

## **ÍNDICE GENERAL**

### **YOGA AÉREO AYURVÉDICO**

**Columpio de Estribos · 80 horas**

**Especialización profesional para docentes del vuelo**

**Manual IEYA**

#### **PRESENTACIÓN INSTITUCIONAL**

- El IEYA y la especialización en Yoga Aéreo Ayurvédico
- Sentido y propósito de esta formación
- Perfil profesional al que se dirige
- Marco ético, límites y responsabilidad docente
- Certificación y sello IEYA

#### **INTRODUCCIÓN**

Yoga Aéreo Ayurvédico: observación, regulación y criterio en suspensión

- Por qué Ayurveda en yoga aéreo
- El cuerpo como territorio de observación
- El columpio de estribos como herramienta de verdad
- Qué entendemos por Ayurveda en el IEYA
- Doshas como patrones de movimiento, no etiquetas
- Regulación frente a corrección
- A quién va dirigido este manual
- Cómo utilizar este manual

#### **MÓDULO 1**

##### **FUNDAMENTOS DEL AYURVEDA APLICADO AL CUERPO EN SUSPENSIÓN**

###### **Unidad Didáctica 1.1**

Ayurveda: ciencia de la observación y del equilibrio

- Salud y desequilibrio
- Prakriti y Vikriti
- Capacidad de adaptación

###### **Unidad Didáctica 1.2**

Las doshas como patrones funcionales de movimiento

- Vata, Pitta y Kapha
- Dinámica y variabilidad
- Error de la tipología fija

###### **Unidad Didáctica 1.3**

Ayurveda y yoga aéreo contemporáneo

- Traducción al contexto actual
- Riesgos de simplificación
- Marco profesional IEYA

## **MÓDULO 2**

### **EL COLUMPIO DE ESTRIBOS COMO REGULADOR AYURVÉDICO**

#### **Unidad Didáctica 2.1**

Especificidad técnica del columpio de estribos

- Estructura frente a contención
- Relación con el suelo y el aire
- El estribo como espejo del patrón dominante

#### **Unidad Didáctica 2.2**

Aire, fuego y tierra en suspensión

- Elementos ayurvédicos aplicados
- Manifestaciones corporales observables

#### **Unidad Didáctica 2.3**

Lectura del desequilibrio en el vuelo

- Señales de Vata
- Señales de Pitta
- Señales de Kapha
- Intervención desde la experiencia

## **MÓDULO 3**

### **YOGA AÉREO AYURVÉDICO PARA VATA**

#### **Unidad Didáctica 3.1**

Vata: movimiento, aire y variabilidad

- Vata y sistema nervioso
- El error de confundir ligereza con equilibrio

#### **Unidad Didáctica 3.2**

Manifestaciones de Vata en el columpio de estribos

- Inestabilidad y dispersión
- Riesgos en suspensión

#### **Unidad Didáctica 3.3**

Diseño de prácticas aéreas para regular Vata

- Estructura, ritmo y contención
- Uso consciente del estribo
- Lenguaje docente

#### **Unidad Didáctica 3.4**

Serie aérea Vata (formato video)

- Objetivos
- Criterios de diseño
- Uso pedagógico

## **MÓDULO 4**

### **YOGA AÉREO AYURVÉDICO PARA PITTA**

#### **Unidad Didáctica 4.1**

Pitta: fuego, dirección y voluntad

- Intensidad y cultura del rendimiento
- Presencia frente a control

#### **Unidad Didáctica 4.2**

Manifestaciones de Pitta en el columpio de estribos

- Sobreexigencia y tensión
- Riesgos de desgaste

#### **Unidad Didáctica 4.3**

Diseño de prácticas aéreas para regular Pitta

- Fluidez sin meta
- Pausa integrada
- Uso del estribo

#### **Unidad Didáctica 4.4**

Serie aérea Pitta (formato video)

- Objetivos
- Criterios de diseño
- Uso pedagógico

## **MÓDULO 5**

### **YOGA AÉREO AYURVÉDICO PARA KAPHA**

#### **Unidad Didáctica 5.1**

Kapha: estabilidad, tierra y continuidad

- Inercia y resistencia al cambio
- El error de confundir calma con equilibrio

#### **Unidad Didáctica 5.2**

Manifestaciones de Kapha en el columpio de estribos

- Dependencia del apoyo
- Estancamiento silencioso

#### **Unidad Didáctica 5.3**

Diseño de prácticas aéreas para regular Kapha

- Activación consciente
- Uso del rebote
- Lenguaje docente

#### **Unidad Didáctica 5.4**

Serie aérea Kapha (formato video)

- Objetivos
- Criterios de diseño

- Uso pedagógico

## **MÓDULO 6**

### **INTEGRACIÓN AYURVÉDICA EN LA DOCENCIA AÉREA**

#### **Unidad Didáctica 6.1**

Lectura de grupos mixtos

- Priorizar sin excluir
- Regulación sin etiquetar

#### **Unidad Didáctica 6.2**

Ayurveda, estaciones y ciclos

- Ritmo diario
- Ritmo estacional
- Ritmo vital

#### **Unidad Didáctica 6.3**

Diseño de clases ayurvédicas reales

- Clases regulares
- Talleres temáticos
- Contextos no ideales

#### **Unidad Didáctica 6.4**

Ética, límites y responsabilidad profesional

- Qué no hace la profesora IEYA
- Uso consciente del Ayurveda

### **ANEXOS IEYA**

#### **Anexo I**

Principios básicos de alimentación ayurvédica  
(orientaciones generales, no prescriptivas)

#### **Anexo II**

Doshas y tips de regulación cotidiana

#### **Anexo III**

Ritmos ayurvédicos y práctica aérea

- Ritmo diario
- Ritmo estacional
- Ritmo vital

#### **Anexo IV**

Glosario ayurvédico funcional IEYA

#### **Anexo V**

Seguridad y límites en la aplicación ayurvédica

## INTRODUCCIÓN

### **Yoga Aéreo Ayurvédico: observación, regulación y criterio en suspensión** (*Columpio de estribos · Enfoque IEYA*)

El Yoga Aéreo Ayurvédico que se presenta en este manual no es una tendencia, ni una fusión estética, ni una adaptación superficial de conceptos tradicionales al vuelo. Es el resultado de una **lectura profunda del cuerpo en suspensión**, de la experiencia pedagógica acumulada y de la necesidad real de ofrecer a las profesionales del yoga aéreo **herramientas más precisas para observar, regular y acompañar cuerpos diversos**.

Este curso nace de una evidencia clara:

no todos los cuerpos responden igual al columpio,  
no todos los sistemas nerviosos se regulan con las mismas propuestas,  
y no toda práctica aérea es adecuada para cualquier momento vital.

El Ayurveda, entendido como ciencia de la observación del equilibrio, ofrece un marco extraordinariamente lúcido para **comprender estas diferencias sin etiquetar, sin diagnosticar y sin reducir**. Integrado con rigor en el yoga aéreo —y específicamente en el trabajo con columpio de estribos— se convierte en un **sistema de lectura funcional**, no en un discurso teórico abstracto.

#### **El columpio de estribos como herramienta de verdad**

Este curso se ejecuta íntegramente con **columpio de estribos**, y esta decisión no es técnica: es pedagógica.

El estribo:

- no envuelve,
- no contiene artificialmente,
- no amortigua los desequilibrios.

El estribo **estructura**.

Exige participación activa, organización corporal y toma de decisiones constantes.

Por eso, en el columpio de estribos:

- la inestabilidad se hace visible,
- el exceso de control se evidencia,
- la inercia no puede esconderse.

Desde un enfoque ayurvédico, esto es una ventaja enorme: el columpio **no corrige**, revela.

Y solo lo que se revela puede regularse con criterio.

#### **Qué entendemos aquí por Ayurveda**

En este manual, el Ayurveda no se presenta como un sistema médico ni como una filosofía espiritual. Se presenta como lo que es en su esencia más funcional:

**una ciencia de la observación de los patrones de equilibrio y desequilibrio del ser humano.**

Trabajaremos con:

- las doshas (Vata, Pitta y Kapha) como **patrones dinámicos**,
- la relación entre movimiento, ritmo, estímulo y regulación,
- y la capacidad de adaptar la práctica aérea a distintos cuerpos y contextos.

No trabajaremos con:

- diagnóstico clínico,
- prescripción terapéutica,
- ni interpretación psicológica de los procesos del alumnado.

Este límite no empobrece el curso.

Lo hace **profesional, ético y sostenible**.

**Doshas: patrones de movimiento, no etiquetas**

En el Yoga Aéreo Ayurvédico IEYA, las doshas no definen personas.

Definen **tendencias que aparecen en el cuerpo en movimiento**.

Una misma persona puede manifestar:

- Vata en un momento de exceso de estímulo,
- Pitta en una práctica competitiva o autoexigente,
- Kapha en periodos de estancamiento o baja activación.

El valor de este enfoque reside en **aprender a leer estas manifestaciones en tiempo real**, especialmente en suspensión, donde el sistema nervioso responde con mayor intensidad.

Este curso no enseña a “clasificar alumnas”.

Enseña a **ajustar la práctica sin romper la coherencia ni la seguridad**.

**Regulación frente a corrección**

Uno de los principios que atraviesa todo este manual es claro:

el objetivo no es corregir cuerpos, sino **regular sistemas**.

Regular implica:

- observar antes de intervenir,
- ajustar sin forzar,
- activar sin desbordar,
- contener sin apagar.

El Ayurveda aporta una lógica muy fina para esta regulación, y el columpio de estribos ofrece el contexto ideal para aplicarla con precisión.

## A quién va dirigido este manual

Este libro está dirigido a:

- profesoras y profesores de yoga aéreo con experiencia previa,
- profesionales del vuelo que trabajan con columpio de estribos,
- docentes que buscan profundizar en su criterio pedagógico,
- y personas interesadas en integrar el Ayurveda de forma seria y aplicable.

No es un manual para principiantes.

Es una **especialización profesional**.

## Qué encontrarás en este manual

A lo largo de los módulos encontrarás:

- desarrollo teórico profundo pero accesible,
- traducción clara del Ayurveda al cuerpo aéreo,
- criterios pedagógicos aplicables a clases reales,
- diseño de prácticas específicas para cada dosha,
- y un marco ético sólido que protege tanto a la docente como al alumnado.

Cada concepto está desarrollado con intención de **uso**, no de acumulación.

## Una invitación a leer despacio

Este manual no está pensado para leerse de una vez.

Está pensado para **acompañar procesos**, volver a él, subrayarlo y contrastarlo con la experiencia en el columpio.

El Yoga Aéreo Ayurvédico no se memoriza.

Se **afina con la práctica**.

## MÓDULO 1

### FUNDAMENTOS DEL AYURVEDA APLICADO AL CUERPO EN SUSPENSIÓN

#### Lectura, regulación y equilibrio en el columpio de estribos

El Ayurveda ofrece una de las miradas más completas que existen sobre el equilibrio humano porque no observa al cuerpo de forma aislada, sino **en relación con el movimiento, el entorno, el ritmo y la energía vital**. Cuando esta mirada se traslada al yoga aéreo —y específicamente al trabajo con columpio de estribos— adquiere una precisión extraordinaria.

Este módulo establece el **marco conceptual y operativo** desde el cual se desarrollará todo el curso. No busca formar especialistas en Ayurveda, sino **docentes capaces de leer patrones corporales con mayor claridad y actuar con más criterio en la práctica aérea**.

Aquí se aprende a **observar antes de intervenir**.

#### Sentido pedagógico

En la enseñanza del yoga aéreo es habitual encontrarse con situaciones aparentemente contradictorias:

- alumnas que se desregulan con prácticas dinámicas,
- cuerpos muy fuertes que se sobreexigen,
- personas estables que se estancan en la comodidad,
- o grupos que responden de forma muy distinta a una misma secuencia.

Este módulo introduce una clave esencial:

no se trata de que la práctica esté bien o mal diseñada, sino de **si está alineada con el patrón que predomina en ese cuerpo o en ese grupo en ese momento**.

El Ayurveda permite entender estas diferencias **sin juzgar, sin corregir en exceso y sin forzar transformaciones**.

### 1. AYURVEDA: CIENCIA DE LA OBSERVACIÓN Y DEL EQUILIBRIO

El Ayurveda es uno de los sistemas de conocimiento más antiguos que se conservan, pero su vigencia no reside en su antigüedad, sino en su **capacidad de observación del ser humano en su totalidad**.

En su esencia, el Ayurveda no pregunta “qué tienes”, sino:

- cómo te mueves,
- cómo respondes al entorno,
- cómo gestionas el estímulo,
- y cómo mantienes —o pierdes— el equilibrio.

Esta mirada es profundamente compatible con el yoga aéreo, donde el cuerpo responde de manera inmediata a la suspensión y revela patrones que en el suelo pueden pasar desapercibidos.

### **Salud y desequilibrio desde la mirada ayurvédica**

Desde el Ayurveda, la salud no se define como ausencia de síntomas, sino como **capacidad de adaptación**. Un sistema equilibrado es aquel que puede responder al cambio sin desorganizarse.

En el columpio de estribos, esta capacidad de adaptación se pone a prueba constantemente:

- el apoyo es parcial,
- el eje cambia,
- el cuerpo debe reorganizarse en cada transición.

Por ello, la práctica aérea es un terreno privilegiado para observar **cómo cada cuerpo gestiona el cambio**.

### **Prakriti y Vikriti: constitución y estado actual**

Uno de los conceptos clave del Ayurveda es la distinción entre:

- **Prakriti**: la constitución de base,
- **Vikriti**: el estado actual o desequilibrio momentáneo.

En este curso, esta distinción no se utiliza para clasificar personas, sino para **comprender por qué un mismo cuerpo puede responder de formas distintas en momentos diferentes**.

Una profesora IEYA no necesita determinar la prakriti exacta de una alumna.

Le basta con reconocer **qué patrón está activo en la práctica**.

### **El error de la tipología fija**

Uno de los grandes riesgos al introducir Ayurveda en contextos contemporáneos es convertir las doshas en etiquetas cerradas. Este curso se posiciona claramente en contra de esa simplificación.

Las doshas no son tipos de personas.

Son **tendencias dinámicas** que se expresan según:

- el momento vital,
- el estado del sistema nervioso,
- el tipo de práctica,
- y el entorno.

El columpio de estribos hace estas tendencias **especialmente visibles**.

## 2. LAS DOSHAS COMO PATRONES FUNCIONALES DE MOVIMIENTO

En el Yoga Aéreo Ayurvédico IEYA, las doshas se entienden como **patrones funcionales que se manifiestan en el movimiento, el tono y la relación con el espacio.**

No se observan en abstracto.

Se observan **en acción.**

### **Vata: aire, movimiento y variabilidad**

Vata se manifiesta cuando predomina el movimiento, la ligereza y la variabilidad. En suspensión, un patrón vata puede expresarse como:

- dificultad para sostener el eje,
- exceso de movimiento innecesario,
- respiración irregular,
- dispersión atencional.

El columpio de estribos no corrige este patrón por sí mismo: lo **expone.**

### **Pitta: fuego, intensidad y dirección**

Pitta aparece cuando hay exceso de intensidad, control y dirección. En el columpio se manifiesta a menudo como:

- sobreesfuerzo,
- rigidez en dinámicas exigentes,
- dificultad para parar,
- competitividad consigo misma.

Aquí el riesgo no es la inestabilidad, sino **el desgaste.**

### **Kapha: tierra, sostén e inercia**

Kapha se expresa como estabilidad, peso y continuidad. En desequilibrio, puede mostrarse como:

- resistencia al cambio,
- dificultad para despegar,
- exceso de apoyo pasivo en el estribo,
- lentitud sin activación.

En este patrón, el columpio puede convertirse en refugio en lugar de estímulo.

### **Las doshas no compiten entre sí**

Un punto clave del enfoque IEYA es comprender que **ninguna dosha es mejor que otra.**

Cada una cumple una función cuando está equilibrada:

- Vata aporta creatividad y adaptación,

- Pitta aporta claridad y dirección,
- Kapha aporta estabilidad y sostén.

El problema aparece cuando una domina sin regulación.

### 3. AYURVEDA Y YOGA AÉREO CONTEMPORÁNEO

Integrar Ayurveda en el yoga aéreo contemporáneo exige **traducción**, no repetición literal de conceptos tradicionales.

Esta unidad establece un principio claro:

el Ayurveda se utiliza como **marco de lectura**, no como sistema cerrado.

#### El cuerpo moderno en suspensión

Los cuerpos que llegan hoy a una clase de yoga aéreo:

- están hiperestimulados,
- viven ritmos acelerados,
- presentan estrés crónico o sedentarismo,
- y tienen una relación compleja con el esfuerzo y el descanso.

El Ayurveda permite contextualizar estos cuerpos sin patologizarlos.

#### Riesgos de una integración superficial

Este curso se distancia explícitamente de:

- clases “vata/pitta/kapha” sin criterio,
- discursos ayurvédicos estéticos,
- o uso del Ayurveda como argumento de autoridad.

Integrar mal el Ayurveda **confunde más de lo que ayuda**.

#### Marco profesional IEYA

El IEYA establece límites claros:

- no diagnóstico,
- no prescripción,
- no interpretación psicológica.

La profesora utiliza el Ayurveda para **ajustar la práctica**, no para explicar a la persona.

## MÓDULO 2

### EL COLUMPIO DE ESTRIBOS COMO REGULADOR AYURVÉDICO

#### Aire, fuego y tierra en suspensión consciente

Si el Módulo 1 establecía **cómo mirar**, este Módulo 2 establece **desde dónde intervenir**.

Aquí el columpio de estribos deja de ser un soporte técnico para convertirse en una **herramienta reguladora de primer orden**, capaz de amplificar, revelar o equilibrar patrones ayurvédicos según cómo se utilice.

Este módulo es clave porque **sitúa al material en el centro de la pedagogía**, no como accesorio, sino como **agente activo del proceso**.

#### Sentido pedagógico

En yoga aéreo, no solo importa *qué* se propone, sino **cómo el material condiciona la experiencia**.

El columpio de estribos no acompaña pasivamente: exige, estructura y responde.

Desde una mirada ayurvédica, esto significa que:

- el material puede aumentar o disminuir Vata,
- intensificar o regular Pitta,
- activar o sostener Kapha.

Una profesora con criterio no cambia toda la secuencia: **ajusta la relación con el estribo**.

#### 1.ESPECIFICIDAD TÉCNICA DEL COLUMPIO DE ESTRIBOS

El columpio de estribos se caracteriza por ofrecer **apoyo puntual y direccional**, a diferencia de otros sistemas aéreos más envolventes. Esta especificidad tiene consecuencias directas en la organización corporal y en la regulación del sistema nervioso.

#### El estribo como estructura, no como contención

El estribo:

- no sostiene el cuerpo completo,
- no absorbe la inestabilidad,
- no “abrazo” el movimiento.

Obliga a:

- tomar decisiones,
- organizar el eje,
- distribuir el peso con precisión.

Desde el punto de vista ayurvédico, esto hace que los desequilibrios **no queden ocultos**.

### **Relación con el suelo y con el aire**

El estribo mantiene una relación constante con el suelo:

- el cuerpo nunca se desconecta del todo,
- siempre hay una referencia vertical clara.

Esto permite trabajar:

- seguridad sin rigidez,
- activación sin dispersión,
- elevación sin pérdida de base.

Por ello, es un material especialmente adecuado para un enfoque ayurvédico serio.

### **El estribo como espejo del patrón dominante**

En el columpio de estribos:

- Vata aparece como inestabilidad y exceso de movimiento,
- Pitta como fuerza excesiva y control rígido,
- Kapha como dependencia del apoyo y pasividad.

El material **no corrige automáticamente** estos patrones.

Los hace visibles para que puedan regularse con criterio.

## **2. AIRE, FUEGO Y TIERRA EN SUSPENSIÓN**

El Ayurveda describe la experiencia humana a través de la combinación de cinco elementos. En este curso trabajamos principalmente con **aire, fuego y tierra**, por ser los más directamente implicados en el movimiento aéreo.

Estos elementos no se trabajan como conceptos simbólicos, sino como **experiencias corporales observables**.

### **Aire: ligereza, movimiento y variabilidad**

En el columpio de estribos, el elemento aire se manifiesta cuando:

- el cuerpo pierde estabilidad,
- hay exceso de cambios,
- la atención se dispersa,
- el movimiento no se organiza.

El aire es necesario para el movimiento, pero en exceso genera **desarraigo**.

El estribo permite:

- reducir aire a través del apoyo consciente,
- organizar el movimiento sin bloquearlo,
- devolver referencia al eje.

## **Fuego: intensidad, calor y dirección**

El fuego aparece cuando:

- el cuerpo empuja con fuerza,
- hay exceso de voluntad,
- se busca rendimiento,
- el esfuerzo no se regula.

En suspensión, el fuego mal gestionado conduce a:

- sobrecarga articular,
- respiración forzada,
- desgaste temprano.

El estribo ofrece un feedback inmediato: cuando el fuego es excesivo, el cuerpo **se rigidiza o pierde fluidez**.

## **Tierra: sostén, estabilidad y continuidad**

La tierra se manifiesta como:

- sensación de peso,
- continuidad,
- estabilidad.

En equilibrio, la tierra sostiene.

En exceso, inmoviliza.

En el columpio de estribos, un exceso de tierra se observa cuando:

- el cuerpo se “cuelga” del apoyo,
- evita el esfuerzo,
- reduce el rango de movimiento.

Aquí el estribo debe utilizarse como **estímulo**, no como refugio.

## **3. LECTURA DEL DESEQUILIBRIO EN EL VUELO**

Esta unidad entrena una de las competencias más valiosas de la profesora IEYA: **leer el desequilibrio sin etiquetar y sin intervenir de más**.

### **Señales claras de desequilibrio Vata**

- movimientos innecesarios,
- dificultad para sostener una postura simple,
- respiración irregular,
- mirada dispersa.

Intervención IEYA:

- reducir estímulo,
- simplificar transiciones,
- reforzar contacto con el estribo,

- ralentizar sin inmovilizar.

### Señales claras de desequilibrio Pitta

- empuje excesivo,
- tensión mandibular o cervical,
- respiración forzada,
- dificultad para detenerse.

Intervención IEYA:

- disminuir intensidad,
- introducir fluidez sin objetivo,
- invitar a soltar sin colapsar,
- normalizar la pausa.

### Señales claras de desequilibrio Kapha

- lentitud excesiva,
- dependencia del apoyo,
- baja activación,
- resistencia al cambio.

Intervención IEYA:

- aumentar dinamismo,
- reducir tiempo de sostén pasivo,
- introducir transiciones más activas,
- estimular sin agredir.

### El error de intervenir desde la forma

Un principio fundamental del IEYA es que **no se regula un desequilibrio corrigiendo la postura, sino ajustando la experiencia.**

El columpio de estribos permite estos ajustes de manera muy precisa si la profesora sabe leer lo que ocurre.

## MÓDULO 3

### YOGA AÉREO AYURVÉDICO PARA VATA

#### Contención, estabilidad y regulación del movimiento en el columpio de estribos

El patrón Vata representa el principio del movimiento, del cambio y de la variabilidad. En equilibrio, aporta creatividad, adaptabilidad y ligereza. En desequilibrio, genera dispersión, inestabilidad y dificultad para sostener la experiencia corporal.

En el yoga aéreo —y de manera especialmente clara en el columpio de estribos— Vata se manifiesta con rapidez. La suspensión, el estímulo vestibular y la necesidad constante de reorganización hacen que **los desequilibrios vata emerjan incluso en personas que no se identificarían con este patrón en el suelo.**

Este módulo tiene como objetivo formar a la profesora IEYA para **reconocer, comprender y regular Vata en la práctica aérea**, sin apagar el movimiento ni rigidizar el cuerpo.

#### Sentido pedagógico

Una práctica aérea mal planteada puede **aumentar Vata sin que la docente sea consciente de ello:**

- exceso de transiciones,
- cambios constantes de orientación,
- falta de pausas claras,
- uso inadecuado del rebote,
- o consignas poco estructuradas.

El resultado no suele ser evidente de inmediato, pero se manifiesta como:

- fatiga nerviosa,
- sensación de inestabilidad,
- dificultad para integrar la práctica,
- o abandono progresivo.

Este módulo enseña a **regular Vata sin perder riqueza de movimiento**, algo que exige criterio y madurez docente.

#### 1. VATA: MOVIMIENTO, AIRE Y VARIABILIDAD

Desde la mirada ayurvédica, Vata está compuesto principalmente por los elementos **aire y éter**. Es el principio que gobierna:

- el movimiento,
- la respiración,
- la comunicación entre sistemas,
- y la adaptabilidad al cambio.

En el cuerpo, Vata se relaciona con:

- el sistema nervioso,

- la movilidad articular,
- la coordinación,
- y la capacidad de transición.

En equilibrio, Vata permite moverse con fluidez y responder con inteligencia.

En desequilibrio, genera **inestabilidad, dispersión y agotamiento**.

### **Vata y el sistema nervioso**

En términos contemporáneos, un exceso de Vata se asocia a:

- hiperactivación del sistema nervioso,
- dificultad para regular estímulos,
- tendencia a la ansiedad o a la desconexión.

La suspensión amplifica estas respuestas. Por ello, trabajar con Vata en yoga aéreo exige **mucho más que suavizar la práctica**: exige estructura.

### **El error común: confundir Vata con flexibilidad o ligereza**

Uno de los errores más habituales es interpretar Vata como “cuerpo ligero” o “persona flexible”. Esto lleva a proponer prácticas dinámicas que **umentan aún más el desequilibrio**.

En el enfoque IEYA, Vata se reconoce por **cómo el cuerpo gestiona el cambio**, no por su forma externa.

## **2. MANIFESTACIONES DE VATA EN EL COLUMPIO DE ESTRIBOS**

El columpio de estribos hace visible el patrón Vata de forma inmediata. Algunas manifestaciones frecuentes son:

- dificultad para sostener posturas simples,
- micro-movimientos constantes,
- cambios innecesarios de apoyo,
- respiración irregular,
- mirada dispersa,
- tensión intermitente sin continuidad.

Estas señales no indican falta de capacidad, sino **exceso de estímulo y falta de contención**.

### **El estribo como desafío para Vata**

El estribo exige:

- precisión,
- estabilidad,
- toma de decisiones claras.

Para un patrón Vata en desequilibrio, esto puede resultar:

- desbordante,
- frustrante,
- o agotador.

Aquí la función de la profesora no es retirar el desafío, sino **dosificarlo con inteligencia**.

### **Riesgos de no regular Vata en suspensión**

Si el patrón Vata no se regula adecuadamente, pueden aparecer:

- mareos,
- fatiga mental,
- dificultad para integrar la práctica,
- sensación de inseguridad,
- rechazo progresivo al vuelo.

Estos efectos no son “parte del proceso”: son **señales de desequilibrio**.

### **3. DISEÑO DE PRÁCTICAS AÉREAS PARA REGULAR VATA**

Regular Vata no implica inmovilizar ni eliminar el movimiento. Implica **organizarlo**.

#### **Principios fundamentales de una práctica Vata-reguladora**

Una práctica aérea orientada a Vata debe priorizar:

- **estructura clara**: pocas posturas bien encadenadas,
- **ritmo constante**: evitar aceleraciones bruscas,
- **transiciones previsibles**: reducir sorpresa innecesaria,
- **contacto consciente con el estribo**,
- **pausas reales**, no transiciones disfrazadas.

#### **Uso del columpio de estribos para regular Vata**

El estribo se utiliza como:

- punto de referencia,
- apoyo consciente,
- anclaje perceptivo.

Se evita:

- cambiar de altura constantemente,
- alternar demasiados planos,
- introducir rebotes sin preparación.

El rebote, cuando se usa, debe ser:

- pequeño,
- contenido,
- claramente guiado.

## Lenguaje docente para Vata

El lenguaje es una herramienta clave de regulación.

Se recomienda:

- frases cortas,
- consignas claras,
- ritmo verbal estable,
- evitar metáforas excesivamente abiertas.

La claridad **regula Vata**.

### 4. SERIE AÉREA VATA (FORMATO VIDEO)

La serie aérea Vata está diseñada como **herramienta pedagógica**, no como clase genérica.

#### Objetivo de la serie

- estabilizar el sistema nervioso,
- mejorar la capacidad de sostén,
- reducir dispersión,
- integrar movimiento con contención.

#### Criterios de la serie

- secuencia corta y coherente,
- repetición consciente,
- pocas posturas bien exploradas,
- entradas y salidas claras,
- cierre estable.

#### Uso docente de la serie

La profesora puede utilizar esta serie:

- como base de clases regulares,
- como referencia para diseñar otras prácticas,
- o como herramienta de observación del patrón Vata.

No se utiliza como receta fija, sino como **modelo de criterio**.

### CIERRE DEL MÓDULO 3

Regular Vata en yoga aéreo no significa “calmar” el cuerpo, sino **devolverle estructura para que el movimiento sea sostenible**.

Este módulo forma a la profesora IEYA para reconocer cuándo una práctica está aumentando el desequilibrio y cómo **ajustar sin apagar la riqueza del vuelo**.



## MÓDULO 4

### YOGA AÉREO AYURVÉDICO PARA PITTA

#### Intensidad, dirección y límite en el columpio de estribos

Si Vata nos confronta con la inestabilidad, **Pitta nos confronta con el poder.**

Con el impulso de ir más lejos, de controlar el proceso, de dominar el cuerpo y el material. En yoga aéreo, este impulso suele confundirse con competencia, fortaleza o compromiso, cuando en realidad puede esconder **un desequilibrio fino, pero profundo.**

El patrón Pitta no se manifiesta como falta, sino como **exceso de capacidad.**

Por eso es más difícil de leer, más fácil de justificar y, a largo plazo, más desgastante si no se regula.

Este módulo aborda Pitta **sin romantizarlo**, sin convertirlo en virtud ni en defecto, sino en **fuerza que necesita dirección, límite y madurez.**

#### Sentido pedagógico

En muchos contextos de yoga aéreo, las alumnas con patrón Pitta son las que:

- progresan rápido,
- sostienen posturas exigentes,
- toleran la intensidad,
- y “responden bien” al columpio.

Esto genera una trampa pedagógica: la práctica **refuerza el desequilibrio** en lugar de regularlo.

Este módulo enseña a la profesora IEYA a **distinguir entre capacidad real y sobreexigencia**, y a intervenir sin confrontar, sin frustrar y sin apagar el fuego que sostiene la práctica.

#### 1.PITTA: FUEGO, DIRECCIÓN Y VOLUNTAD

Desde la mirada ayurvédica, Pitta está compuesto principalmente por los elementos **fuego y agua**. Es el principio que gobierna:

- la transformación,
- la digestión,
- la claridad,
- la capacidad de enfoque.

En equilibrio, Pitta permite:

- discernimiento,
- eficiencia,
- dirección clara.

En desequilibrio, se manifiesta como:

- rigidez,

- control excesivo,
- intolerancia al límite,
- desgaste progresivo.

En el cuerpo, Pitta se expresa como **intensidad sostenida**.

### **Pitta y la cultura del rendimiento**

Uno de los grandes desafíos actuales es que el desequilibrio Pitta suele estar **socialmente reforzado**. Vivimos en una cultura que premia:

- el esfuerzo constante,
- la superación continua,
- la capacidad de “dar más”.

El yoga aéreo, con su componente visual y desafiante, puede convertirse fácilmente en un escenario donde Pitta se exagera sin que nadie lo nombre.

Este curso no demoniza esa energía, pero **la sitúa en su justa medida**.

### **El error habitual: confundir intensidad con presencia**

Un cuerpo Pitta puede sostener mucha intensidad sin estar realmente presente. Puede ejecutar con precisión y, al mismo tiempo, **ignorar señales claras de agotamiento**.

La presencia no se mide por la dificultad de la postura, sino por la **capacidad de escuchar el límite sin romperlo**.

## **2. MANIFESTACIONES DE PITTA EN EL COLUMPIO DE ESTRIBOS**

En el columpio de estribos, el patrón Pitta se manifiesta de forma clara y repetida:

- empuje constante contra el estribo,
- tensión en mandíbula, cuello o cintura escapular,
- respiración forzada o dirigida,
- dificultad para detener la acción,
- resistencia a las pausas,
- incomodidad con prácticas suaves.

Estas señales no indican “mala práctica”, sino **exceso de fuego sin regulación**.

### **El estribo como amplificador del control**

El estribo permite un alto grado de control mecánico del cuerpo. Para Pitta, esto puede convertirse en:

- un lugar de dominio,
- una herramienta para ir más allá del límite,
- un refuerzo de la autoexigencia.

Aquí la función de la profesora no es retirar el control, sino **introducir conciencia dentro de él.**

### **Riesgos de un Pitta no regulado en suspensión**

Cuando el patrón Pitta no se regula adecuadamente, pueden aparecer:

- lesiones por sobreuso,
- fatiga crónica,
- irritabilidad post-práctica,
- pérdida progresiva del placer en el movimiento.

Estos efectos no aparecen de golpe.

Se **acumulan.**

### **3.DISEÑO DE PRÁCTICAS AÉREAS PARA REGULAR PITTA**

Regular Pitta no implica bajar el nivel, sino **cambiar la lógica interna de la práctica.**

#### **Principios fundamentales de una práctica Pitta-reguladora**

Una práctica aérea orientada a Pitta debe priorizar:

- **fluidez sin meta:** movimiento continuo sin objetivo de logro,
- **intensidad modulada:** no todo es máximo esfuerzo,
- **pausas integradas:** detenerse sin “premio” posterior,
- **variedad de planos** sin acumulación de tensión,
- **escucha respiratoria,** no respiración dirigida.

El fuego se regula **distribuyéndolo,** no suprimiéndolo.

#### **Uso del columpio de estribos para regular Pitta**

El estribo se utiliza para:

- reducir empujes constantes,
- variar la carga muscular,
- invitar a soltar sin colapsar.

Se evita:

- mantener tensiones máximas prolongadas,
- repetir secuencias de alto esfuerzo sin transición,
- competir implícitamente entre alumnas.

#### **Lenguaje docente para Pitta**

Con Pitta, el lenguaje debe:

- desactivar la idea de logro,
- normalizar la pausa,

- legitimar el límite.

Frases como:

“No hay nada que alcanzar aquí”

“La pausa también es práctica”

son profundamente reguladoras cuando se dicen con claridad y sin juicio.

## 5. SERIE AÉREA PITTA (FORMATO VIDEO)

La serie aérea Pitta está diseñada para **desorganizar suavemente el impulso de control** sin generar frustración.

### Objetivo de la serie

- redistribuir la intensidad,
- suavizar el esfuerzo sostenido,
- introducir placer en el movimiento,
- entrenar la capacidad de parar.

### Criterios de la serie

- secuencia fluida,
- cambios de carga muscular,
- posturas exigentes pero breves,
- pausas reales,
- cierre que invite a integrar, no a “rendir”.

### Uso docente de la serie

Esta serie es especialmente útil:

- para alumnas muy comprometidas,
- para grupos avanzados,
- para contextos donde el rendimiento ha desplazado la escucha.

No busca “bajar el nivel”, sino **madurar la práctica**.

## CIERRE DEL MÓDULO 4

Pitta no necesita ser calmado, necesita **ser educado**.

Educado en el sentido profundo: aprender a usar su fuerza sin quemarse.

Este módulo forma a la profesora IEYA para sostener el fuego del alumnado **sin alimentarlo inconscientemente**, y para ofrecer una práctica aérea que no solo sea potente, sino **sostenible en el tiempo**.

## MÓDULO 5

### YOGA AÉREO AYURVÉDICO PARA KAPHA

#### Activación consciente, inercia y despertar del movimiento en el columpio de estribos

Si Vata tiende a dispersarse y Pitta a sobreexigirse, **Kapha tiende a quedarse.**

A permanecer en lo conocido, en lo cómodo, en lo estable. Esta permanencia no es, en sí misma, un problema: Kapha es el principio que da forma, continuidad y sostén a la experiencia corporal. Sin Kapha no habría práctica sostenida, ni proceso, ni arraigo.

El desequilibrio aparece cuando esa estabilidad se convierte en **inercia**, cuando el cuerpo evita el cambio, cuando el movimiento pierde iniciativa y la práctica se vuelve repetitiva, densa o pasiva.

En el yoga aéreo —y especialmente en el columpio de estribos— este patrón se manifiesta de forma muy clara, pero también ofrece **una oportunidad excepcional de regulación**, si se sabe cómo intervenir.

#### Sentido pedagógico

El patrón Kapha suele ser el menos atendido en formaciones avanzadas porque:

- no genera crisis visibles,
- no se desregula de forma abrupta,
- no “molesta” al grupo.

Sin embargo, es el patrón que más frecuentemente conduce a:

- estancamiento,
- pérdida de motivación,
- dependencia del soporte,
- o abandono silencioso de la práctica.

Este módulo enseña a la profesora IEYA a **activar sin agredir**, a introducir cambio sin romper la sensación de seguridad, y a utilizar el columpio de estribos como **motor de despertar**, no como lugar de refugio.

#### 1.KAPHA: ESTABILIDAD, TIERRA Y CONTINUIDAD

Desde la mirada ayurvédica, Kapha está compuesto principalmente por los elementos **tierra y agua**. Es el principio que gobierna:

- la estructura,
- la cohesión,
- la resistencia,
- y la capacidad de sostener procesos en el tiempo.

En equilibrio, Kapha aporta:

- calma,
- fuerza estable,
- presencia constante,

- capacidad de permanencia.

En desequilibrio, se manifiesta como:

- lentitud excesiva,
- pesadez,
- apego a lo conocido,
- dificultad para iniciar el movimiento.

Kapha no se desborda: **se estanca**.

### **Kapha y el cuerpo contemporáneo**

En el contexto actual, muchos cuerpos llegan a la práctica con un Kapha aumentado por:

- sedentarismo,
- rutinas repetitivas,
- falta de estímulo físico real,
- o desconexión del impulso vital.

El yoga aéreo puede ser profundamente beneficioso para estos cuerpos, o puede reforzar el desequilibrio si se convierte en un espacio de sostén pasivo.

### **El error común: confundir calma con equilibrio**

Uno de los errores más habituales es interpretar la quietud o la lentitud como señal de regulación. En cuerpos Kapha en desequilibrio, esta quietud es a menudo **evitación del esfuerzo**.

El equilibrio Kapha no es ausencia de movimiento, sino **capacidad de activarse sin perder estabilidad**.

## **2.MANIFESTACIONES DE KAPHA EN EL COLUMPIO DE ESTRIBOS**

En el columpio de estribos, el patrón Kapha se manifiesta de forma específica y reconocible:

- tendencia a “colgarse” del estribo,
- permanencia prolongada en las mismas posturas,
- dificultad para iniciar transiciones,
- baja reactividad corporal,
- respiración amplia pero poco dinámica,
- resistencia sutil a propuestas más activas.

Estas señales no indican falta de capacidad, sino **exceso de sostén y déficit de estímulo**.

## El estribo como refugio o como activador

Para Kapha, el estribo puede convertirse fácilmente en:

- un apoyo cómodo,
- un lugar donde descansar más de lo necesario,
- una excusa para no comprometer el cuerpo.

Aquí la función de la profesora es **redefinir la relación con el apoyo**: el estribo sostiene, pero no sustituye la acción.

## Riesgos de un Kapha no regulado en suspensión

Cuando Kapha no se regula adecuadamente, pueden aparecer:

- apatía progresiva,
- desconexión del proceso,
- sensación de monotonía,
- dependencia excesiva del material.

Estos efectos no son inmediatos, pero erosionan la práctica a medio y largo plazo.

## 3. DISEÑO DE PRÁCTICAS AÉREAS PARA REGULAR KAPHA

Regular Kapha implica **introducir estímulo con inteligencia**, sin generar rechazo ni colapso.

### Principios fundamentales de una práctica Kapha-reguladora

Una práctica aérea orientada a Kapha debe priorizar:

- **dinamismo sostenido**: movimiento continuo sin pausas largas,
- **transiciones claras y activas**,
- **uso consciente del rebote** como estímulo,
- **variedad de secuencias** para evitar repetición mecánica,
- **activación progresiva**, no brusca.

El objetivo no es cansar, sino **despertar**.

### Uso del columpio de estribos para regular Kapha

El estribo se utiliza como:

- punto de impulso,
- herramienta para despegar,
- estímulo para el cambio de plano.

Se evita:

- sostener el peso pasivamente,
- repetir siempre la misma relación con el apoyo,
- prolongar posturas de descanso innecesarias.

El apoyo se convierte en **trampolín**, no en sofá.

### Lenguaje docente para Kapha

Con Kapha, el lenguaje debe:

- invitar a la acción,
- introducir curiosidad,
- legitimar el esfuerzo.

Frases como:

“Observa qué ocurre cuando te mueves un poco más”

“Prueba a salir de lo conocido”

ayudan a activar sin confrontar.

### 4.SERIE AÉREA KAPHA (FORMATO VIDEO)

La serie aérea Kapha está diseñada para **reactivar el impulso vital** sin generar rechazo ni agotamiento.

#### Objetivo de la serie

- aumentar la energía disponible,
- estimular el movimiento,
- romper la inercia,
- devolver ligereza al cuerpo.

#### Criterios de la serie

- secuencia dinámica,
- uso consciente del rebote,
- cambios de plano frecuentes,
- posturas activas de corta duración,
- cierre que deje sensación de vitalidad.

#### Uso docente de la serie

Esta serie es especialmente útil:

- en grupos con tendencia a la pasividad,
- en épocas de baja energía,
- como contrapunto a prácticas muy estables.

No busca forzar el cambio, sino **hacerlo apetecible**.

## CIERRE DEL MÓDULO 5

Kapha no necesita ser empujado, necesita **ser invitado a moverse**.

Cuando se regula con criterio, aporta la estabilidad que permite que Vata y Pitta no se desborden.

Este módulo completa el tríptico ayurvédico del curso y prepara el terreno para el paso final: **la integración de los tres patrones en la docencia real**, donde los cuerpos no llegan separados por doshas, sino mezclados, cambiantes y vivos.



## MÓDULO 6

### INTEGRACIÓN AYURVÉDICA EN LA DOCENCIA AÉREA

#### Criterio, lectura fina y toma de decisiones profesionales en el columpio de estribos

Este módulo no introduce nuevos conceptos. Introduce **responsabilidad**.

Hasta ahora, el curso ha desarrollado tres grandes patrones —Vata, Pitta y Kapha— como mapas funcionales para comprender el movimiento, la regulación y el desequilibrio en suspensión. Sin embargo, la práctica docente real **no se presenta por compartimentos**. Los cuerpos no llegan a clase “siendo una dosha”, ni los grupos se comportan de forma homogénea.

La integración ayurvédica comienza cuando la profesora deja de aplicar fórmulas y empieza a **leer contextos, priorizar necesidades y decidir con criterio** en tiempo real.

Este módulo forma a la profesora IEYA para ese lugar:

el de la **docencia madura**, donde saber mucho no es suficiente si no se sabe **cuándo, cómo y hasta dónde intervenir**.

#### Sentido pedagógico

El verdadero valor del Yoga Aéreo Ayurvédico no está en reconocer patrones aislados, sino en **saber trabajar con su convivencia**.

En una misma clase pueden coexistir:

- cuerpos Vata que necesitan contención,
- cuerpos Pitta que necesitan límite,
- cuerpos Kapha que necesitan estímulo.

Y, además:

- una misma persona puede cambiar de patrón a lo largo de la práctica,
- el grupo puede responder de forma distinta según el momento del día,
- o el contexto emocional y ambiental puede alterar completamente la lectura inicial.

Este módulo enseña a **no perder el eje docente en medio de esa complejidad**.

#### 1. LECTURA DE GRUPOS MIXTOS

##### Ver sin etiquetar, intervenir sin fragmentar

La primera competencia de una profesora avanzada no es diseñar secuencias complejas, sino **leer el grupo con claridad**.

##### El error de la clase “para una dosha”

Uno de los errores más frecuentes en la aplicación del Ayurveda es diseñar clases completamente orientadas a una dosha dominante, ignorando la diversidad real del grupo. Esto genera:

- desajuste en parte del alumnado,

- sobre-regulación de algunos cuerpos,
- y frustración silenciosa en otros.

El enfoque IEYA propone otra cosa:

**clases con eje regulador claro, pero capaces de alojar variaciones.**

### **Cómo leer un grupo en los primeros minutos**

Una lectura inicial eficaz observa:

- ritmo de entrada en el columpio,
- relación con el estribo,
- calidad de la respiración,
- nivel de activación o dispersión,
- respuesta al primer estímulo de movimiento.

No se trata de etiquetar, sino de **detectar tendencias dominantes.**

### **Priorizar sin excluir**

La profesora IEYA aprende a:

- priorizar una necesidad reguladora principal,
- sin anular las demás,
- y sin verbalizar categorías.

La regulación se hace **desde la experiencia**, no desde el discurso.

## **2. AYURVEDA, ESTACIONES Y CICLOS**

### **Ritmo, temporalidad y práctica aérea**

El Ayurveda no observa el cuerpo aislado del tiempo. Toda práctica está atravesada por **ciclos**:

- estaciones,
- momentos del día,
- etapas vitales,
- estados transitorios.

Integrar esto en la docencia aérea **no implica cambiar el método**, sino **ajustar la intensidad, el ritmo y el foco.**

### **Influencia estacional en la práctica aérea**

De forma general:

- épocas frías y secas tienden a aumentar Vata,
- épocas calurosas intensifican Pitta,
- épocas húmedas y pesadas incrementan Kapha.

La profesora IEYA no necesita teorizar esto en clase.

Lo **tiene en cuenta al diseñar**.

### **Ajustes sutiles que marcan la diferencia**

- Más estructura en épocas de dispersión
- Más pausa consciente en momentos de exceso
- Más dinamismo cuando hay estancamiento

Estos ajustes no se anuncian: **se encarnan en la práctica**.

### **3. DISEÑO DE CLASES AYURVÉDICAS REALES**

#### **Más allá de la teoría**

Esta unidad aterriza todo el curso en la realidad profesional: clases regulares, talleres y contextos diversos.

#### **Clases regulares**

En clases semanales, el enfoque ayurvédico se utiliza para:

- equilibrar a medio plazo,
- evitar acumulación de desequilibrios,
- sostener procesos sin desgaste.

No se “aplica Ayurveda” en cada clase:  
se **enseña mejor**.

#### **Talleres temáticos**

Los talleres permiten:

- profundizar en un patrón concreto,
- explorar una dosha dominante,
- ofrecer experiencias más intensivas.

Aquí el lenguaje puede ser más explícito, siempre sin etiquetar personas.

#### **Adaptación a contextos reales**

La profesora IEYA aprende a adaptar este enfoque a:

- grupos heterogéneos,
- distintos niveles,
- contextos no ideales.

El criterio se demuestra **cuando las condiciones no son perfectas**.

#### 4. ÉTICA, LÍMITES Y RESPONSABILIDAD PROFESIONAL

##### El Ayurveda como herramienta, no como poder

Esta unidad cierra el curso estableciendo un marco ético firme.

##### Lo que la profesora IEYA NO hace

- no diagnostica doshas,
- no explica procesos personales,
- no prescribe hábitos ayurvédicos,
- no promete equilibrio ni transformación.

El Ayurveda **no legitima autoridad sobre la vida del alumnado.**

##### Lo que la profesora IEYA SÍ hace

- observa con claridad,
- ajusta con criterio,
- regula sin invadir,
- y sostiene un marco seguro y profesional.

La ética no es un añadido: **es parte del método.**

#### CIERRE

Este último módulo devuelve el Ayurveda a su lugar más fértil:

no como sistema que se impone, sino como **mirada que afina la práctica.**

La profesora que completa este curso no sale “haciendo yoga ayurvédico”.

Sale **enseñando yoga aéreo con más profundidad, más responsabilidad y más inteligencia corporal.**

El columpio de estribos, lejos de suavizar el proceso, se convierte en un **aliado exigente** que no permite atajos.

Este manual no pretende cerrar un camino, sino **abrir una forma más madura de volar.**

## **ANEXOS**

### **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.

Pero 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

Este anexo recoge referencias en:

- neurociencia de la meditación
- regulación del sistema nervioso
- educación somática
- yoga nidra contemporáneo
- pedagogía corporal

Las fuentes se ofrecen como apoyo y ampliación, no como autoridad doctrinal.

#### 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.

