

YOGA PARA DESCUBRIRTE



*Reflejos en
el columpio*

enero25

INTRODUCCIÓN

“UN RECORRIDO DE POSTURAS Y TRANSICIONES HACIA TU INTERIOR: EXPLORA, ACEPTA, TRANSFORMA”



Hay herramientas que podemos usar como una invitación a la introspección y **reconexión con nuestra esencia**. Dándonos oportunidad de conocernos más y trabajar en aquello que nos hará sentirnos mejor con nosotros mismos.

El **autoconocimiento** implica aceptar nuestras fortalezas, vulnerabilidades y aspiraciones.

Esta clase, se enfoca en cultivar una relación íntima contigo mismo mediante **movimientos conscientes**, respiraciones profundas e introspección. Explora tu cuerpo, mente y corazón, aceptando cada momento y encontrando paz en el simple acto de ser.



COMO USAR ESTE DOCUMENTO

Leer todo el documento antes de practicar

01. Si eres profe,

- Utiliza la secuencia en tus clases como un núcleo para explorar el autoconocimiento, invitando a los alumnos a ajustar cada postura según sus necesidades.
- Introduce momentos de pausa entre posturas clave para reflexionar sobre las sensaciones y aprendizajes.
- Anima a los participantes a utilizar el columpio como una herramienta de confianza, tanto para profundizar como para sostenerse.

02. En tu autopráctica

- Dedica tiempo a explorar cada postura sin prisas, sintiendo cómo responde tu cuerpo en cada transición.
- Trabaja en las áreas donde sientas más resistencia, ya que suelen ser donde se esconde mayor potencial de crecimiento.
- Finaliza siempre con una relajación prolongada para integrar el trabajo físico y mental.



COMO USAR ESTE DOCUMENTO

Esta guía está creada para **inspirarte** como profe en tus clases o en tu práctica personal, pero **recuerda que cada cuerpo es diferente.**

Si la vas a usar para la autopráctica, **realiza las posturas con precaución**, escucha a tu cuerpo y **respetar tus límites**. Si en algún momento sientes incomodidad o dolor, detente y ajusta la postura o consulta a un profesional.

Las inversiones y movimientos avanzados deben llevarse a cabo solo si te sientes seguro y tienes experiencia previa. **La autora de esta guía no se hace responsable del uso indebido de este material ni de las posibles lesiones derivadas de su práctica y queda exonerada de cualquier obligación de supervisión o garantía de seguridad en su aplicación.** Practica con atención y siempre prioriza tu seguridad.

El yoga con columpio debe realizarse siempre bajo la supervisión de un instructor cualificado. Si decides intentarlo por tu cuenta, asegúrate de seguir estas recomendaciones:

- Coloca una colchoneta bajo el columpio para mayor seguridad.
- Revisa cuidadosamente los anclajes y la tela antes de comenzar.
- Escucha a tu cuerpo y avanza a tu propio ritmo, sin forzar.

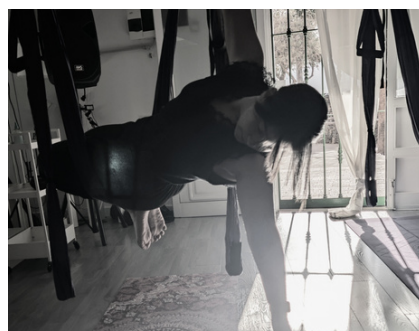
Al practicar solo, asumes toda la responsabilidad de tu seguridad. Esta guía es solo un recurso; la decisión y el cuidado dependen de ti.

Si vas a usar la guía como inspiración en tus clases, úsala con la misma diligencia, conoce bien las posturas antes de guiarlas, trata de prever modificaciones y adaptaciones para todos los niveles, y ayuda a que la experiencia de tus alumnos sea cómoda y segura.



TRABAJAR EL AUTOCONOCIMIENTO Y LA AUTOACEPTACIÓN DESDE EL YOGA

El **yoga** es mucho más que una práctica física; es un **camino hacia el interior**. A través de las posturas, la respiración y la atención plena, nos brinda un espacio para **pausar el ruido externo** y observarnos con honestidad. Trabajar el autoconocimiento desde el yoga nos invita a conectar con nuestro cuerpo, nuestras emociones y nuestra mente, aprendiendo a **reconocer tanto nuestras fortalezas como nuestras limitaciones** sin juicio. Es en esta exploración donde comienza la autoaceptación.



Una secuencia completa de yoga:

Para guiarte paso a paso, esta **secuencia** utiliza el columpio como soporte para explorar el movimiento y trabajar la fuerza, la flexibilidad y el equilibrio. Cada postura tiene una **explicación detallada** para que puedas adaptarla a tu cuerpo o a las necesidades de tus alumnos.

Una meditación temática:

El texto de una meditación guiada que complementa la práctica física, ayudándote a **profundizar en el autoconocimiento** y a trabajar la autoaceptación desde una perspectiva más interna.

Técnicas y consejos:

Consejos prácticos para mejorar la experiencia durante la práctica, ya sea impartiendo clases o en la autopráctica. También se incluyen explicaciones de las **partes del cuerpo a trabajar**, para que comprendas en profundidad los efectos físicos de cada movimiento.

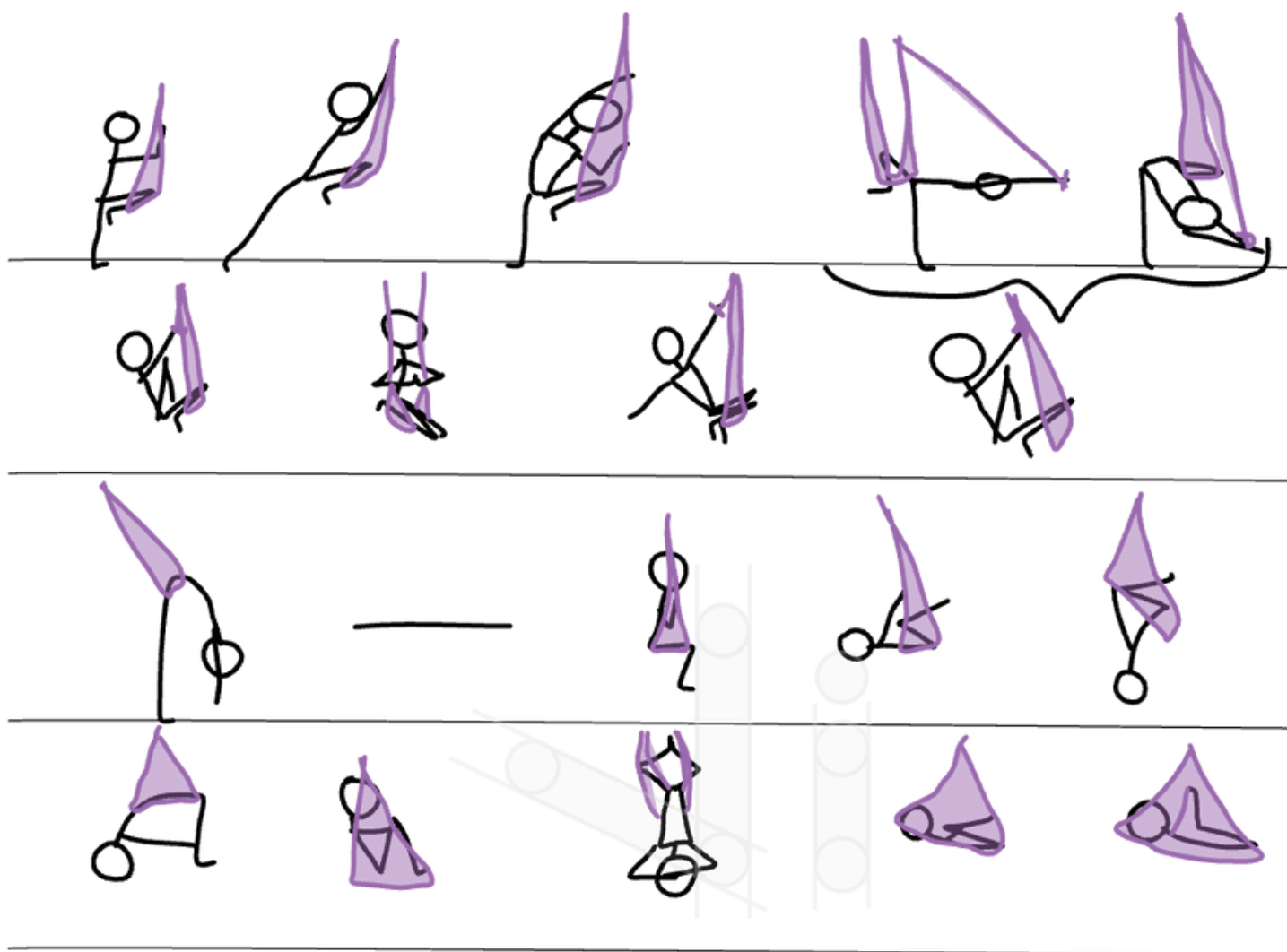
Enlace al vídeo de la secuencia

<https://youtu.be/qD35Jyefs8k>



SECUENCIA

COMPLETA



QUÉ VAMOS A TRABAJAR

Grupos musculares principales

- Core: La activación constante del abdomen en movimientos como las inversiones y las posturas suspendidas fortalece el núcleo y mejora la estabilidad.
- Isquiotibiales y glúteos: En estiramientos profundos y transiciones, trabajamos la flexibilidad y fuerza de estas áreas.
- Hombros y brazos: Los movimientos que involucran los estribos o el soporte del columpio refuerzan los músculos deltoides, tríceps y bíceps, al mismo tiempo que abren el pecho.
- Espalda: La extensión controlada en las posturas de relajación fortalece los músculos profundos de la columna.

Muchas veces vivimos desconectados de nuestro cuerpo, ignorando sus señales. Esta secuencia fomenta una relación más cercana contigo mismo, invitándote a observar qué zonas de tu cuerpo están tensas, dónde sientes rigidez y qué partes necesitan más cuidado.

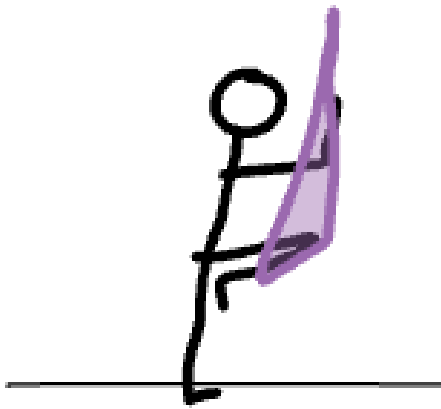
Articulaciones involucradas

- Caderas: Gran apertura y movilidad en posturas como el murciélago o los giros, liberando tensiones acumuladas.
- Rodillas: Estabilidad y flexión cuidadosa, especialmente en transiciones de pie.
- Hombros y muñecas: Resistencia al peso y rango de movimiento en posturas como la extensión suspendida.



YOGA PARA DESCUBRIRTE

Reflejos en el columpio



Preparación

- Asegúrate de hacer un **buen calentamiento** de todas las articulaciones y segmentos corporales antes de cada práctica.
- Altura del columpio: A la **altura de la cadera**. Esta altura nos permite trabajar tanto posturas de pie como invertidas, pero hemos de tener en cuenta que los cuerpos tienen **diferentes proporciones**, y a veces la longitud del torso o la de las piernas es mayor o menor, así que habrá que ajustar esa altura según cada cuerpo.
- Postura inicial: De pie, frente al columpio.

Guerrero con canilla en el columpio.

- De pie frente al columpio, eleva la pierna derecha y **apoya la canilla** en el columpio.
- Eleve el talón de la pierna izquierda para facilitar el **avance**.
- Con el talón izquierdo elevado, **desplázate** hacia adelante hasta que la pierna derecha se extienda cómodamente.
- **Retroceda** suavemente para volver a la posición inicial y apoya el talón izquierdo nuevamente.



EL AUTOCONOCIMIENTO ES UN VIAJE CONTINUO.

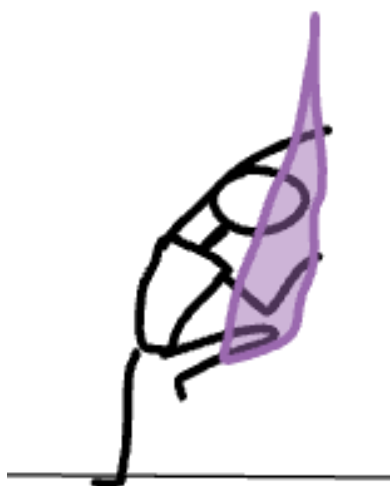


*Con cada postura, con
cada respiración, te
acercas más a esa versión
auténtica de ti mismo*



YOGA PARA DESCUBRIRTE

Reflejos en el columpio

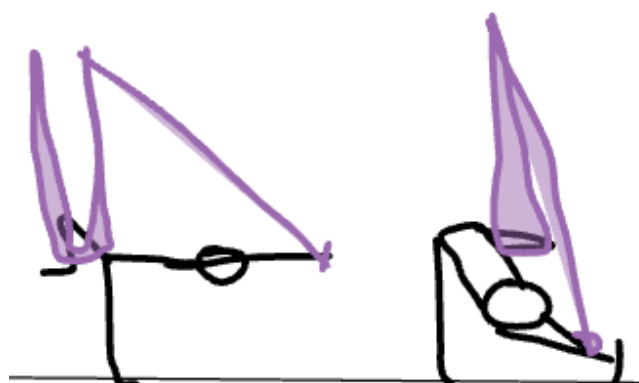


Árbol con inclinación:

- Eleve el talón izquierdo nuevamente.
- Con la mano derecha, sujeta el borde izquierdo del columpio y **rota el cuerpo hacia la izquierda**, de modo que el columpio quede alineado al lado derecho del cuerpo.
- Suelta la mano izquierda del columpio.
- Inhalación: Eleve el brazo izquierdo hacia el cielo.
- Exhalación: **Redondea el costado izquierdo** e inclina ligeramente el tronco hacia la pierna derecha, permitiendo una suave flexión lateral.
- Inhalación: Regresa a la vertical.
- Exhalación: Baja el brazo izquierdo y relájalo al lado del cuerpo.

Árbol con media pinza:

- Mantén la canilla derecha apoyada en el columpio.
- Sujeta el **estribo largo** del columpio con ambas manos.
- Inhalación: Alarga la columna.
- **Exhalación: Flexiona el tronco** desde las caderas, dejando que el tronco quede paralelo al suelo.
- Ajusta el movimiento de la pierna derecha y del pie izquierdo según lo necesites para mayor comodidad y estabilidad.
- Mantenga la mirada hacia el suelo, permitiendo que la espalda permanezca recta.



YOGA PARA DESCUBRIRTE

Reflejos en el columpio

Desde la posición anterior, escala por el estribo largo con ambas manos hasta regresar a la vertical.

Gira el cuerpo para quedar de frente al columpio, manteniendo la canilla derecha apoyada.

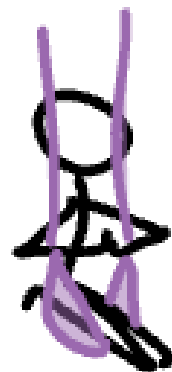


Preparación para elevar ambas piernas:

- Sujeta los **estribos superiores** con ambas manos y tira ligeramente hacia atrás hasta que el columpio esté tenso.
- Flexiona la rodilla izquierda, asegurándote de **compartir el peso** entre la pierna derecha (en el columpio) y los brazos.
- Eleva el pie izquierdo del suelo, subiendo la rodilla hacia el abdomen, y **pasa la pierna izquierda dentro del columpio** para que ambas piernas queden sostenidas.

Vajrasana suspendida:

- Con ambas piernas dentro del columpio, deja que las **rodillas** desciendan **hacia el suelo**.
- Asegúrese de que el columpio esté bien enganchado en los pies para una mayor seguridad.
- **Suelta los estribos** y pasa los brazos por delante de la tela.
- **Une las palmas de las manos** en el centro del pecho, manteniendo los brazos relajados.



Sin despegar los brazos del columpio, sujeta el estribo superior con una mano, luego con la otra.

Eleva las rodillas lentamente para liberarlas del columpio.



ESCUCHA A TU CUERPO

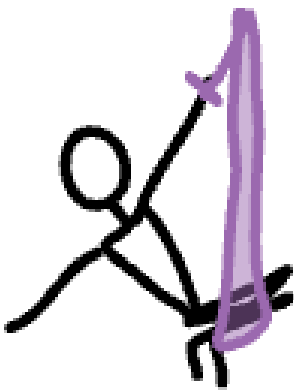


Dedica un momento a reflexionar sobre cómo se siente cada movimiento y lo que te permite aprender de ti mismo.



YOGA PARA DESCUBRIRTE

Reflejos en el columpio



Torsión en vajrasana suspendida:

- Cambia la mano izquierda al borde inferior lateral del columpio y **sujeta el estribo superior con la mano derecha**.
- Extiende ambos brazos hacia atrás mientras inclina suavemente el tronco.
- **Opción avanzada:** Si te sientes seguro, desliza la mano izquierda un poco más abajo y suéltala, luego extiende el brazo hacia el suelo, manteniendo el equilibrio y control en todo momento.

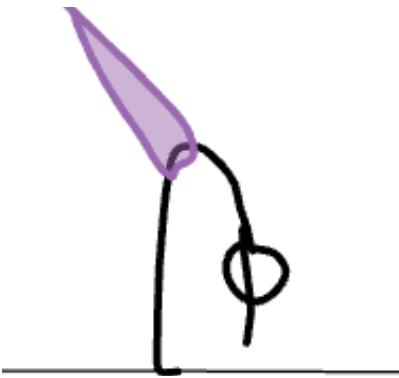
Regreso a la posición inicial:

- Flexiona el codo izquierdo y **vuelve a sujetar el columpio con la mano izquierda**.
- Inclina el cuerpo un poco más hacia atrás para **liberar la rodilla** izquierda del columpio.
- Baja el pie izquierdo al suelo con control, regresando a una posición estable.



YOGA PARA DESCUBRIRTE

Reflejos en el columpio



Contrapostura: Relajación colgante

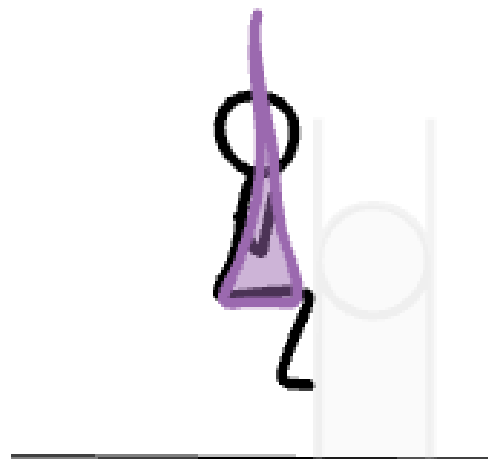
- Ajusta el columpio a la altura de las **crestas ilíacas**. Avanza hacia adelante hasta que el columpio quede tenso.
- Sujeta el columpio con ambas manos para estabilizarlo. Flexione ligeramente las rodillas e **inclina el tronco** hacia adelante, permitiendo que la **pelvis empuje hacia adelante**.
- Relaja la **cabeza**, dejando que el “pesito de la cabeza” apunte **hacia el suelo**.
- **Suelta los brazos**, permitiendo que el cuerpo quede como una muñeca de trapo, completamente relajada.

Para regresar: Flexiona ligeramente las rodillas. Activa la retroversión pélvica y lleva la barbilla hacia el pecho. Sube lentamente redondeando la columna, vértebra por vértebra.

REPETIMOS ESTA PRIMERA PARTE CON EL LADO IZQUIERDO DEL CUERPO

PARTE AÉREA DE LA SECUENCIA

Extendemos bien la tela, nos colocamos por delante y **nos sentamos**, comprobando que la tela nos llegue casi hasta las corvas (parte trasera de las rodillas)



EXPLORA TUS LÍMITES



***Tómate cada postura
como una conversación
contigo mismo***

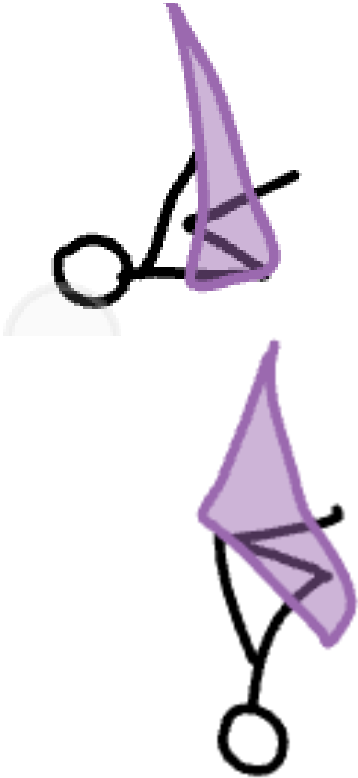


YOGA PARA DESCUBRIRTE

Reflejos en el columpio

Postura invertida básica (desde sentado)

- Siéntete frente al columpio, sujetándolo con ambas manos.
- **Inclina** lentamente el **tronco** hacia **atrás**, elevando las **rodillas** hacia el **pecho**.
- Asegúrese de que **las rodillas no sobrepasen la tela** del columpio para mantener la estabilidad.
- Permite que el peso de la cabeza descienda hacia el suelo mientras la columna se alarga.
- **Desliza las manos** suavemente por el columpio para facilitar la posición invertida, dejando el cuerpo vertical hacia abajo.
- Para salir: Lleva la barbilla hacia el pecho y controla el movimiento mientras los pies regresan al suelo desde el lado opuesto.



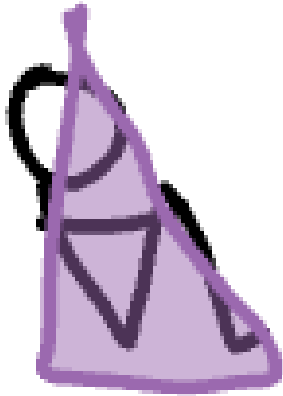
Urdvha danhurasana suspendida

- Manteniendo las piernas por el otro lado del columpio, sujeta los **estribos largos** con ambas manos.
- Lleva la barbilla hacia el pecho y comienza a **acostarte** lentamente sobre el columpio.
- Una vez acostado, **extiende los brazos** permitiendo que el “pesito de la cabeza” apunte hacia el suelo.
- Siente cómo el columpio te sostiene mientras la columna se alarga en una suave **extensión**.
- Para salir:
 - Sujeta los estribos con ambas manos.
 - Lleva la barbilla hacia el pecho y flexiona los codos mientras regresas a una posición sentada con control.



YOGA PARA DESCUBRIRTE

Reflejos en el columpio



Postura de Contrapostura Sentada (Bolita de equilibrio):

- Siéntate en el columpio, centrando los glúteos.
- Encuentra **equilibrio** sobre la base del cuerpo.
- **Paso 1:** Eleva una rodilla hacia el pecho y rodéala con un brazo.
- **Paso 2:** Haz lo mismo con la otra rodilla y brazo, formando una "bolita".
- Mantén la posición unos segundos, enfocándote en la respiración.
- **Suelta las piernas** y vuelve a apoyar los muslos en el columpio.

Postura del Murciélago (Inversión completa):

- Desde una posición sentada, sujétate del columpio y **separa las rodillas**.
- Inclina el tronco hacia atrás, recuéstate completamente y engancha las piernas alrededor del columpio. Suelta las manos y disfruta de la inversión.

Salida de la postura:

- Sujeta el columpio con ambas manos, activa los abdominales y desengancha las piernas con cuidado.
- Flexiona los codos mientras las piernas regresan al suelo para facilitar la subida.



NO NECESITAS CAMBIAR PARA ACEPTARTE

*solo necesitas el valor de
mirarte tal como eres y
descubrir la belleza en ello.*



YOGA PARA DESCUBRIRTE

Reflejos en el columpio

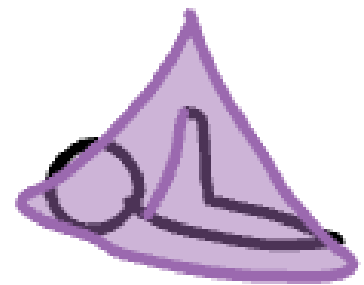


Apanasana en columpio:

- Desde la posición sentada, asegúrese de que la **costura trasera** del columpio llegue hasta la **cabeza** para un soporte completo.
- Recuerda mantener la barbilla hacia el pecho mientras te **recuestas** dentro del columpio.
- **Flexiona rodillas** hacia el pecho y rodéalas con ambos brazos.

Ananda balasana en columpio:

- Sujeta ambos pies con las manos, manteniendo los **muslos pegados al abdomen**.
- **Lleva las plantas de los pies hacia el techo**, manteniendo las rodillas flexionadas sin estirarlas.



Preparación para la Relajación Final

- Suelta los pies, apoya las plantas en el columpio y deja que las rodillas caigan hacia lados opuestos.
- Cruza los brazos sobre el pecho, cerrando la postura. Permite que el cuerpo se acomode dentro del columpio.
- Cierra los ojos y lleva la atención a tu respiración, dejándote envolver por la tela del columpio como un refugio seguro.



MEDITACIÓN TEMÁTICA

ESPEJO INTERNO

Encuentra una **postura cómoda**, ya sea sentado o recostado en el columpio. Siente cómo **el columpio te sostiene** y te permite relajarte. Deja que tu respiración fluya de manera natural, notando cómo el aire entra y sale de tu cuerpo. Poco a poco, cierra los ojos y dirige toda tu atención hacia tu interior. Este será un **espacio seguro**, libre de juicios, donde te permitirá explorar y conocerte.

- Imagina que frente a ti hay un **espejo especial**. Este espejo no juzga, no critica, no compara. Refleja lo que es, tal y como es, con amabilidad y claridad.
- Observa tu reflejo en él. Nota los detalles de tu rostro, la expresión de tus ojos, cómo se sienten tus hombros. Todo lo que ves está bien tal y como es, sin necesidad de cambiar nada. Ahora, deja ir cualquier pensamiento o juicio sobre lo que ves. **"No hay bonito ni feo, bueno ni malo. Solo hay observación."**
- Imagina que este reflejo es como **el envoltorio de un regalo**, que no tiene relación con lo que hay dentro. Permite que esta imagen se desvanezca poco a poco, dejando espacio para explorar lo que hay más allá.
- Observa cómo **el espejo comienza a reflejar no solo lo físico, sino también lo que llevas dentro**: Tu bondad, tus ganas de crecer, tu fortaleza, tu resiliencia. Siente cómo estos aspectos se expanden, llenando el espejo con una luz cálida y vibrante.



MEDITACIÓN TEMÁTICA

- Pregúntate: "¿Qué partes de mí se sienten más presentes? ¿Qué me gustaría conocer mejor?" Permite que esta **exploración** interna sea **honesta y gentil**.
- Vuelve a observar tu cuerpo en el espejo, pero desde una nueva perspectiva. "Este cuerpo no define quien soy; es un vehículo, **una herramienta que me permite vivir, experimentar, amar y crear**."
- **Siente gratitud hacia tu cuerpo**: Por cómo te sostiene. Por cómo te permite expresar lo que llevas dentro.

Toma una respiración profunda y **siente cómo esta gratitud y conexión contigo mismo se expanden**. Con cada inhalación, fortalece esta energía interna. Con cada exhalación, suelta cualquier juicio o apego a lo externo. Repítelo mentalmente: "Soy más que mi reflejo. Soy todo lo que llevo dentro."

Deja que el espejo se desvanezca lentamente, sabiendo que **lo que has visto y sentido permanece contigo**. Comienza a mover suavemente los dedos de las manos y los pies, trayendo tu atención al momento presente. Abre los ojos cuando lo sientas, **llevando contigo esta conexión** y gratitud.



TÉCNICA

01. El columpio como soporte

- El columpio ayuda a **repartir el peso del cuerpo**, aliviando la presión en las articulaciones y permitiendo movimientos más amplios y controlados.
- Consejo técnico: **Ajusta siempre la altura** del columpio según la postura que vayas a realizar. Por ejemplo, para movimientos de pie, colócalo a la altura de la cadera o crestas ilíacas; Para inversiones, asegúrese de que usted brinde suficiente apoyo sin limitar la movilidad.

02. Estabilidad y alineación

- **Caderas y pelvis:** Mantenga la pelvis **neutra** en la mayoría de las posturas para evitar sobrecargar la parte baja de la espalda.
- **Rodillas:** En posturas de flexión, asegúrese de que las rodillas sigan la **línea de los pies** para proteger las articulaciones.
- **Columna:** Al **alargar** la columna, active suavemente el abdomen para evitar colapsos en la zona lumbar.

03. Trabajo en inversión

- **Beneficio:** Las posturas invertidas son ideales para **descomprimir** la columna, mejorar la **circulación** y calmar la **mente**.
- **Precaución:** **Evite** mantener una inversión durante **demasiado tiempo** si es principiante o sientes incomodidad. Siempre sal de la postura con control, guiándote por la respiración



CONSEJOS GENERALES PARA LA PRÁCTICA

01

Respira conscientemente

La respiración es la base de la práctica. Intente **inhalar profundamente** al iniciar un movimiento y **exhalar** mientras **profundiza** o sostienes la postura. Esto no solo ayuda a **calmar la mente**, sino que también facilita que el cuerpo encuentre estabilidad y fluidez.

02

Adaptate a tu cuerpo

No todos los días nos sentimos iguales. **Ajusta cada postura** según lo que tu **cuerpo necesita** en ese momento. Usa el columpio como una extensión de tu práctica, no como una limitación. **Aceptar tus límites** es parte del aprendizaje.

03

Enfócate en la calidad, no en la cantidad

Es mejor realizar un **movimiento con conciencia** y control que intentará avanzar rápidamente. Cada pequeño ajuste tiene el potencial de transformar una postura en algo más profundo y significativo.

04

Sintoniza mente y cuerpo

Utiliza cada postura como una **oportunidad para observarte**: ¿Dónde sientes tensión? ¿Qué áreas necesitan más atención? Este nivel de conciencia es lo que convierte una práctica física en una **experiencia transformadora**.

05

Sé amable contigo mismo

El yoga **no se trata de alcanzar una postura perfecta**, sino de cómo llegas a ella. Recuerda que cada día de práctica es un paso más en tu camino personal.



AGRADECIMIENTOS

A **mis alumnas**, gracias por su confianza y energía. Son el **corazón** de lo que hago, y este proyecto existe porque **me inspiran** día a día.

A las personas que siempre están a mi lado, **apoyándome** en cada paso, gracias por ser mi sostén y mi **impulso** en los momentos más desafiantes.

A **ti**, gracias por tomarte este tiempo para explorar y **conectar** contigo mismo a través de estas páginas. Este minimanual ha sido creado con **mucho cariño**, pensando en ti y en quienes buscan inspiración para su práctica.



Con cariño,
Esther

Contacto:

@yogaconcolumpio
info@yogaconcolumpio.es
www.yogaconcolumpio.es

