



AIYA

Instituto de Yoga y Ayurveda

FORMACIÓN PROFESOR

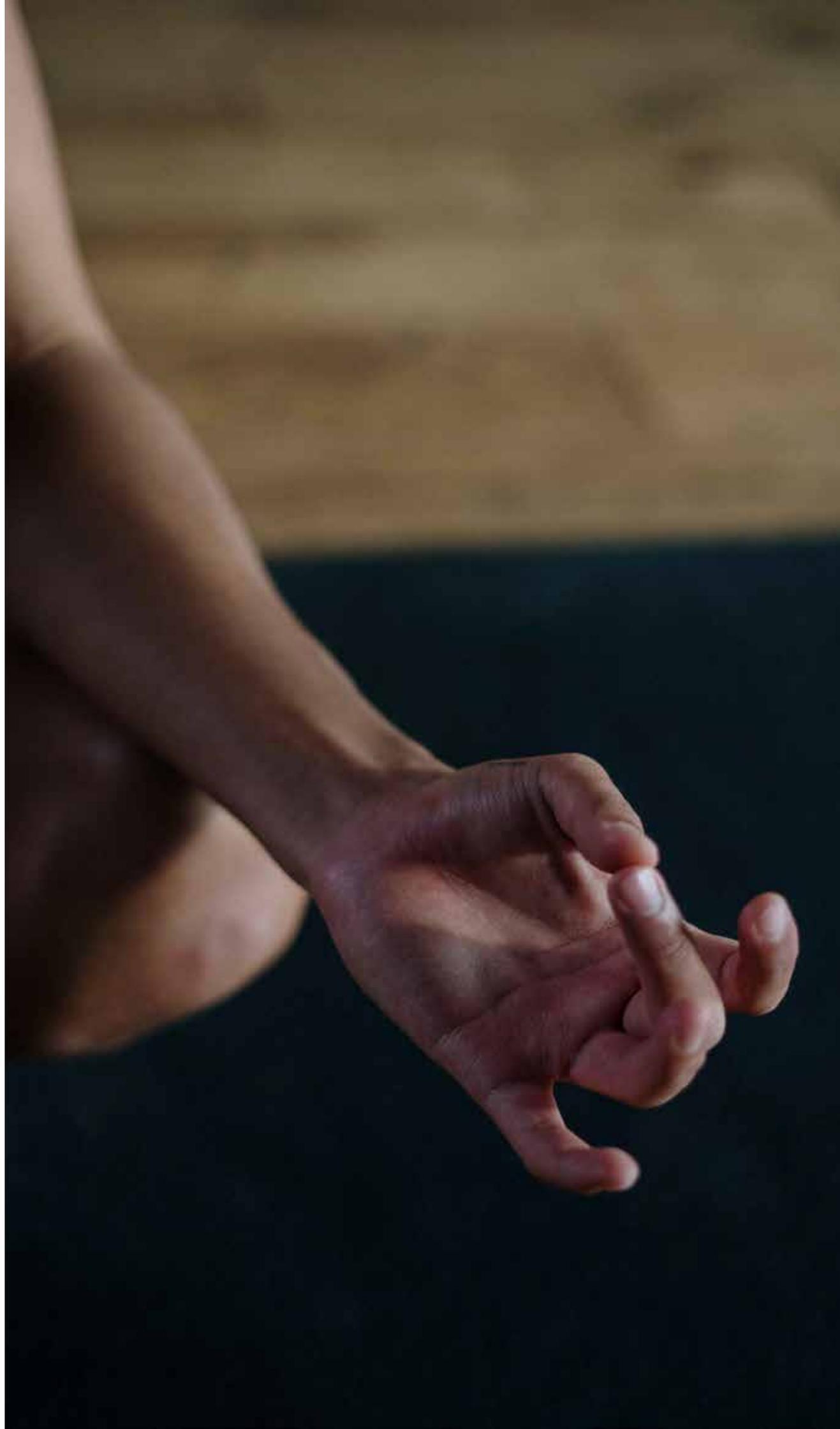
# Yoga Aéreo

---

BLANCA BESCOS ORTEGA

# AIYA

Instituto de Yoga y Ayurveda



# Índice

## 01

¿Qué es el Yoga Aéreo?

## 02

Objetivos

## 03

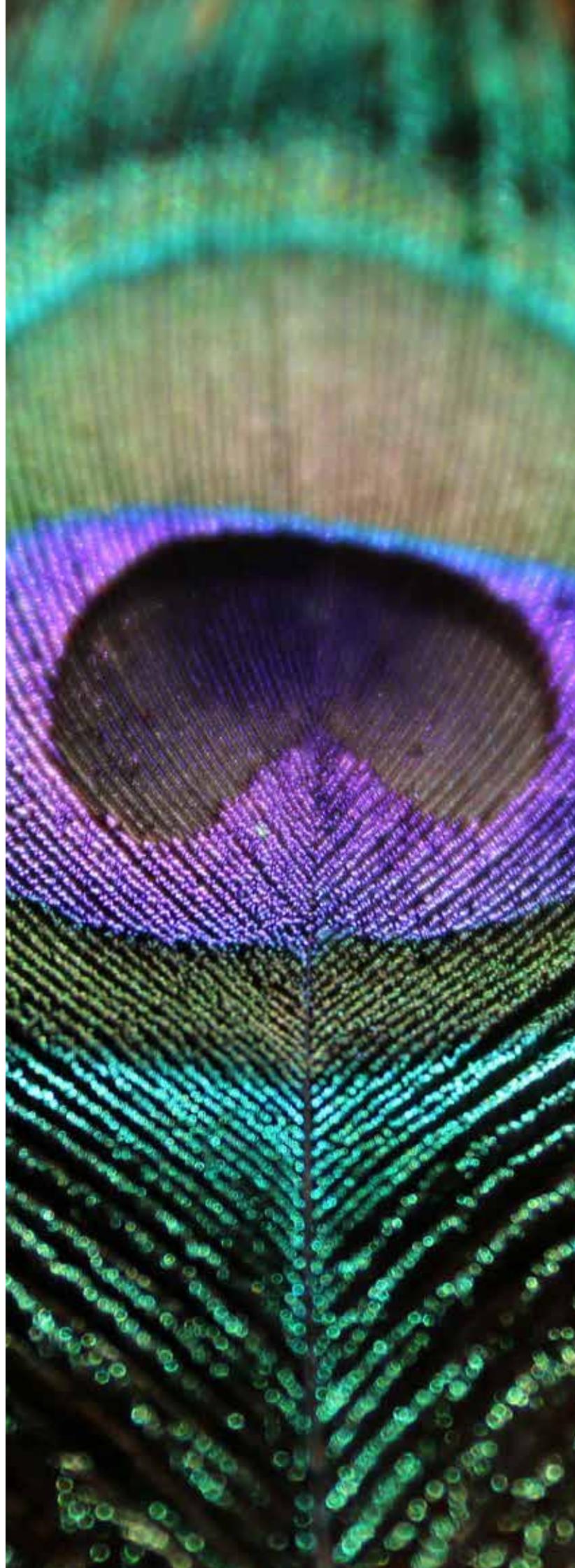
Módulo I

## 04

Módulo II

## 05

Metodología





# 01 ¿Qué es el Yoga Aéreo?

Se trata de un tipo de yoga bastante reciente, creado en la década de los 90s, y aplica las diferentes técnicas de yoga mediante el columpio (y en su caso estribos) a diferentes alturas.

Se aplican las enseñanzas ancestrales del Hatha Yogapradipika, más contemporáneos como el gran Sir Krishnamacharya, uno de los yoguis más influyentes del s.XX, maestro de Iyengar o maestro Pathabi Jois.

Cada corrección postural, pranayama y respiración están aplicados al columpio, permitiéndonos sacarle mucho más partido a la experiencia con la gravedad; en yoga suelo nos limitamos a empujar el suelo; la experiencia con el columpio nos permite tirar de nuestro propio peso, suspenderlo mediante diferentes agarres...

Es clave para nosotr@s desde AIYA Yoga y Ayurveda aplicar estas técnicas ancestrales no sólo para evitar lesiones, sino para poder crecer a todos los niveles, no solo corporal (muscular, articular, linfático...) también energética y espiritualmente.

Nuestro **objetivo principal**  
es **profundizar** y **madurar** el desarrollo  
de tu práctica de yoga



Tanto si tiene un recorrido de años  
como si está comenzando con nosotr@s

# 02 Objetivos

## **FLEXIBILIDAD**

Preparamos el contenido de biomecánica para que conozcas el cuerpo, aprendas a prepararlo, y te permitas (a ti o a otr@s) llegar más lejos.

Veremos cómo trabajar la flexibilidad activa y flexibilidad pasiva, y la relación clave entre cuerpo flexible - mente flexible.

## **FUERZA**

Fortalecer las asanas implica más ligereza y libertad. No solo hablamos del cuerpo.

El cuerpo se fortalece simplemente manejando el columpio, practicando los vinyasas. Nuestro objetivo en AIYA es que aprendas a cambiar el foco y la activación para aligerar las asanas desde otros sistemas, trabajando la fascia y la energía.

## **EQUILIBRIO**

El equilibrio y los bandhas (cierres energéticos) van de la mano. Empezaremos a activarlos y a manejarlos para encontrar la estabilidad en los equilibrios, ya sean estáticos o dinámicos.



Para iniciar tu vuelo hemos dividido

la **formación en 2 módulos**

que podrás cursar

de forma **continuada o independiente**



**(26h)**

**Módulo I**

**COLUMPIO DE ESTRIBOS**

**(26h)**

**Módulo II**

**AERIAL SLING**

Asiste a los dos o a uno **elige tu opción**



# 03

## Módulo I (26h)

### COLUMPIO DE ESTRIBOS

- **RESPIRACIÓN Y PRANAYAMAS** en la práctica de yoga aéreo
- **ANATOMÍA Y BIOMECÁNICA** aplicada a asanas
- **ALTURA I**
- **ALTURA II**
- **ALTURA III**
- **PREPARACIÓN DE CLASES**
  - Distribución del tiempo y de energía (tanto tuyo como del alumnado)
  - Foco y enfoque de las clases
  - Inspiración y organización de calendarios
- **CONTRAPOSTURAS Y SAVASANA**



# 04 Módulo II (26h)

## AERIAL SLING

- **CARACTERÍSTICAS DE LA HAMACA**
- **MANEJO DE EQUILIBRIO ESTÁTICO Y DINÁMICO**
- **PREPARACIÓN DEL CUERPO, AGARRE Y ENROSQUE**
  - Fortalecimiento y biomecánica aplicada a la hamaca
  - Foco, enfoque, energía y fuerza
- **ASANAS Y VINYASAS, SECUENCIACIÓN**
- **VINYASAS, COMBOS Y SECUENCIACIÓN**
- **POSTURAS EN PAREJA**
- **PREPARACIÓN Y ORGANIZACIÓN DE UNA CLASE**
  - Características posibles del alumnado a tener en cuenta
  - Variantes en función de diferentes niveles en una misma clase

# 05 Metodología

Tanto si es la primera vez que tocas un columpio, un estribo o una hamaca te irás familiarizando desde la teoría hasta la práctica con cada rincón de estas dos ramas del aéreo.

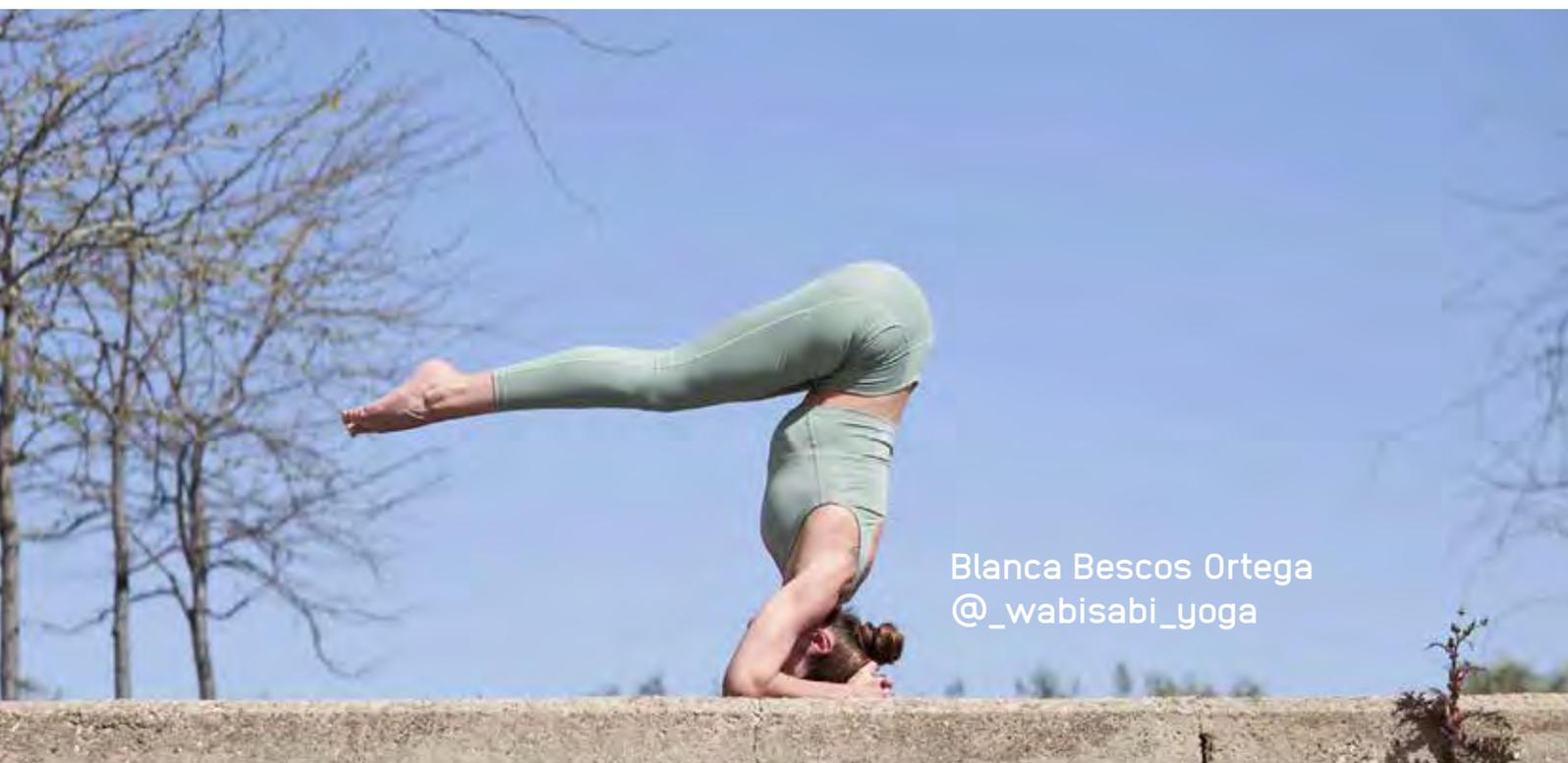
Desde las bases de la biomecánica aprenderemos a enfocar el trabajo en el columpio, y a profundizar en nuestro camino.

En mi recorrido en el mundo del yoga he tenido claro que las peores de mis luchas han sido contra mi mism@ y contra el miedo; miedo a caer, miedo a lesionarme, miedo a hacerlo mal...

Lo he visto en mi y lo he visto en cada clase, luchas similares en diferentes hamacas, columpios, esterillas...

Influye, por supuesto, la experiencia que tengas previa para fortalecer (o en casos mermar!) la confianza en ti y en el columpio, y en la capacidad de manejarnos con él y en él con mayor soltura.

Los límites nos los marcamos nosotr@s mism@s, a veces somos conscientes y a veces los disfrazamos de tal manera que ni los reconocemos.



Blanca Bescos Ortega  
@\_wabisabi\_yoga



Si nos falta fuerza, fortalecemos pero ¿cómo trabajamos los miedos? Esta gestión del miedo es clave para liberarnos y poder progresar, en el columpio y en la vida.

Te acompañaré en el proceso de reconocer y ver cómo se sienten estos límites y aprender a trabajarlos; estaré a tu lado en el proceso de aprendizaje para saber cuándo y cómo cruzar tus miedos. Y veremos cómo reconocerlo en l@s alumn@s y cómo acompañarles en su proceso.

Explora **tu creatividad**  
y encuentra tu estilo es  
**lo que te hace únic@**



AIYA

Instituto de Yoga y Ayurveda