoque IEYA, el aprendizaje en yoga aéreo dinámico atraviesa fases reconocibles, aunque no siempre lineales. Comprender estas fases permite a la profesora planificar con realismo y profundidad.

#### **Fase de adaptación**

El cuerpo aprende a relacionarse con la suspensión, el rebote y la pérdida de referencias estables. Aquí la prioridad es la **regulación**, no el rendimiento.

#### **Fase de organización**

El cuerpo empieza a sostener eje, centro y continuidad. Aparece mayor claridad técnica, pero aún es frágil.

#### **Fase de integración**

Las habilidades comienzan a convivir sin fragmentarse. El cuerpo anticipa, regula y se adapta con mayor autonomía.

#### **Fase de expansión**

La amplitud, la elevación y la complejidad aparecen como consecuencia natural, no como imposición.

Planificar sin reconocer estas fases conduce a exigir expansión cuando el cuerpo aún está adaptándose.

## La ilusión del progreso rápido

Una de las trampas más comunes en contextos dinámicos es confundir progreso con intensidad. El cuerpo puede “hacer más” antes de estar **preparado para sostener más**.

La planificación IEYA desmonta esta ilusión y propone otro indicador de avance:

- mayor claridad,
- menor esfuerzo innecesario,
- y mayor capacidad de autorregulación.

El progreso real suele ser menos visible, pero más profundo.

## Duración de las fases: por qué no hay recetas

Esta unidad enfatiza un principio incómodo pero esencial: **no todas las personas necesitan el mismo tiempo**.

Planificar no es decidir cuánto dura una fase, sino **reconocer cuándo una fase ha sido integrada**.

La profesora aprende a:

- observar señales de integración,
- detectar saturación o estancamiento,
- y decidir cuándo avanzar o sostener.

Esto exige presencia y criterio, no fórmulas cerradas.

## Repetición, variación y pausa como herramientas de planificación

Una planificación madura integra conscientemente tres elementos fundamentales:

- **Repetición:** para consolidar patrones.
- **Variación:** para evitar rigidez y ampliar percepción.
- **Pausa:** para permitir integración profunda.

Eliminar cualquiera de estos elementos empobrece el proceso.

La pausa, en particular, suele ser la gran olvidada, a pesar de ser uno de los momentos de mayor aprendizaje interno.

## Planificar sin sobrecargar: economía pedagógica

En el IEYA se introduce el concepto de **economía pedagógica**:

enseñar más no siempre implica enseñar mejor.

Una planificación sobrecargada:

- dispersa la atención,
- fragmenta la experiencia,
- y genera agotamiento.

Una planificación consciente selecciona, prioriza y deja espacio para que el cuerpo haga su parte.

Aquí, la profesora aprende a **renunciar** como acto pedagógico.

### **Ajustar la planificación en tiempo real**

La planificación no termina cuando empieza la clase. Continúa durante el proceso.

La profesora IEYA desarrolla la capacidad de:

- mantener el rumbo general,
- ajustar el ritmo,
- y reformular fases sin perder coherencia.

Este ajuste no es improvisación: es **lectura fina del proceso**.

### **Planificación y ética docente**

Planificar también es un acto ético. Implica decidir:

- cuánto exigir,
- cuándo frenar,
- y qué prometer.

La profesora que promete avances rápidos sin sostener procesos profundos compromete la integridad de la práctica.

La planificación consciente protege tanto al alumnado como al método.

### **Cierre integrador de la Unidad Didáctica 2**

Planificar conscientemente es aprender a **pensar el aprendizaje en capas**, respetando tiempos internos y sosteniendo procesos reales.

Esta unidad consolida una idea clave del IEYA:

la calidad de la enseñanza no se mide por la velocidad del avance, sino por la **profundidad de la integración**.

Aquí, la profesora deja de correr detrás del tiempo y empieza a **trabajar con él**.

## **UNIDAD DIDÁCTICA 3**

### **SOSTENIBILIDAD DOCENTE: CUERPO, ENERGÍA Y LONGEVIDAD PROFESIONAL**

Formar profesoras sin enseñarles a **sostenerse en el tiempo** es una irresponsabilidad pedagógica.

La historia del yoga contemporáneo —y especialmente del yoga aéreo— está llena de docentes brillantes que abandonan, se lesionan o se desgastan prematuramente por no haber aprendido a **dosificar, cuidarse y estructurar su oficio**.

Esta unidad introduce una verdad incómoda pero esencial:

**no basta con saber enseñar bien; hay que poder seguir enseñando dentro de diez años.**

En el IEYA, la sostenibilidad docente no es un tema secundario ni “de autocuidado blando”. Es un **criterio profesional estructural**.

### **El cuerpo docente como herramienta principal**

La profesora de yoga aéreo no trabaja con un instrumento externo.

**Su cuerpo es el instrumento.**

Esto implica que:

- el desgaste corporal no es un riesgo colateral, sino una posibilidad real,
- la sobreexigencia no se corrige con entusiasmo,
- y la lesión no siempre aparece por mala técnica, sino por **mala gestión del tiempo y la energía**.

Esta unidad enseña a mirar el propio cuerpo docente con la misma atención y respeto con el que se mira el cuerpo del alumnado.

### **La trampa de la disponibilidad constante**

Uno de los patrones más dañinos en profesoras comprometidas es la **disponibilidad permanente**:

- dar siempre una clase más,
- sustituir sin descanso,
- demostrar constantemente capacidad y entrega.

Este patrón suele estar sostenido por una idea equivocada: que cuidar el propio cuerpo es egoísmo o falta de compromiso.

El IEYA desmonta esta idea con claridad:

**una profesora agotada no está disponible pedagógicamente**, aunque esté presente físicamente.

### **Energía docente: un recurso finito y regulable**

La energía no es solo una sensación subjetiva. Es un recurso que se puede:

- gestionar,
- distribuir,
- y proteger.

La profesora IEYA aprende a reconocer:

- cuántas clases puede sostener sin perder calidad,
- qué tipo de práctica le exige más energía,
- y cómo alternar intensidad y recuperación.

Esta gestión no se improvisa. Se **planifica conscientemente**.

## Ritmos de enseñanza y ritmos de recuperación

Tan importante como enseñar es **recuperar**.

En el IEYA se introduce una mirada clara sobre los ritmos docentes:

- ritmos diarios (clases seguidas, pausas, cierres),
- ritmos semanales (carga, descarga),
- ritmos mensuales y estacionales.

Ignorar estos ritmos conduce al desgaste silencioso.

Respetarlos permite sostener intensidad sin colapso.

## Señales tempranas de desgaste docente

Esta unidad entrena a detectar señales que suelen normalizarse hasta que el daño es mayor:

- pérdida de disfrute en la enseñanza,
- rigidez corporal persistente,
- irritabilidad o desconexión emocional,
- dificultad para concentrarse en clase,
- automatización excesiva del lenguaje y las secuencias.

Reconocer estas señales **no es fracasar**. Es ejercer criterio profesional.

## Sostenibilidad no es bajar el nivel

Un error frecuente es asociar sostenibilidad con mediocridad o comodidad.

En el IEYA se afirma lo contrario:

**solo una docente sostenible puede sostener alto nivel en el tiempo.**

La sostenibilidad no reduce la exigencia. La **organiza**.

## Límites profesionales y ética del cuidado

Sostener una práctica profesional implica aprender a decir:

- no a ciertos ritmos,
- no a ciertas exigencias externas,
- no a expectativas irreales.

Poner límites no es perder oportunidades. Es **proteger el oficio**.

La profesora IEYA aprende que su responsabilidad ética incluye:

- cuidar su cuerpo,
- cuidar su energía,
- y cuidar la calidad de lo que ofrece.

## Sostenibilidad y coherencia pedagógica

Existe una relación directa entre sostenibilidad docente y coherencia pedagógica.

Cuando la profesora está agotada:

- improvisa más,
- baja el nivel sin darse cuenta,
- y pierde claridad en la toma de decisiones.

Cuidarse no es un acto privado. Tiene consecuencias directas en la experiencia del alumnado.

### Integrar la sostenibilidad en la planificación

La sostenibilidad no se añade al final del proceso. Se **integra desde la planificación**:

- alternando tipos de clases,
- dosificando intensidad,
- y dejando espacio para la renovación.

Aquí se cruzan de forma natural las unidades 4.1, 4.2 y 4.3.

La programación consciente es una de las mayores herramientas de sostenibilidad docente.

### Cierre integrador de la Unidad Didáctica 3

La sostenibilidad docente no es una opción personal ni una moda contemporánea. Es una **condición para la excelencia sostenida**.

Esta unidad invita a la futura profesora IEYA a asumir una identidad profesional madura:

una docente que cuida su cuerpo, gestiona su energía y entiende que enseñar bien hoy no sirve de nada si no puede seguir enseñando mañana.

Aquí, el yoga aéreo deja de ser solo práctica y se convierte en **oficio con futuro**.

## UNIDAD DIDÁCTICA 4 ÉTICA PROFESIONAL, LÍMITES Y RESPONSABILIDAD DOCENTE

En yoga aéreo con columpio elástico, la ética profesional no es un marco teórico abstracto ni un conjunto de buenas intenciones. Es una **práctica viva**, cotidiana, que se manifiesta en cada decisión docente: qué se propone, cómo se propone, cuándo se frena y qué se elige no hacer.

Esta unidad aborda una dimensión que muchas formaciones evitan porque incomoda: **el poder docente**.

Quien enseña, influye. Quien influye, es responsable.

El IEYA no forma solo técnicas ni metodologías. Forma **criterio ético encarnado**, capaz de sostener la práctica sin dañar cuerpos, procesos ni relaciones.

## La ética como eje invisible de la enseñanza

La ética no se anuncia. Se percibe.

Se percibe en el ritmo de una clase, en la manera de acompañar una dificultad, en el respeto por los límites del alumnado y en la honestidad con la que la profesora reconoce lo que sabe y lo que no.

Una clase técnicamente correcta puede ser éticamente deficiente.

Una clase éticamente sólida nunca es superficial, aunque sea sencilla.

En el enfoque IEYA, la ética no se añade al final de la formación: **atraviesa todo el método.**

## El poder docente en yoga aéreo

En prácticas aéreas, el poder docente se amplifica por varios factores:

- la suspensión del cuerpo,
- la confianza depositada en la profesora,
- la alteración de referencias espaciales,
- y la intensidad emocional que puede emerger.

Negar este poder no lo elimina.

Reconocerlo permite **gestionarlo con responsabilidad.**

La profesora IEYA aprende a no utilizar su posición para:

- impresionar,
- dominar,
- ni generar dependencia.

Su autoridad no se basa en el control, sino en el **criterio sostenido.**

## Límites: estructura, no restricción

Uno de los malentendidos más frecuentes es asociar límites con rigidez o freno del aprendizaje. En realidad, los límites bien establecidos **hacen posible la exploración segura.**

Los límites docentes se expresan en múltiples niveles:

- límites técnicos (qué no se propone),
- límites pedagógicos (qué no se fuerza),
- límites relacionales (qué no se invade),
- límites profesionales (qué no se ofrece).

La ausencia de límites no genera libertad; genera confusión y riesgo.

## El límite como acto pedagógico consciente

Decir “no” a una propuesta, a una progresión o a una expectativa no es una renuncia pedagógica. Es un **acto de cuidado.**

La profesora IEYA aprende a sostener límites:

- sin justificar en exceso,
- sin culpa,
- y sin necesidad de imponer.

Un límite claro transmite más seguridad que una explicación larga.

### **Responsabilidad frente al cuerpo del otro**

En yoga aéreo, el cuerpo del alumnado se entrega literalmente al proceso. Esta entrega exige una respuesta ética clara.

La profesora es responsable de:

- no exponer cuerpos a riesgos innecesarios,
- no utilizar el miedo o la euforia como herramientas,
- no sobrepasar límites físicos ni emocionales,
- y no prometer transformaciones que no puede sostener.

El IEYA establece una línea firme: **la práctica nunca debe instrumentalizar al cuerpo del alumnado.**

### **Responsabilidad emocional y claridad de rol**

Aunque la práctica pueda movilizar emociones, la profesora no actúa como terapeuta, salvadora ni guía emocional profunda. Su rol es **docente**.

Esta unidad refuerza una distinción fundamental:

- acompañar no es intervenir terapéuticamente,
- sostener no es interpretar,
- escuchar no es asumir responsabilidad emocional del otro.

Confundir estos planos daña tanto al alumnado como a la docente.

### **Transparencia, honestidad y promesas reales**

La ética profesional se manifiesta también en lo que se comunica fuera de la sala:

- cómo se presenta una clase,
- qué se promete en una formación,
- y qué se vende como resultado.

La profesora IEYA se compromete a:

- comunicar con honestidad,
- no exagerar beneficios,
- y no utilizar el discurso espiritual para ocultar falta de rigor.

La confianza se construye con verdad sostenida, no con palabras bonitas.

## Errores éticos habituales en la enseñanza aérea

Esta unidad nombra errores que suelen normalizarse:

- competir con otras profesoras desde el ego,
- exponer al alumnado para demostrar nivel,
- forzar procesos por presión externa,
- o no derivar cuando algo excede el ámbito docente.

Nombrar estos errores no es acusar. Es **prevenir**.

## Ética y sostenibilidad: una relación inseparable

La falta de ética suele ir acompañada de desgaste.

Cuando una profesora cruza límites:

- se sobrecarga,
- se desordena,
- y pierde claridad.

La ética protege no solo al alumnado, sino al propio proceso docente.

Es una forma profunda de sostenibilidad profesional.

## La ética como identidad IEYA

En el IEYA, la ética no es un añadido normativo. Es parte de la **identidad profesional**.

Ser profesora IEYA implica asumir que:

- no todo vale,
- no todo se enseña,
- y no todo se ofrece.

Esta renuncia consciente es lo que permite **enseñar con integridad**.

## Cierre integrador de la Unidad Didáctica 4

La ética profesional no se demuestra con discursos, sino con decisiones sostenidas en el tiempo.

Esta unidad invita a la futura profesora IEYA a asumir una responsabilidad profunda:

**enseñar desde el respeto, el límite y la conciencia del impacto que genera.**

Aquí, la práctica aérea se eleva definitivamente del hacer al **ser docente**.

## MÓDULO 5

### EL MÉTODO PYA®: LA TRÍADE

Fundamento · Fluides · Elevación

#### Arquitectura técnica, pedagógica y profesional del IEYA

Hasta aquí, como profesora en formación has recorrido técnica, secuenciación, pedagogía, planificación, ética y sostenibilidad. A partir de este punto, todo ese recorrido se **ordena bajo un único criterio operativo**: el Método PYA® y su Tríade. El Método PYA® no es una filosofía, ni un enfoque inspiracional, ni una manera personal de nombrar lo que ya existe. Es un **sistema de lectura y decisión** que permite comprender qué está ocurriendo en un cuerpo suspendido, en una clase en movimiento y en un proceso formativo a lo largo del tiempo. Este módulo existe porque, sin una arquitectura clara, el conocimiento se fragmenta. Y en yoga aéreo, **la fragmentación no es inocua**.

#### El Método PYA® como sistema (no como concepto)

El Método PYA® se articula a través de una Tríade inseparable:

- **Fundamento**
- **Fluides**
- **Elevación**

No son niveles, ni fases cronológicas, ni estilos de práctica. Son **criterios simultáneos** que operan en todo momento, aunque uno pueda estar más presente que otro según el contexto.

Una práctica puede ser dinámica sin fluides.

Puede ser elevada sin fundamento.

Puede ser técnicamente correcta sin responder al Método PYA®.

Este módulo existe para **diferenciar esas situaciones con precisión**, no para maquillarlas.

#### La Tríade como herramienta de lectura profesional

A partir de este punto de la formación, la profesora IEYA deja de preguntarse únicamente *qué hacer* y empieza a preguntarse:

- ¿desde dónde está ocurriendo este movimiento?
- ¿qué pilar de la Tríade está sosteniendo la práctica?
- ¿qué pilar está ausente o debilitado?
- ¿qué consecuencias tendrá esto si se mantiene en el tiempo?

Estas preguntas no son teóricas.

Son **decisiones técnicas y pedagógicas en tiempo real**.

## El Método PYA® y la madurez docente

El Método PYA® no se memoriza.

Se **encarna**.

Por eso este módulo no introduce ejercicios nuevos ni secuencias inéditas. Introduce **criterio**.

Y el criterio no se puede simular durante mucho tiempo.

Aquí, el IEYA no evalúa cuánto sabe una profesora, sino **cómo piensa, cómo decide y cómo sostiene**.

### UNIDAD DIDÁCTICA 1

#### FUNDAMENTO

##### **Organización, seguridad y base pedagógica en suspensión**

*(Método PYA® – desarrollo técnico y docente avanzado)*

El Fundamento es el pilar menos espectacular de la Tríade y, sin embargo, el más determinante. No se ve fácilmente desde fuera, pero se **revela siempre en sus consecuencias**.

Cuando el Fundamento está integrado:

- el cuerpo responde con claridad,
- el movimiento se organiza,
- la práctica es sostenible.

Cuando no lo está:

- aparecen compensaciones,
- el riesgo aumenta,
- y la enseñanza se vuelve frágil, aunque sea vistosa.

En el Método PYA®, el Fundamento **no se supera**.

Se **habita**.

#### **Qué es Fundamento en el Método PYA®**

Fundamento no equivale a nivel inicial ni a trabajo básico.

Fundamento es la **capacidad del cuerpo de organizarse en suspensión** de manera eficiente, clara y disponible.

Incluye, de forma inseparable:

- relación consciente con el columpio elástico,
- organización del eje y del centro,
- gestión del peso y del rebote,
- y capacidad de sostener presencia corporal sin colapso ni rigidez.

Un cuerpo avanzado sin Fundamento es un cuerpo expuesto.

Una clase sin Fundamento es una clase inestable.

## Fundamento y seguridad real (no teórica)

En yoga aéreo con columpio elástico, la seguridad no depende solo del material ni del entorno. Depende, sobre todo, del **nivel de Fundamento corporal**.

El Fundamento permite:

- entradas claras,
- transiciones organizadas,
- salidas sin impacto,
- y adaptación ante lo imprevisto.

Cuando el Fundamento no está integrado, la profesora se ve obligada a:

- controlar en exceso,
- intervenir constantemente,
- o limitar la práctica por miedo.

El Método PYA® entiende el Fundamento como la **base real de la autonomía**, no como una limitación.

## El centro como organizador funcional

En el Fundamento, el centro no se trabaja como concepto anatómico aislado, sino como **organizador dinámico del movimiento**.

Un centro funcional:

- no bloquea,
- no se desconecta,
- no se confunde con tensión.

Es un centro **disponible**, capaz de adaptarse a los cambios de altura, dirección y carga que impone el columpio elástico.

La profesora IEYA aprende a **leer el centro en movimiento**, no solo en quietud.

## Relación con el columpio: sostener sin colgarse

Uno de los indicadores más claros de falta de Fundamento es la dependencia excesiva del columpio.

Colgarse no es suspenderse.

El Fundamento implica:

- usar el columpio como apoyo dinámico,
- distribuir el peso de manera inteligente,
- y mantener organización interna incluso cuando el material acompaña.

Esta relación madura con el columpio **no se impone**: se educa.

## Errores habituales cuando el Fundamento no está integrado

Esta unidad identifica patrones frecuentes en profesoras en formación avanzada:

- secuencias complejas con entradas imprecisas,
- fluidez aparente sostenida por inercia,
- elevaciones que exigen correcciones constantes,
- fatiga temprana del cuerpo docente,
- y aumento progresivo del riesgo sin conciencia clara.

Estos errores no se corrigen añadiendo dificultad, sino **volviendo al Fundamento con criterio**.

## Enseñar Fundamento sin rigidizar la práctica

Uno de los grandes desafíos pedagógicos es enseñar Fundamento sin convertir la clase en algo pesado o excesivamente técnico.

El Método PYA® propone:

- integrar el Fundamento en el movimiento,
- nombrarlo sin sobreexplicarlo,
- y permitir que se manifieste como claridad, no como control.

Aquí se mide la madurez docente.

## Evaluar el Fundamento en una clase real

El Fundamento no se evalúa por la forma externa, sino por indicadores claros:

- calidad de las transiciones,
- estabilidad sin rigidez,
- relación equilibrada con el columpio,
- capacidad de adaptación ante cambios,
- y sostenibilidad del movimiento en el tiempo.

Una profesora que sabe evaluar el Fundamento **no necesita justificar sus decisiones**: las sostiene.

## Fundamento como base ética y profesional

En el IEYA, enseñar sin Fundamento integrado no es una cuestión de estilo. Es una cuestión de **responsabilidad profesional**.

Por eso este pilar atraviesa:

- la técnica,
- la pedagogía,
- la planificación,
- y la ética docente.

Aquí no se excluye a nadie.

Pero **no todo se valida**.

## Cierre interno de la Unidad 1

El Fundamento es el suelo invisible sobre el que se apoya toda la práctica aérea consciente.

Sin él, la Tríade se descompensa.

Con él, la práctica se vuelve clara, segura y enseñable.

## UNIDAD DIDÁCTICA 2

### FLUIDEZ

#### Continuidad consciente, regulación y criterio pedagógico

*(Método PYA® – desarrollo técnico y profesional avanzado)*

La fluidez es, probablemente, el concepto más utilizado y menos comprendido en el yoga aéreo contemporáneo. Con demasiada frecuencia se confunde con dinamismo, con velocidad o con ausencia de pausa. En el Método PYA®, la fluidez no es un efecto estético ni una cualidad espontánea del movimiento: es una **competencia técnica entrenada** y un **indicador claro de integración**.

Esta unidad existe para desmontar malentendidos y situar la fluidez donde realmente pertenece: en el centro del criterio profesional.

#### Qué es fluidez en el Método PYA®

En el contexto del Método PYA®, la fluidez es la **capacidad del cuerpo de sostener continuidad sin perder organización interna**. No implica moverse sin parar, sino **moverse con coherencia**, incluso cuando hay pausa, cambio de dirección o incremento de intensidad.

La fluidez aparece cuando:

- el Fundamento está integrado,
- el centro permanece disponible,
- y el cuerpo regula la energía sin bloquearla ni dispersarla.

Por ello, la fluidez **no puede enseñarse aisladamente**. Es siempre consecuencia de una base bien establecida.

#### Fluidez ≠ dinamismo

Uno de los errores más frecuentes en la enseñanza aérea es confundir fluidez con dinamismo. El dinamismo puede existir sin fluidez; la fluidez no puede existir sin organización.

Un movimiento puede ser:

- rápido y fragmentado,
- continuo pero desorganizado,
- vistoso pero insostenible.

La fluidez real se reconoce porque el cuerpo:

- no se precipita,
- no se cuelga del material,
- y no necesita corregirse constantemente para continuar.

La profesora IEYA aprende a **ver esta diferencia** con claridad.

### **La continuidad como principio técnico**

En el columpio elástico, todo movimiento genera una inercia. La fluidez depende de la capacidad de **leer esa inercia y decidir qué hacer con ella**.

La continuidad no se impone: se gestiona.

Esto implica:

- anticipar el retorno del columpio,
- elegir conscientemente cómo continuar,
- y evitar cortes bruscos que rompan el eje.

Una fluidez madura no elimina la pausa; la **integra** como parte del movimiento.

### **Fluidez y respiración: una relación estructural**

La respiración es uno de los indicadores más fiables de fluidez real. Cuando el movimiento se desorganiza, la respiración suele:

- acelerarse,
- bloquearse,
- o desconectarse del gesto.

En el Método PYA®, la fluidez se entrena junto con la **disponibilidad respiratoria**, no como acompañamiento pasivo, sino como herramienta activa de regulación.

Una práctica aparentemente fluida, pero con respiración caótica **no está integrada**.

### **La fluidez como reguladora del sistema nervioso**

Más allá de lo técnico, la fluidez tiene un impacto directo en la regulación del sistema nervioso. Movimientos continuos, claros y sostenibles favorecen estados de:

- atención presente,
- seguridad corporal,
- y menor reactividad.

Por el contrario, la fluidez forzada o excesivamente estimulante puede generar:

- sobreexcitación,
- desconexión,
- o dependencia del estímulo constante.

La profesora IEYA tiene en cuenta este efecto y **decide desde ahí**.

## Errores habituales en profesoras “fluidas”

Esta unidad identifica patrones recurrentes en docentes con experiencia:

- encadenar secuencias sin integración,
- sostener el movimiento por inercia,
- evitar la pausa por miedo a “perder energía”,
- y confundir intensidad con profundidad.

Estos patrones no indican falta de capacidad, sino **falta de lectura fina de la fluidez**.

## Enseñar fluidez: un desafío pedagógico

La fluidez no se corrige desde fuera. Se **educa desde la percepción**.

Enseñar fluidez implica:

- ofrecer consignas que no fragmenten,
- respetar el tiempo de integración,
- y permitir que el cuerpo encuentre su propio ritmo dentro de un marco claro.

La profesora IEYA aprende a **no forzar la fluidez**, sino a crear las condiciones para que aparezca.

## Indicadores claros de fluidez integrada

En una clase o secuencia, la fluidez integrada se reconoce por:

- transiciones claras y sostenibles,
- continuidad sin aceleración innecesaria,
- respiración disponible,
- ausencia de correcciones constantes,
- y sensación de coherencia global.

Cuando estos indicadores están presentes, la fluidez **no necesita demostrarse**.

## Evaluar la fluidez en una práctica real

Evaluar la fluidez no consiste en observar la forma externa, sino en leer el proceso:

- ¿el cuerpo anticipa o reacciona?
- ¿el movimiento se sostiene o se agota?
- ¿la pausa integra o corta?
- ¿la energía se regula o se acumula?

La profesora que evalúa desde estos criterios puede **ajustar sin romper la práctica**.

## Fluidez como puente entre Fundamento y Elevación

En la Tríade PYA®, la fluidez actúa como **puente**.

Sin fluidez, el Fundamento se vuelve rígido.

Sin fluidez, la Elevación se vuelve peligrosa.

La fluidez permite que:

- la base se exprese,
- la expansión ocurra,
- y el movimiento conserve sentido.

Por eso ocupa un lugar central en el método.

## Cierre interno de la Unidad 2

La fluidez no es un adorno ni una cualidad opcional. Es una **competencia técnica, pedagógica y reguladora** que revela el nivel real de integración de una profesora.

Cuando la fluidez está presente, la práctica se vuelve clara y sostenible.

Cuando no lo está, ningún recurso compensa su ausencia.

## UNIDAD DIDÁCTICA 3

### ELEVACIÓN

#### Amplitud, riesgo y madurez docente

*(Método PYA® – desarrollo técnico, ético y profesional avanzado)*

La elevación es, con diferencia, el aspecto más visible del yoga aéreo y, paradójicamente, el más fácil de desvirtuar. En el Método PYA®, la elevación **no define el nivel de una práctica**, sino el nivel de **criterio** con el que se sostiene.

Esta unidad no enseña a elevarse más, ni a alcanzar figuras más espectaculares. Enseña a **comprender cuándo la elevación es pertinente, cuándo es prematura y cuándo no debe ocurrir**.

Aquí, el IEYA no busca impacto visual. Busca **madurez profesional**.

#### Qué es elevación en el Método PYA®

En el Método PYA®, la elevación es la **expansión del cuerpo en suspensión** cuando el Fundamento y la Fluidez están integrados. No es un objetivo en sí mismo, sino una **consecuencia natural** de una organización corporal clara y de una continuidad consciente del movimiento.

La elevación se manifiesta como:

- aumento de amplitud sin pérdida de eje,
- mayor distancia del suelo sin aumento de riesgo,
- expansión del gesto sin colapso interno,
- y claridad en la orientación espacial.

Cuando la elevación se fuerza, el cuerpo lo revela de inmediato.

## Elevación no es subir más

Uno de los errores más comunes es asociar elevación con altura o con complejidad extrema. En realidad, un cuerpo puede elevarse poco y estar profundamente integrado, o elevarse mucho y estar completamente desorganizado.

En el enfoque IEYA:

- la altura no es criterio,
- la forma no es garantía,
- el riesgo no se justifica por la estética.

La elevación se evalúa por **cómo se sostiene**, no por cuánto impresiona.

## Elevación y riesgo real

Toda elevación implica un aumento del riesgo potencial. Negarlo es irresponsable.

El Método PYA® no elimina el riesgo: **lo gestiona**.

La gestión del riesgo en elevación implica:

- lectura clara del estado del cuerpo,
- selección cuidadosa de entradas y salidas,
- control consciente del rebote,
- y capacidad de abortar una propuesta sin dramatismo.

Una profesora madura no empuja hacia la elevación. **Espera a que aparezca**.

## Inversiones y cambios de orientación espacial

La elevación suele ir acompañada de inversiones parciales o completas y de cambios bruscos en la orientación espacial. Estos elementos estimulan intensamente el sistema vestibular y pueden generar respuestas físicas y emocionales relevantes.

Desde el Método PYA®:

- las inversiones no se acumulan,
- no se introducen sin preparación,
- y no se sostienen sin integración posterior.

La profesora IEYA aprende a **leer las respuestas del cuerpo** antes, durante y después de una inversión, entendiendo que la experiencia no termina cuando la postura acaba.

## Elevación y estados emocionales

La elevación puede despertar euforia, miedo, sensación de poder o pérdida de control. Estas respuestas no son errores; son **información**.

La diferencia entre una profesora formada y una no formada está en cómo gestiona estas respuestas:

- sin dramatizarlas,
- sin utilizarlas como motor de la clase,
- y sin interpretarlas fuera de su rol docente.

El Método PYA® establece un marco claro: **la profesora acompaña el cuerpo, no dirige procesos emocionales profundos.**

### **Errores graves en la enseñanza de la elevación**

Esta unidad nombra con claridad errores que comprometen seriamente la práctica:

- introducir elevación como premio o meta,
- sostener amplitudes más allá de la capacidad real,
- forzar inversiones para “subir el nivel”,
- o utilizar la elevación como demostración de autoridad docente.

Estos errores no siempre provocan accidentes inmediatos, pero **erosionan la integridad del proceso.**

### **Cuándo no elevar**

Saber cuándo **no** elevar es una de las competencias más altas de esta formación.

No se eleva cuando:

- el Fundamento no está disponible,
- la Fluidez es sostenida solo por inercia,
- el grupo está desregulado,
- o la profesora no puede acompañar con plena presencia.

Renunciar a la elevación cuando no procede **no empobrece la clase.** La dignifica.

### **Elevación como indicador de madurez docente**

En el Método PYA®, la elevación no indica progreso técnico, sino **madurez docente.**

Una profesora madura:

- no necesita elevar para validar su clase,
- no se identifica con la espectacularidad,
- y no confunde expansión con éxito.

Cuando la elevación aparece en este contexto, lo hace con **sobriedad, claridad y sentido.**

### **Evaluar la elevación desde el criterio IEYA**

La elevación se evalúa atendiendo a:

- la organización interna durante la expansión,
- la claridad de las transiciones,
- la disponibilidad respiratoria,
- la gestión del riesgo,
- y la integración posterior.

Una elevación que deja desorganización **no ha sido correcta**, aunque haya sido técnicamente posible.

## Elevación y ética técnica

La elevación es el punto donde técnica y ética se cruzan de forma más evidente.

Aquí se hace visible si la profesora prioriza:

- el cuerpo o la imagen,
- el proceso o el resultado,
- la seguridad o el impacto.

El IEYA establece una posición clara: **la elevación nunca justifica una pérdida de criterio.**

## Cierre interno de la Unidad 3

La elevación es una expresión avanzada de la práctica aérea, pero solo tiene sentido cuando emerge de una base sólida y fluida. No se persigue, no se fuerza y no se utiliza como medida de valor.

Cuando la elevación está integrada, la práctica se expande sin perder conciencia.

Cuando no lo está, ningún recurso la legitima.

## UNIDAD DIDÁCTICA 4

### LA TRÍADE INTEGRADA

**Fundamento · Fluidez · Elevación como sistema de diseño, enseñanza y evaluación**  
(Método PYA® – arquitectura profesional IEYA)

La Tríade del Método PYA® no es una suma de elementos, ni una secuencia que se recorre de manera lineal. Es un **sistema integrado de lectura y decisión** que opera simultáneamente en el cuerpo, en la clase y en el proceso formativo.

Esta unidad existe para evitar uno de los errores más frecuentes en profesoras avanzadas: **comprender cada pilar por separado, pero no saber operarlos juntos.**

Aquí, el método deja de ser conocimiento y se convierte en **herramienta profesional viva.**

### La Tríade como sistema operativo docente

A partir de este punto de la formación, la profesora IEYA no se pregunta únicamente:

- qué secuencia proponer,
- qué postura enseñar,
- o qué nivel ofrecer,

sino:

- **qué pilar está sosteniendo esta práctica,**
- **qué pilar está ausente,**
- **y qué consecuencias tendrá esa ausencia si se mantiene en el tiempo.**

La Tríade funciona como un **sistema operativo** que organiza decisiones antes, durante y después de la clase.

### **Fundamento, Fluidéz y Elevación: relaciones internas**

En la Tríade PYA®:

- el **Fundamento** aporta organización, seguridad y claridad,
- la **Fluidéz** permite continuidad, regulación y coherencia,
- la **Elevación** expresa expansión, amplitud y madurez.

Ninguno de estos pilares sustituye a los otros.

Cuando uno domina en exceso, el sistema se desequilibra.

Una práctica con:

- Fundamento sin Fluidéz se vuelve rígida.
- Fluidéz sin Fundamento se vuelve inestable.
- Elevación sin los otros dos se vuelve peligrosa.

La Tríade no se corrige añadiendo elementos, sino **reordenando prioridades**.

### **La Tríade aplicada al diseño de clases**

Diseñar una clase desde el Método PYA® implica decidir conscientemente **qué pilar va a liderar la experiencia** sin que los otros desaparezcan.

Ejemplos de diseño consciente:

- clases con énfasis en Fundamento, donde la Fluidéz está presente de forma sutil y la Elevación es mínima o inexistente,
- clases con énfasis en Fluidéz, donde el Fundamento sostiene silenciosamente y la Elevación aparece solo si procede,
- clases con Elevación puntual, sostenidas por una base sólida y una fluidéz clara.

Una clase IEYA no intenta “tener de todo”. **Tiene criterio**.

### **La Tríade aplicada a la secuenciación**

En la secuenciación, la Tríade permite leer con claridad:

- si una secuencia se acelera sin organización,
- si una transición se sostiene por inercia,
- o si una elevación aparece sin preparación suficiente.

La profesora IEYA utiliza la Tríade para:

- simplificar secuencias sin empobrecerlas,
- detectar dónde se pierde claridad,
- y decidir qué sostener y qué eliminar.

Aquí, el método **afina la mirada**.

## La Tríade como herramienta de lectura del grupo

La Tríade no se aplica solo a la técnica, sino al **estado del grupo**.

Durante una clase, la profesora puede leer:

- exceso de Fluidez sin Fundamento → grupo acelerado, disperso
- exceso de Fundamento sin Fluidez → grupo rígido, contenido
- búsqueda constante de Elevación → grupo eufórico o desregulado

Estas lecturas permiten intervenir **sin dramatizar**, ajustando ritmo, lenguaje o propuesta.

## La Tríade aplicada a la toma de decisiones en tiempo real

Uno de los mayores valores del Método PYA® es su utilidad en tiempo real.

Cuando algo no funciona, la profesora no improvisa sin criterio: **lee la Tríade**.

Preguntas operativas clave:

- ¿falta base o falta continuidad?
- ¿es momento de sostener o de expandir?
- ¿qué pilar necesita ser reforzado ahora?

Estas preguntas sustituyen la reacción impulsiva por **decisión informada**.

## Errores habituales al “usar” la Tríade sin integrarla

Esta unidad nombra errores comunes en profesoras con formación avanzada:

- etiquetar clases como “de Fundamento” o “de Fluidez” sin sostener los otros pilares,
- utilizar la Tríade como discurso, no como criterio real,
- justificar desorganización apelando a la creatividad,
- o utilizar la Elevación como atajo pedagógico.

El Método PYA® no se valida por el lenguaje, sino por la **calidad de las decisiones**.

## La Tríade como herramienta de autoevaluación docente

Una profesora IEYA puede revisar su práctica preguntándose:

- ¿desde qué pilar enseño habitualmente?
- ¿cuál tiendo a evitar?
- ¿qué desequilibrios aparecen en mis clases?

Estas preguntas no buscan corregir estilos, sino **ampliar competencia**.

Un método fuerte no uniformiza; **ordena**.

## La Tríade como estándar IEYA

En el IEYA, la Tríade no es opcional. Es el **estándar de calidad**.

Una clase, una secuencia o una formación es IEYA cuando:

- el Fundamento es claro,
- la Fluidez es consciente,
- y la Elevación aparece solo cuando procede.

No se proclama. **Se reconoce.**

### **Casos típicos de desequilibrio (lectura profesional)**

Esta unidad permite identificar situaciones frecuentes:

- clases muy técnicas sin continuidad ni disfrute → exceso de Fundamento
- clases dinámicas agotadoras → Fluidez sin base
- clases espectaculares pero inseguras → Elevación prematura

El Método PYA® no condena estas prácticas. Las **sitúa.**

### **La Tríade como identidad profesional**

En este punto, la Tríade deja de ser un marco teórico y se convierte en **identidad docente.**

La profesora IEYA no necesita justificar su práctica: **se reconoce por su coherencia.**

Aquí, el método deja de pertenecer al papel y empieza a **vivir en la enseñanza.**

### **Cierre interno de la Unidad 4**

La Tríade del Método PYA® es una arquitectura viva que permite diseñar, enseñar y evaluar con criterio, claridad y responsabilidad.

Cuando Fundamento, Fluidez y Elevación conviven, la práctica se vuelve:

- clara sin ser rígida,
- dinámica sin ser caótica,
- y expansiva sin ser peligrosa.

Aquí, el IEYA no impone un estilo.

**Sostiene un estándar.**

## **UNIDAD DIDÁCTICA 5**

### **EL MÉTODO PYA® COMO CRITERIO PROFESIONAL**

#### **Estándar IEYA de legitimidad docente**

El Método PYA® no es una herramienta opcional, ni una marca conceptual, ni una manera elegante de nombrar la práctica aérea. En el IEYA, el Método PYA® funciona como **criterio profesional operativo**: aquello que permite discernir, con claridad y sin necesidad de discursos, **desde dónde se enseña realmente.**

Esta unidad no busca convencer.

Busca **ordenar.**

Aquí, el método deja de ser algo que se “aplica” y se convierte en **marco de legitimidad docente**. No como autoridad externa, sino como coherencia interna sostenida en el tiempo.

### **Criterio profesional frente a acumulación de recursos**

Uno de los errores más frecuentes en profesoras con recorrido es confundir experiencia con criterio. La experiencia acumula vivencias; el criterio **organiza decisiones**.

El Método PYA® no se mide por:

- la cantidad de secuencias conocidas,
- la complejidad de las posturas,
- ni la capacidad de improvisación.

Se mide por la **calidad de las decisiones** que se toman cuando:

- el grupo se desregula,
- el cuerpo no responde como se esperaba,
- el tiempo se acorta,
- o la expectativa externa presiona.

En esos momentos, el método aparece —o no.

### **El Método PYA® como filtro silencioso**

El IEYA no necesita declarar exclusiones ni establecer jerarquías explícitas. El propio método funciona como **filtro silencioso**, porque:

- quien no ha integrado el Fundamento no puede sostener la Fluidez,
- quien no regula la Fluidez no puede elevar sin riesgo,
- y quien necesita elevar para validar su clase revela una carencia de criterio.

Nada de esto se proclama.

Se **manifiesta** en la práctica.

### **Enseñar desde PYA®: qué significa realmente**

Enseñar desde el Método PYA® no significa mencionar la Tríade ni estructurar discursos alrededor de ella. Significa que:

- el Fundamento está presente incluso cuando no se nombra,
- la Fluidez regula el ritmo sin forzarlo,
- la Elevación aparece solo cuando el proceso la permite,
- y la profesora decide desde lectura, no desde impulso.

Una clase enseñada desde PYA® se reconoce por su **sobriedad, claridad y sostenibilidad**, no por su impacto inmediato.

## Qué NO es enseñar desde el Método PYA®

Esta unidad establece con precisión —sin juicio— lo que no corresponde al estándar IEYA:

- enseñar desde la acumulación de estímulos,
- sostener clases por inercia o repetición mecánica,
- utilizar la elevación como validación externa,
- confundir intensidad con profundidad,
- o justificar desorganización apelando a la creatividad.

Estas prácticas no son “incorrectas” en abstracto.

Simplemente **no responden al Método PYA®**.

## El Método PYA® como marco de evaluación docente

A partir de este punto, la profesora IEYA dispone de una herramienta clara para evaluar su propia práctica y la de otros, sin caer en subjetividades ni comparaciones personales.

Preguntas operativas que definen el estándar:

- ¿hay Fundamento suficiente para lo que se propone?
- ¿la Fluididad organiza o solo acelera?
- ¿la Elevación es consecuencia o imposición?
- ¿la práctica es sostenible en el tiempo?
- ¿la profesora podría repetir esta clase durante años sin erosionar su cuerpo ni el proceso?

Estas preguntas **no buscan respuestas perfectas**, sino honestas.

## Coherencia profesional y responsabilidad institucional

El IEYA no es solo una escuela: es una **referencia metodológica**.

Por ello, el Método PYA® no se protege con normas rígidas, sino con **coherencia profesional compartida**.

Una profesora IEYA:

- no necesita demostrar pertenencia,
- no se ampara en el nombre,
- y no utiliza el método como etiqueta.

Lo representa **con su manera de enseñar**.

## El Método PYA® y la ética del no-forzar

Uno de los principios más profundos del Método PYA® es el **no-forzar**.

No forzar el cuerpo.

No forzar el proceso.

No forzar la expansión.

Este principio no es pasividad. Es **lectura precisa del momento**.  
Aquí se cruzan técnica, pedagogía y ética de forma inseparable.

### **Cuando el método está integrado**

Cuando el Método PYA® está integrado:

- la profesora no duda constantemente,
- no necesita validación externa,
- no se defiende,
- ni se acelera.

Su enseñanza se vuelve reconocible sin necesidad de explicarse.

No porque sea idéntica a otras, sino porque **responde a un mismo suelo**.

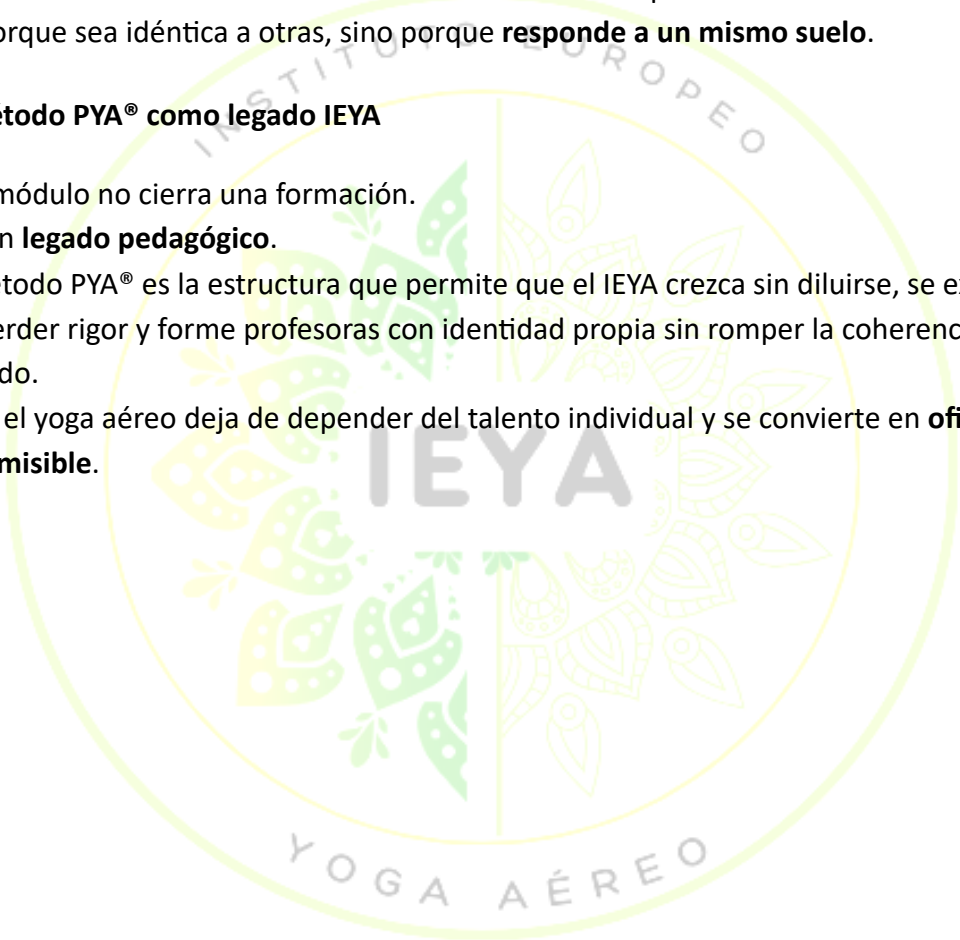
### **El Método PYA® como legado IEYA**

Este módulo no cierra una formación.

Fija un **legado pedagógico**.

El Método PYA® es la estructura que permite que el IEYA crezca sin diluirse, se expanda sin perder rigor y forme profesoras con identidad propia sin romper la coherencia del método.

Aquí, el yoga aéreo deja de depender del talento individual y se convierte en **oficio transmisible**.



## MÓDULO 6

### REGULACIÓN, CONSCIENCIA Y ESTADOS INTERNOS EN SUSPENSIÓN

#### Respiración · Anatomía sutil · Meditación · Yoga Nidra en columpio

(Desarrollo pedagógico avanzado IEYA)

Este módulo introduce una dimensión imprescindible del yoga aéreo que no puede abordarse ni desde la técnica pura ni desde la espiritualidad genérica: **la regulación de los estados internos del cuerpo y de la consciencia en suspensión.**

En el columpio elástico, el cuerpo no solo se mueve: **se reorganiza neurológica, perceptiva y emocionalmente.** Ignorar esta realidad empobrece la práctica y, en determinados casos, la vuelve irresponsable.

El IEYA incorpora este módulo no para añadir capas simbólicas, sino para **dotar a la profesora de herramientas claras, comprensibles y éticamente sostenibles** para trabajar con respiración, atención y estados de consciencia sin exceder su rol docente. Este módulo no sustituye al Método PYA®.

Lo **complementa desde el plano de la regulación interna.**

#### Finalidad formativa del Módulo 6

Al finalizar este módulo, la profesora IEYA será capaz de:

- Comprender cómo la suspensión modifica la respiración, la atención y el sistema nervioso.
- Utilizar la respiración como herramienta de regulación, no como técnica aislada.
- Introducir la anatomía sutil como mapa funcional, no como dogma.
- Diferenciar meditación, relajación y estados inducidos.
- Comprender qué ocurre en el cerebro durante prácticas profundas en columpio.
- Acompañar prácticas de yoga nidra en suspensión con criterio, límites y responsabilidad.

Aquí no se busca “profundizar más”.

Se busca **intervenir mejor y con mayor conciencia profesional.**

### UNIDAD DIDÁCTICA 1

#### RESPIRACIÓN Y REGULACIÓN DEL SISTEMA NERVIOSO EN SUSPENSIÓN

##### La respiración como eje técnico y pedagógico

La respiración es uno de los elementos más mencionados y menos comprendidos en la enseñanza del yoga. En yoga aéreo con columpio elástico, esta confusión se amplifica: la suspensión altera patrones respiratorios, modifica la percepción del cuerpo y activa respuestas neurológicas específicas.

Esta unidad aborda la respiración **no como técnica aislada**, sino como **eje regulador del sistema nervioso y de la experiencia corporal en suspensión.**

Aquí, la respiración deja de ser un recurso accesorio y se convierte en **criterio técnico y pedagógico central**.

### **Respirar en suspensión: una experiencia diferente**

Respirar en suspensión no es igual que respirar en el suelo. La pérdida parcial de referencias, el apoyo no lineal del columpio y el movimiento constante generan cambios claros:

- alteración del patrón respiratorio habitual,
- mayor activación del sistema vestibular,
- aumento de la respuesta simpática si no hay regulación,
- o, por el contrario, estados de inhibición si la respiración colapsa.

La profesora IEYA debe **conocer estas respuestas** para no interpretar erróneamente lo que ocurre en el cuerpo del alumnado.

### **Respiración y sistema nervioso: una relación directa**

La respiración es una de las pocas funciones corporales que puede ser voluntaria e involuntaria a la vez. Por ello, es una **puerta directa de regulación del sistema nervioso**.

En el contexto del yoga aéreo:

- respiraciones rápidas o fragmentadas suelen indicar desorganización,
- respiraciones retenidas indican exceso de control o miedo,
- respiraciones profundas sin tono pueden indicar colapso.

La respiración **informa** antes de que el cuerpo se desorganice visiblemente.

### **Respiración como criterio de lectura docente**

Una profesora formada no observa solo posturas. Observa **cómo respira el grupo**.

La lectura respiratoria permite:

- anticipar estados de sobreexcitación,
- detectar desbordes antes de que aparezcan,
- decidir cuándo pausar, simplificar o sostener.

Aquí, la respiración se convierte en **herramienta de toma de decisiones**, no en consigna automática.

### **Errores frecuentes en la enseñanza de la respiración**

Esta unidad identifica errores habituales incluso en profesoras con experiencia:

- imponer ritmos respiratorios sin considerar el estado real del grupo,
- utilizar respiraciones profundas en momentos de alta activación,
- forzar respiración “consciente” cuando el cuerpo necesita primero organización,
- o usar el lenguaje respiratorio como recurso tranquilizador sin sostén corporal.

Estos errores no se corrigen con más técnica, sino con **mejor lectura del momento**.

### **Respiración, Fundamento y Fluidéz (cruce con el Método PYA®)**

La respiración no es un pilar independiente del Método PYA®, sino un **elemento transversal**:

- Un Fundamento sin respiración disponible se vuelve rígido.
- Una Fluidéz sin respiración clara se vuelve caótica.
- Una Elevación sin respiración integrada aumenta el riesgo.

La profesora IEYA aprende a **usar la respiración para sostener la Tríade**, no para reemplazarla.

### **Respiración guiada vs. respiración observada**

No toda práctica requiere guiar la respiración. En muchos casos, **observar y permitir** es más eficaz que dirigir.

Esta unidad diferencia claramente entre:

- respiración guiada (cuando hay base suficiente),
- respiración observada (cuando el cuerpo necesita organizarse solo),
- y respiración intervenida (cuando hay desregulación evidente).

Saber **cuándo no intervenir** es una competencia avanzada.

### **Respiración y regulación emocional**

Aunque la respiración influye en el estado emocional, la profesora IEYA **no utiliza la respiración para inducir estados emocionales específicos**. Su función es **regular, no provocar**.

Aquí se establece un límite claro entre:

- acompañar estados corporales,
- y dirigir procesos emocionales profundos.

Este límite protege tanto al alumnado como a la docente.

### **Enseñar respiración sin fragmentar la práctica**

Uno de los desafíos pedagógicos es introducir la respiración sin romper el flujo de la clase. La respiración IEYA:

- se integra en el movimiento,
- se nombra con precisión,
- y se retira cuando ya cumple su función.

No se convierte en protagonista constante.

**Sostiene sin invadir.**

## Indicadores de respiración integrada en suspensión

La respiración integrada se reconoce por:

- continuidad natural,
- ausencia de bloqueos,
- adaptación al ritmo del movimiento,
- y sensación de regulación posterior.

Cuando estos indicadores están presentes, la respiración **no necesita ser corregida**.

### Cierre interno de la Unidad Didáctica 1

En el yoga aéreo con columpio elástico, la respiración es una herramienta de regulación de alto impacto. Mal utilizada, desorganiza. Bien comprendida, **ordena sin imponerse**.

Esta unidad sitúa la respiración donde corresponde:

como **eje técnico, pedagógico y ético de la enseñanza aérea consciente**.



## UNIDAD DIDÁCTICA 2

### ANATOMÍA SUTIL APLICADA AL YOGA AÉREO

#### Los chakras como mapas funcionales de percepción, regulación y pedagogía

Hablar de anatomía sutil exige precisión, sobriedad y criterio. Cuando se aborda sin estos elementos, se convierte en un lenguaje vago, simbólico o dogmático que **no solo no aporta rigor**, sino que puede generar confusión pedagógica y dependencia interpretativa.

El IEYA incorpora la anatomía sutil **no como sistema de creencias**, sino como **mapa funcional de lectura corporal y perceptiva**, útil para la enseñanza del yoga aéreo cuando se utiliza con claridad y límites definidos.

Esta unidad establece una posición firme: los chakras **no se enseñan como verdades metafísicas**, sino como **herramientas pedagógicas que ayudan a organizar la experiencia interna del cuerpo en suspensión**.

#### Anatomía sutil: qué es y qué no es en el enfoque IEYA

En el enfoque IEYA, la anatomía sutil:

- **no sustituye** a la anatomía funcional,
- **no explica patologías**,
- **no se utiliza para interpretar procesos psicológicos profundos**,
- **no se presenta como verdad absoluta**.

Sí se utiliza como:

- lenguaje perceptivo,
- mapa de atención,
- herramienta de regulación interna,
- y recurso pedagógico cuando el cuerpo ya tiene base suficiente.

Esta distinción protege el método de la deriva mística y mantiene el **carácter profesional de la formación**.

#### El cuerpo en suspensión y la intensificación de la percepción interna

La suspensión modifica radicalmente la forma en que el cuerpo se percibe a sí mismo. La reducción de apoyos habituales, el cambio de orientación espacial y la estimulación vestibular generan una **amplificación de la percepción interna**.

En este contexto, los mapas sutiles:

- ayudan a organizar la experiencia,
- ofrecen referencias internas cuando las externas se diluyen,
- y facilitan la regulación atencional.

El problema no es el uso del mapa, sino **el uso sin criterio**.

## **Chakras como ejes funcionales de organización**

En el IEYA, los chakras se presentan como **ejes funcionales**, no como entidades aisladas. Cada uno representa una **zona de organización perceptiva y motriz**, especialmente relevante en suspensión.

No se trabajan como “centros energéticos a abrir”, sino como **zonas de atención que influyen en postura, respiración, tono y percepción**.

### **Raíz (Base)**

#### **Organización, seguridad y relación con el sostén**

En suspensión, la sensación de base se ve alterada de forma inmediata. Trabajar la raíz no implica “activar energía”, sino **restaurar sensación de seguridad corporal**.

Indicadores funcionales:

- relación clara con el columpio,
- distribución equilibrada del peso,
- ausencia de colapso o rigidez excesiva.

Pedagógicamente, la raíz se trabaja:

- desde el Fundamento,
- desde la respiración baja disponible,
- y desde la claridad en las entradas y salidas.

### **Centro abdominal**

#### **Regulación, movimiento y continuidad**

Esta zona está estrechamente relacionada con:

- la fluidez del movimiento,
- la gestión del rebote,
- y la capacidad de transición.

En el IEYA, el centro abdominal se aborda como **zona de organización dinámica**, no como lugar de control rígido.

Errores frecuentes:

- confundir centro con tensión,
- sobreactivar desde el miedo,
- o desconectar en prácticas muy dinámicas.

### **Centro torácico**

#### **Respiración, amplitud y relación con la apertura**

En suspensión, el pecho puede:

- colapsar por miedo,
- o abrirse de forma desorganizada por exceso de estímulo.

El trabajo funcional de este eje implica:

- respiración disponible,
- movilidad sin sobreextensión,
- y capacidad de abrir sin perder base.

Aquí se cruzan claramente anatomía sutil, respiración y ética técnica.

### **Centro laríngeo**

#### **Lenguaje, regulación y expresión docente**

Este eje no se trabaja solo en el alumnado, sino **en la propia profesora**.

La calidad del lenguaje, el tono de voz y la claridad comunicativa tienen relación directa con este centro funcional.

Una docente desregulada aquí:

- habla en exceso,
- acelera consignas,
- o pierde precisión.

El IEYA trabaja este eje desde la **presencia vocal y la coherencia cuerpo–palabra**, no desde simbolismos.

### **Centro frontal y coronilla**

#### **Atención, orientación y estados de consciencia**

En prácticas aéreas profundas, la atención puede dispersarse o intensificarse en exceso. Estos centros se abordan como **zonas de orientación atencional**, no como portales espirituales.

Indicadores de integración:

- atención clara sin desconexión,
- capacidad de permanecer presente,
- ausencia de estados disociativos.

Aquí el límite ético es fundamental.

### **Uso pedagógico de la anatomía sutil**

La profesora IEYA aprende a:

- introducir este lenguaje solo cuando el cuerpo está preparado,
- utilizarlo como apoyo, no como explicación central,
- y retirarlo cuando deja de ser útil.

La anatomía sutil **no se impone**. Se ofrece como posibilidad.

### **Cuándo NO utilizar anatomía sutil**

Esta unidad establece límites claros. No se utiliza anatomía sutil cuando:

- el alumnado está desorganizado corporalmente,
- hay miedo o desregulación evidente,

- la práctica es muy técnica o de riesgo,
- o la profesora no puede sostener el marco con claridad.

Renunciar a este lenguaje cuando no procede es **signo de madurez docente**.

### **Anatomía sutil y ética profesional**

Utilizar mapas sutiles sin criterio puede generar:

- dependencia interpretativa,
- confusión emocional,
- o atribuciones que exceden el rol docente.

El IEYA establece una ética clara:

**la profesora no interpreta procesos internos del alumnado.**

El lenguaje sutil se usa para **organizar la experiencia**, no para explicarla.

### **Cierre interno de la Unidad Didáctica 2**

La anatomía sutil, bien utilizada, es una herramienta pedagógica fina y potente. Mal utilizada, es confusión.

Esta unidad devuelve a los chakras su lugar legítimo dentro del yoga aéreo IEYA: como **mapas funcionales al servicio del cuerpo, de la regulación y del aprendizaje consciente**, nunca como dogma ni como atajo espiritual.

## **UNIDAD DIDÁCTICA 3**

### **MEDITACIÓN EN SUSPENSIÓN**

#### **Estados de atención, regulación y límites del acompañamiento docente**

La meditación en suspensión no es una versión “más profunda” de la meditación tradicional ni una experiencia espiritual intensificada por el columpio. Es una **experiencia neuroperceptiva específica**, generada por la combinación de inmovilidad relativa, reducción de referencias externas y estimulación vestibular.

Esta unidad existe para **diferenciar con claridad** qué es meditación en suspensión, qué no lo es y **qué responsabilidad asume la profesora** cuando introduce prácticas meditativas en el columpio.

En el IEYA, la meditación **no se improvisa**, no se romantiza y no se utiliza como promesa de transformación.

#### **Meditar en suspensión no es meditar en el suelo**

La suspensión altera de forma directa:

- la percepción del peso,
- la orientación espacial,
- la relación con el eje,
- y el estado atencional.

Esto genera estados que pueden confundirse con meditación profunda cuando, en realidad, son **respuestas neurosensoriales a la suspensión**.

La profesora IEYA debe saber **reconocer esta diferencia**, para no atribuir significados que exceden la experiencia real.

### **Qué entendemos por meditación en el enfoque IEYA**

En el IEYA, meditar no significa:

- “entrar en un estado especial”,
- “vaciar la mente”,
- ni “activar niveles superiores de consciencia”.

Significa:

**sostener atención consciente, regulada y presente sobre la experiencia corporal y perceptiva**, sin interferir ni inducir.

En suspensión, esta atención se vuelve más intensa y frágil al mismo tiempo. Por eso requiere **criterio técnico y límites claros**.

### **Estados de atención que pueden aparecer en suspensión**

Durante prácticas meditativas en el columpio pueden aparecer:

- aumento de la percepción interna,
- distorsión del tiempo subjetivo,
- sensación de flotación o expansión,
- disminución del diálogo interno,
- o, en algunos casos, respuestas de inquietud o miedo.

Estas respuestas **no indican avance ni retroceso**. Son variaciones del estado atencional provocadas por el entorno suspendido.

La profesora IEYA **no interpreta** estas experiencias. Las **contiene dentro de un marco seguro**.

### **Meditación y sistema nervioso**

La suspensión puede facilitar la activación del sistema parasimpático, pero también puede generar respuestas simpáticas si no hay suficiente regulación previa.

Por ello:

- no se introduce meditación profunda sin Fundamento corporal,
- no se prolongan estados sin observación del grupo,
- y no se confunde relajación con meditación.

La profesora aprende a **leer señales de regulación o desregulación** antes de continuar.

## El papel del cuerpo en la meditación aérea

En el enfoque IEYA, el cuerpo **no desaparece** durante la meditación.

El cuerpo es el anclaje.

Se mantiene:

- tono suficiente para no colapsar,
- respiración disponible,
- y orientación mínima en el espacio.

Una meditación que desconecta completamente del cuerpo **no es adecuada en suspensión**.

## El lenguaje docente en prácticas meditativas

La palabra, en este contexto, debe ser:

- precisa,
- sobria,
- no sugestiva,
- no interpretativa.

La profesora IEYA evita:

- metáforas excesivamente evocadoras,
- inducciones emocionales,
- o discursos que guíen la experiencia interna del alumnado.

Se habla para **orientar la atención**, no para dirigir la experiencia.

## Límites claros del rol docente

Esta unidad establece un límite esencial:

**la profesora no guía procesos terapéuticos ni interpretativos.**

No analiza experiencias.

No valida estados como “avances”.

No acompaña emocionalmente más allá del marco corporal y atencional.

Si emergen respuestas que exceden el ámbito docente, la práctica se **reorienta o se detiene**, sin dramatizar.

## Cuándo introducir meditación en suspensión

La meditación en columpio solo se introduce cuando:

- el grupo está regulado,
- la relación con el material es estable,
- la respiración es disponible,
- y la profesora puede sostener presencia plena.

No es una práctica de inicio ni de relleno.

Es una **herramienta avanzada**.

## **Cuándo NO introducir meditación en suspensión**

No se introduce cuando:

- hay desorganización corporal,
- el grupo está acelerado o disperso,
- hay miedo no integrado,
- o la profesora no puede acompañar con claridad.

Renunciar a introducir meditación cuando no procede **es un acto de profesionalidad.**

## **Meditación como parte del proceso, no como meta**

En el IEYA, la meditación no se presenta como culminación ni como objetivo superior.

Es una **posibilidad dentro de un proceso corporal integrado.**

No todas las clases deben incluirla.

No todos los cuerpos la necesitan.

No todas las etapas la permiten.

Esta sobriedad protege la práctica de la banalización.

## **Cierre interno de la Unidad Didáctica 3**

La meditación en suspensión puede ser una herramienta poderosa de atención y regulación cuando se introduce con **criterio, límites y claridad.**

Esta unidad devuelve la meditación a su lugar legítimo dentro del yoga aéreo IEYA: como **práctica consciente, corporalmente anclada y éticamente contenida**, nunca como promesa ni como espectáculo interno.

## **UNIDAD DIDÁCTICA 4**

### **YOGA NIDRA EN COLUMPIO**

#### **Neuroregulación profunda, estados de consciencia y responsabilidad docente**

El yoga nidra en columpio no es una adaptación estética ni una variación relajante del yoga nidra tradicional. Es una **práctica de inducción profunda de estados de consciencia**, amplificada por la suspensión, la inmovilidad sostenida y la reducción casi total de referencias externas.

Esta unidad existe para **poner límites claros, criterio técnico y responsabilidad ética** a una práctica que, mal entendida o mal utilizada, puede generar desregulación en lugar de integración.

En el IEYA, el yoga nidra en columpio **no se ofrece como experiencia transformadora**, sino como **herramienta avanzada de regulación del sistema nervioso**, reservada a contextos y cuerpos preparados.

## Qué es yoga nidra en columpio (en el enfoque IEYA)

En el enfoque IEYA, el yoga nidra en columpio se define como:

Un estado de **relajación consciente profunda**, inducido mediante inmovilidad suspendida, atención guiada mínima y sostén corporal estable, que permite una **desactivación significativa del sistema nervioso simpático** sin pérdida de presencia.

No es sueño.

No es trance.

No es visualización creativa.

No es terapia.

Es una **inducción regulada**.

## Qué ocurre en el cuerpo y en el cerebro

Sin entrar en desarrollos neurocientíficos extensos (que se abordan en el Anexo correspondiente), es importante que la profesora comprenda los efectos principales:

- disminución del tono muscular global,
- reducción de la actividad cortical asociada al control voluntario,
- aumento de ondas cerebrales lentas (alfa-theta),
- activación del sistema parasimpático,
- aumento de la sugestionabilidad si no hay anclaje corporal suficiente.

Estos efectos **no son neutrales**. Por ello, el marco pedagógico es fundamental.

## La suspensión como amplificador del estado nidra

El columpio actúa como:

- contenedor físico,
- regulador vestibular,
- y amplificador perceptivo.

Esto hace que el yoga nidra en suspensión sea **más intenso que en suelo**, incluso con consignas mínimas. Por esta razón:

- se reduce el tiempo de práctica,
- se simplifica el lenguaje,
- y se refuerzan los anclajes corporales.

Más no es mejor.

Aquí, **menos es criterio**.

## Diferencias clave entre yoga nidra en suelo y en columpio

En suspensión:

- el cuerpo pierde referencias gravitatorias habituales,
- la sensación de límite corporal se difumina,
- la inmovilidad tiene un impacto mayor,

- y la salida del estado requiere especial atención.

Por ello, **no se trasladan guiones de suelo al columpio**.  
Hacerlo es una negligencia pedagógica.

### **El lenguaje docente en yoga nidra aéreo**

En el IEYA, el lenguaje utilizado en yoga nidra en columpio es:

- neutro,
- no evocador,
- no simbólico,
- no interpretativo.

La profesora evita:

- visualizaciones complejas,
- imágenes emocionales,
- referencias espirituales,
- o sugerencias de transformación personal.

El objetivo es **regular**, no inducir narrativas internas.

### **Anclaje corporal: condición imprescindible**

Antes, durante y después del nidra, se refuerzan anclajes claros:

- contacto consciente con el columpio,
- referencia a la respiración natural,
- percepción del peso y del sostén,
- orientación mínima en el espacio.

Un nidra sin anclaje **no es aceptable en suspensión**.

### **Duración y frecuencia**

En el enfoque IEYA:

- las prácticas de nidra en columpio son **breves**,
- no se repiten de forma constante,
- y no se convierten en recurso habitual.

Su uso es **puntual, intencionado y contextualizado**.

La repetición excesiva puede generar dependencia del estado y desorganización en la práctica activa.

### **Cuándo NO introducir yoga nidra en columpio**

Esta unidad establece límites claros. No se introduce nidra en columpio cuando:

- el grupo no está corporalmente integrado,
- hay antecedentes de disociación no trabajada,
- existe ansiedad elevada en el grupo,

- la profesora no puede acompañar una salida clara,
- o el contexto no permite contención suficiente.

Renunciar a esta práctica cuando no procede **es signo de excelencia docente**, no de carencia.

### **La salida del estado: el momento más importante**

Salir del nidra es más importante que entrar.

Una salida brusca puede generar:

- mareo,
- confusión,
- desorientación,
- o malestar emocional.

La profesora IEYA:

- acompaña la salida de forma progresiva,
- devuelve referencias espaciales,
- y permite tiempo de integración sin verbalizar experiencias.

Nunca se pide compartir.

Nunca se interpreta lo ocurrido.

### **Responsabilidad ética del yoga nidra en columpio**

Esta práctica coloca a la profesora en un lugar de **gran responsabilidad ética**. El IEYA establece una línea firme:

- no se promete sanación,
- no se asumen procesos emocionales,
- no se utiliza el nidra como valor añadido comercial,
- y no se confunde profundidad con profesionalidad.

El yoga nidra en columpio **no es para demostrar nivel**.

### **Integración posterior en la práctica activa**

Después de un nidra en columpio, la práctica activa:

- se simplifica,
- se enraíza,
- y se orienta a recuperar eje y presencia.

No se continúa con secuencias exigentes.

El cuerpo necesita **reorganizarse**.

## **CIERRE DEL MÓDULO 6**

### **Regulación, consciencia y responsabilidad en suspensión**

Con este módulo, la profesora IEYA adquiere una competencia que pocas formaciones abordan con rigor: **la capacidad de trabajar con estados internos sin invadir, sin interpretar y sin prometer.**

Aquí, el yoga aéreo deja de ser solo movimiento y se convierte en **acto consciente profundamente responsable.**



## ANEXOS IEYA

### Marco teórico, científico y operativo de respaldo

Los anexos del IEYA no son lecturas opcionales ni textos de relleno. Constituyen el **soporte conceptual y científico** que permite a la profesora comprender *por qué* el método funciona, *hasta dónde* llega su responsabilidad y *qué límites no debe cruzar*. Estos anexos no se evalúan como contenido práctico, pero **sostienen el criterio profesional** de quien enseña.

## ANEXO I

### BASES NEUROFISIOLÓGICAS DE LA MEDITACIÓN Y EL YOGA NIDRA

#### Comprensión del cerebro, el sistema nervioso y los estados de consciencia

*(Marco de referencia IEYA para la práctica docente responsable)*

Este anexo tiene como finalidad ofrecer a la profesora IEYA una **comprensión clara y fundamentada** de los procesos neurofisiológicos que se activan durante la meditación y el yoga nidra, especialmente cuando estas prácticas se realizan en **suspensión con columpio elástico**.

No se trata de formar especialistas en neurociencia, sino de **evitar interpretaciones erróneas, usos irresponsables y expectativas desmedidas** sobre los efectos de estas prácticas.

Comprender qué ocurre en el cerebro y en el sistema nervioso **protege el método, a la docente y al alumnado**.

#### 1. El cerebro en estados de atención y reposo consciente

El cerebro humano no funciona en estados discretos, sino en **rangos dinámicos de actividad eléctrica** que se modifican según el nivel de atención, reposo y regulación. Durante prácticas meditativas y de relajación profunda se producen cambios progresivos en la actividad cerebral que pueden observarse mediante electroencefalografía (EEG). Estos cambios **no implican “niveles superiores”**, sino **estados funcionales distintos**.

#### 2. Ondas cerebrales y estados de consciencia

##### Ondas Beta (13–30 Hz)

Asociadas a:

- pensamiento analítico,
- atención externa,
- actividad cognitiva elevada.

En exceso, se relacionan con:

- estrés,
- hiperactividad mental,
- dificultad para relajarse.

En la práctica aérea, un predominio de beta suele indicar **falta de regulación** o exceso de estímulo.

### **Ondas Alfa (8–13 Hz)**

Asociadas a:

- relajación consciente,
- atención sostenida sin esfuerzo,
- presencia corporal.

Este estado es **deseable y funcional** en muchas prácticas de yoga aéreo, ya que permite:

- claridad sin rigidez,
- regulación sin desconexión,
- aprendizaje somático eficaz.

La mayoría de prácticas meditativas bien integradas se mueven en este rango.

### **Ondas Theta (4–8 Hz)**

Asociadas a:

- relajación profunda,
- estados hipnagógicos,
- acceso a memoria implícita.

En yoga nidra, el objetivo es **acercarse a theta sin perder consciencia**, manteniendo un hilo mínimo de atención.

En suspensión, este estado puede alcanzarse con mayor rapidez, lo que **aumenta la responsabilidad docente**.

### **Ondas Delta (0.5–4 Hz)**

Asociadas a:

- sueño profundo,
- inconsciencia.

Este estado **no es deseable** en prácticas docentes.

Si aparece, indica que la inducción ha sido excesiva o que el cuerpo ha perdido anclaje.

## **3. Sistema nervioso autónomo: simpático y parasimpático**

El sistema nervioso autónomo regula funciones involuntarias como:

- respiración,
- ritmo cardíaco,
- tono muscular,
- digestión.

### **Sistema simpático**

Relacionado con:

- alerta,
- activación,
- respuesta de lucha o huida.

Es necesario para el movimiento y la acción, pero su predominio constante genera estrés y fatiga.

### **Sistema parasimpático**

Relacionado con:

- descanso,
- reparación,
- regulación.

Prácticas como la meditación y el yoga nidra favorecen su activación, pero **un exceso sin integración corporal puede generar colapso o desconexión.**

El IEYA no busca suprimir el simpático, sino **regular la alternancia entre ambos sistemas.**

#### **4. La suspensión como modulador neurofisiológico**

El columpio elástico introduce variables específicas:

- estimulación vestibular constante,
- reducción de referencias gravitatorias,
- sensación de sostén externo,
- inmovilidad relativa sin apoyo firme.

Estos factores:

- facilitan la entrada en estados alfa–theta,
- reducen la sensación de esfuerzo,
- pero también **aumentan la sugestionabilidad.**

Por ello, en suspensión:

- se reduce el tiempo de prácticas profundas,
- se simplifica el lenguaje,
- se refuerzan anclajes corporales.

#### **5. Sugestionabilidad y atención focalizada**

En estados de relajación profunda, la atención se vuelve:

- más focalizada,
- menos crítica,
- más permeable a estímulos externos.

Esto **no es negativo en sí**, pero exige un uso extremadamente cuidadoso del lenguaje docente.

El IEYA establece un principio claro:

**la profesora no utiliza la palabra para dirigir la experiencia interna del alumnado, sino para orientar la atención de forma neutra.**

## 6. Memoria implícita y estados profundos

En estados theta pueden activarse contenidos de memoria implícita (sensaciones, imágenes, emociones no verbalizadas). Esto **no implica necesariamente trauma**, ni debe interpretarse como proceso terapéutico.

La profesora IEYA:

- no indaga,
- no analiza,
- no solicita verbalización.

La práctica se **contiene en el plano corporal y atencional.**

## 7. Yoga nidra y neuroplasticidad (aclaración necesaria)

Aunque existe investigación sobre neuroplasticidad asociada a prácticas meditativas sostenidas, el IEYA **no utiliza este argumento como promesa pedagógica.**

La neuroplasticidad:

- requiere repetición,
- contexto,
- y acompañamiento prolongado.

Una sesión de yoga nidra **no “reprograma el cerebro”.**

Presentarla así es una simplificación irresponsable.

## 8. Riesgos de una inducción excesiva

Una inducción profunda sin suficiente contención puede provocar:

- mareo,
- desorientación,
- sensación de irrealidad,
- ansiedad post-práctica,
- dificultad para reactivar el cuerpo.

Estos efectos **no indican profundidad, sino desajuste.**

Por eso el IEYA:

- limita duración,
- cuida las transiciones,
- y prioriza la salida del estado sobre la entrada.

## 9. La salida del estado: reintegración neurológica

La salida progresiva permite:

- reactivar el sistema simpático de forma gradual,
- restablecer referencias espaciales,
- integrar la experiencia sin ruptura.

Una salida descuidada **anula gran parte del beneficio neurofisiológico** de la práctica.

## 10. Principio IEYA de sobriedad neuroeducativa

El IEYA adopta un principio claro:

**Cuanto más profundo el estado, más sobrio debe ser el acompañamiento docente.**

Este principio atraviesa:

- meditación,
- yoga nidra,
- y cualquier práctica de regulación profunda en suspensión.

### CIERRE DEL ANEXO I

Comprender las bases neurofisiológicas de la meditación y el yoga nidra no busca impresionar ni complejizar la práctica, sino **dotar de criterio, límites y responsabilidad** a quien enseña.

Este anexo sostiene una idea central del IEYA:

la profundidad no se mide por la intensidad de la experiencia, sino por la **capacidad de integrarla sin daño y sin dependencia.**

### ANEXO II

#### GLOSARIO DE ANATOMÍA SUTIL Y LENGUAJE FUNCIONAL IEYA

**Precisión terminológica para una docencia responsable**

El uso del lenguaje en yoga aéreo no es neutro. Las palabras organizan la experiencia corporal y condicionan la interpretación que el alumnado hace de lo que siente. Por ello, el IEYA establece un **uso específico, limitado y funcional** de los términos asociados a la anatomía sutil.

Este glosario no pretende definir verdades universales, sino **acotar el sentido operativo de los términos cuando se utilizan en contexto docente IEYA.**

#### Principio general de uso

En el IEYA:

- los términos sutiles **no se interpretan psicológicamente,**
- **no se utilizan para explicar vivencias personales,**

- y **no sustituyen la observación corporal directa.**

El lenguaje sutil se emplea como **mapa perceptivo**, nunca como diagnóstico ni como explicación causal.

## **Términos clave y uso IEYA**

### **Chakra**

Eje funcional de organización perceptiva y atencional.

No se utiliza como entidad energética literal ni como centro emocional.

### **Energía**

Percepción subjetiva de tono, vitalidad o disponibilidad corporal.

No se utiliza como fuerza externa ni como explicación causal.

### **Apertura**

Disponibilidad articular, respiratoria o perceptiva.

No implica liberación emocional ni desbloqueo psicológico.

### **Bloqueo**

Falta de organización, regulación o movilidad.

No se asocia a trauma ni a conflicto interno oculto.

### **Enraizamiento**

Sensación de sostén y seguridad corporal.

No se vincula a conceptos identitarios o emocionales.

### **Expansión**

Aumento de amplitud perceptiva o motriz con organización interna.

No se equipara a crecimiento personal.

### **Uso pedagógico recomendado**

El lenguaje sutil:

- se introduce cuando el cuerpo está regulado,
- se utiliza de forma puntual,
- y se retira cuando deja de ser útil.

Una profesora IEYA **no explica experiencias internas**: ofrece marcos de atención.

## **CIERRE ANEXO II**

El uso preciso del lenguaje protege a la profesora y al alumnado de interpretaciones innecesarias y dependencias simbólicas.

El IEYA utiliza la anatomía sutil como **lenguaje funcional**, no como sistema de creencias.

## **ANEXO III**

### **RESPIRACIÓN, REGULACIÓN Y LECTURA DEL ESTADO DEL GRUPO**

#### **Indicadores observables para la toma de decisiones docentes**

Este anexo ofrece criterios prácticos para **leer el estado del grupo a través de la respiración y el tono corporal**, permitiendo a la profesora ajustar la práctica con criterio y anticipación.

No sustituye la experiencia docente, pero **afina la observación**.

#### **Indicadores de regulación adecuada**

- respiración continua y adaptable
- tono corporal disponible
- atención presente sin rigidez
- movimientos coherentes y sostenibles

En este estado, la práctica puede **progresar o mantenerse**.

#### **Indicadores de desregulación leve**

- respiración acelerada
- dificultad para sostener pausa
- exceso de movimiento
- dispersión atencional

Recomendación IEYA:

- simplificar,
- reducir estímulo,
- reforzar Fundamento.

#### **Indicadores de desregulación significativa**

- respiración retenida o muy superficial
- colapso o rigidez marcada
- mareo, inquietud o desconexión
- dificultad para orientarse

Recomendación IEYA:

- detener progresión,
- recuperar referencias corporales,
- evitar prácticas profundas.

#### **Principio de intervención IEYA**

**No toda desregulación requiere intervención directa.**

**Però toda desregulación requiere ser leída.**

### CIERRE ANEXO III

Leer la respiración y el tono corporal permite decidir con claridad sin recurrir al ensayo-error.

La regulación no se impone: **se facilita**.

### ANEXO IV

#### MEDITACIÓN, NIDRA Y LÍMITES DEL ROL DOCENTE

##### Marco ético IEYA

Este anexo delimita con claridad el **alcance del rol docente** cuando se trabajan prácticas de atención y relajación profunda.

##### La profesora IEYA NO:

- interpreta experiencias internas
- acompaña procesos terapéuticos
- analiza emociones emergentes
- promete transformación, sanación o cambio profundo

##### La profesora IEYA SÍ:

- crea un marco seguro
- orienta la atención corporal
- regula tiempos y transiciones
- protege la salida del estado

##### Lenguaje adecuado / no adecuado

Adecuado:

- “Observa la respiración.”
- “Permanece en contacto con el columpio.”

No adecuado:

- “Esto está desbloqueando algo.”
- “Deja que salga lo que tenga que salir.”

### CIERRE ANEXO IV

Los límites no empobrecen la práctica: **la hacen sostenible y ética**.

La claridad de rol es una forma de cuidado.

## ANEXO V

### CRITERIOS DE SEGURIDAD EN PRÁCTICAS DE INMOVILIDAD SUSPENDIDA Orientaciones mínimas IEYA

Este anexo establece **criterios básicos de seguridad** para prácticas de inmovilidad prolongada en columpio.

#### Señales de alerta

- mareo persistente
- desorientación espacial
- sudor frío
- náuseas
- ansiedad súbita

Ante estas señales:

- se interrumpe la práctica,
- se recupera contacto con el suelo,
- no se interpreta ni se dramatiza.

#### Contraindicaciones generales

- problemas vestibulares no compensados
- episodios disociativos previos
- ansiedad intensa no regulada
- falta de experiencia previa en suspensión

#### Principio IEYA

**La seguridad no se negocia con la profundidad.**

#### CIERRE ANEXO V

La responsabilidad docente incluye saber **cuándo no proponer**.

La excelencia no está en llevar más lejos, sino en **saber hasta dónde**.

## ANEXO VI

### BIBLIOGRAFÍA Y FUENTES DE REFERENCIA

#### Marco interdisciplinar

La siguiente bibliografía sustenta los contenidos del manual desde cuatro ejes fundamentales del IEYA:

1. Neurociencia y regulación del sistema nervioso
2. Meditación y yoga nidra (enfoques contemporáneos serios)
3. Educación somática, percepción corporal y movimiento
4. Tradición del yoga (lectura crítica, no dogmática)

#### 1. NEUROCIENCIA, REGULACIÓN Y SISTEMA NERVIOSO

Estas obras aportan base científica clara para comprender **qué ocurre en el cerebro y el sistema nervioso** durante prácticas de atención, relajación profunda y estados alfa-theta.

- **Siegel, D. J.** – *The Developing Mind*  
Referencia clave sobre integración neuronal, regulación y atención consciente.
- **Porges, S.** – *The Polyvagal Theory*  
Marco fundamental para comprender seguridad, regulación y respuestas autonómicas.
- **van der Kolk, B.** – *The Body Keeps the Score*  
Aporta comprensión somática del sistema nervioso. Usado como referencia, no como marco terapéutico docente.
- **Hanson, R.** – *Buddha's Brain*  
Neurociencia aplicada a prácticas contemplativas, con lenguaje accesible y rigor.
- **Tang, Yi-Yuan; Hölzel, B. K.; Posner, M. I.** – *The Neuroscience of Mindfulness Meditation*  
Investigación directa sobre cambios cerebrales asociados a la meditación.

#### 2. MEDITACIÓN Y YOGA NIDRA (ENFOQUE CONTEMPORÁNEO)

Textos que abordan la meditación y el yoga nidra **sin promesas místicas**, desde la práctica consciente y el marco actual.

- **Saraswati, Swami Satyananda** – *Yoga Nidra*  
Texto fundacional. Utilizado con lectura crítica y contextualizada.
- **Miller, Richard** – *Yoga Nidra: The Meditative Heart of Yoga*  
Enfoque moderno, estructurado y respetuoso con los límites del acompañamiento.
- **Kabat-Zinn, J.** – *Full Catastrophe Living*  
Referencia clave sobre atención plena y regulación sin espiritualización excesiva.

- **Britton, W.** – Estudios sobre efectos adversos de la meditación  
Fundamental para comprender límites y riesgos de prácticas profundas.

### 3. EDUCACIÓN SOMÁTICA Y PERCEPCIÓN CORPORAL

Estas obras sostienen el enfoque IEYA de **cuerpo vivido, percepción y aprendizaje somático**, clave para el yoga aéreo.

- **Hanna, T.** – *Somatics*  
Referencia central para comprender organización neuromuscular y percepción interna.
- **Feldenkrais, M.** – *Awareness Through Movement*  
Base del aprendizaje corporal consciente y no forzado.
- **Sheets-Johnstone, M.** – *The Primacy of Movement*  
Filosofía del movimiento desde una perspectiva profunda y no mecánica.
- **Bainbridge Cohen, B.** – *Sensing, Feeling and Action*  
Marco somático avanzado sobre percepción y organización del cuerpo.

### 4. YOGA, CUERPO Y TRADICIÓN (LECTURA CRÍTICA)

Textos que permiten contextualizar el yoga **sin idealización**, útiles para profesoras que enseñan hoy.

- **Feuerstein, G.** – *The Yoga Tradition*  
Referencia histórica y filosófica sólida, sin simplificaciones.
- **Mallinson, J. & Singleton, M.** – *Roots of Yoga*  
Investigación académica contemporánea sobre las fuentes del yoga.
- **Singleton, M.** – *Yoga Body*  
Clave para comprender el yoga moderno y evitar discursos ahistóricos.

### 5. PEDAGOGÍA, ÉTICA Y ACOMPAÑAMIENTO

Estas referencias sostienen el enfoque **pedagógico y ético** del IEYA.

- **Palmer, P.** – *The Courage to Teach*  
Identidad docente, ética y presencia sin espiritualización.
- **Illeris, K.** – *How We Learn*  
Marco sobre aprendizaje adulto y procesos de integración.
- **Rogers, C.** – *On Becoming a Person*  
Usado como referencia ética, no terapéutica.

### 6. NOTA EDITORIAL IEYA SOBRE USO DE FUENTES

El IEYA no adopta ninguna de estas obras como doctrina.

Se utilizan como **referencias de apoyo**, no como autoridad incuestionable.

El método IEYA se construye desde:

- experiencia pedagógica,
- observación corporal,
- criterio profesional,
- y diálogo con el conocimiento contemporáneo.

