

Índice de Contenidos



Módulo 1 – Fundamentos del Método Elemental

🌟 **Objetivo:** Ofrecer una visión global de lo que significa practicar yoga en el Método Elemental → no solo posturas, sino energía, respiración, atención y flow.

🌟 **Partes del módulo**

1. Ética y autocuidado
 2. Respiración consciente
 3. Atención plena
 4. Intención – Enfoque – Flow
 5. Ritmo y Vinyasa
 6. La experiencia de la āsana
 7. Tantra elemental
 8. Savasana y relajación
-



Módulo 2 – Ajustes clave para una práctica segura

🌟 **Objetivo:** Aprender los principios técnicos y de alineación para moverse con seguridad, evitando lesiones y entendiendo el cuerpo en la práctica.

🌟 **Partes del módulo**

1. Anatomía básica aplicada al yoga
2. Pre-calentamiento consciente
3. Ajustes de cadera
4. Ajustes escapulares
5. Distancias y medidas básicas en la esterilla

6. Integración en movimiento: saludos al sol
 7. Adaptaciones en saludos al sol
-

Módulo 3 – Serie 1: Tierra (Raíz y Estabilidad)

☀️ **Objetivo:** Aprender a **enraizarse**: sentir la seguridad en los apoyos, bajar el centro de gravedad, y conectar con la calma y firmeza de la tierra.

✨ **Partes del módulo**

1. Concepto Tierra - Cualidad Raíz y Estabilidad
 2. Respiración Cuadrada
 3. Movimientos preparatorios y de calentamiento para la Serie 1
 4. Saludos al Sol desde el Elemento Tierra
 5. Vinyasa de la Serie 1
 6. Adaptaciones y Variaciones con Props
 6. Espacio Creativo
 7. Integración final y Savasana
-

Módulo 4 – Serie 2: Agua (Fluidez y Adaptabilidad)

☀️ **Objetivo:** Aprender a **soltar el control** y dejarse llevar, fluyendo entre las asanas sin rigidez. Como el agua: adaptable, expansiva y en movimiento continuo.

✨ **Partes del módulo**

1. Concepto Agua - Cualidad Fluidez y Adaptabilidad
2. Respiración Circular
3. Movimientos preparatorios y de calentamiento para la Serie 2
4. Saludos al Sol desde el Elemento Agua

5. Vinyasa de la Serie 2
 6. Adaptaciones y Variaciones con Props
 6. Espacio Creativo
 7. Integración final y Savasana
-

Módulo 5 – Serie 3: Aire (Ligereza y Equilibrio)

☀️ **Objetivo:** Explorar la **ligereza en el movimiento** y la sensación de estar sostenida desde arriba, cultivando la estabilidad en el equilibrio sin esfuerzo. Aprender a alargarse.

✨ **Partes del módulo**

1. Concepto Aire - Cualidad Ligereza y Equilibrio
 2. Respiración Costal
 3. Movimientos preparatorios y de calentamiento para la Serie 3
 4. Saludos al Sol desde el Elemento Aire
 5. Vinyasa de la Serie 3
 6. Adaptaciones y Variaciones con Props
 6. Espacio Creativo
 7. Integración final y Savasana
-

Módulo 6 – Serie 4: Fuego (Energía y Presencia)

☀️ **Objetivo:** Despertar la **fuerza interna** desde el core, sosteniendo las posturas con elegancia y presencia. Sentirse encendida desde dentro, proyectando energía hacia arriba y hacia afuera con dignidad. Esta serie invita a **confiar en la fuerza interna y expresarla con elegancia**, despertando el core como centro de poder.

✨ **Partes del módulo**

1. Concepto Fuego - Cualidad Energía y Presencia

2. Respiración Kapalabhati
 3. Movimientos preparatorios y de calentamiento para la Serie 4
 4. Saludos al Sol desde el Elemento Fuego
 5. Vinyasa de la Serie 4
 6. Adaptaciones y Variaciones con Props
 6. Espacio Creativo
 7. Integración final y Savasana
-

Módulo 7 – Serie 5: Fuego (Transformación y Poder Interno)

🌟 **Objetivo:** Encender la **llama interna** a través de posturas poderosas, respiraciones activadoras y bhandas. Sentir el fuego como fuerza de **purificación y transmutación:** quemar lo que ya no sirve y dar espacio a lo nuevo.

🌟 **Partes del módulo**

1. Concepto Fuego - Cualidad Transformación y Poder Interno
 2. Respiración Ujjayi + Activación Uddiyana
 3. Movimientos preparatorios y de calentamiento para la Serie 5
 4. Saludos al Sol desde el Elemento Fuego
 5. Vinyasa de la Serie 5
 6. Adaptaciones y Variaciones con Props
 6. Espacio Creativo
 7. Integración final y Savasana
-

Módulo 8 – Serie 6: Tierra (Estructura y Sostén)

☀️ **Objetivo:** Desarrollar **firmeza y disciplina** en la práctica, aprendiendo a sostenerse desde las piernas y el core. Conectar con la cualidad cuadrada y estructural de la Tierra: bajar el centro de gravedad para crecer hacia arriba con estabilidad.

✨ **Partes del módulo**

1. Concepto Tierra - Cualidad Estructura y Sostén
2. Respiración Completa
3. Movimientos preparatorios y de calentamiento para la Serie 6
4. Saludos al Sol desde el Elemento Tierra
5. Vinyasa de la Serie 6
6. Adaptaciones y Variaciones con Props
6. Espacio Creativo
7. Integración final y Savasana

💧 **Módulo 9 – Serie 7: Agua (Apertura y Receptividad)**

☀️ **Objetivo:** Abrir profundamente las caderas y soltar tensiones desde la entrega y la receptividad. Explorar la suavidad del agua que se adapta y penetra, trabajando la rotación externa y la conexión con la fluidez en el suelo.

✨ **Partes del módulo**

1. Concepto Agua - Cualidad Apertura y Receptividad
2. Respiración Pélvica
3. Movimientos preparatorios y de calentamiento para la Serie 7
4. Saludos al Sol desde el Elemento Agua Profunda
5. Vinyasa de la Serie 7
6. Adaptaciones y Variaciones con Props
6. Espacio Creativo
7. Integración final y Savasana

✨ **Módulo 10 – Serie 8: Éter (FloreCIMIENTO y Expansión)**

✨ **Objetivo:** Integrar todo el recorrido de las series a través de una práctica de apertura, equilibrio y expansión. Sentir el cuerpo como un espacio en libertad y culminar en el florecimiento de **Svarga Dvijasana (Ave del Paraíso)**.

✨ **Partes del módulo**

1. Concepto Éter - Cualidad Espacio y Florecimiento
2. Respiración Tántrica
3. Movimientos preparatorios y de calentamiento para la Serie 8
4. Saludos al Sol desde el Elemento Éter
5. Vinyasa de la Serie 8
6. Adaptaciones y Variaciones con Props
6. Espacio Creativo
7. Integración final y Savasana

🌀 **Módulo 11 – Integración y creación de tu práctica personal**

✨ **Objetivo:** Aprender a combinar las series y diseñar tu propia práctica, volviéndote autónoma y creativa con Elemental Yoga.

✨ **Partes del módulo**

1. Cómo unir las series y elegir según la energía/día.
2. Diseñar tu propia secuencia a partir de los bloques.
3. Importancia de la escucha interna y la creatividad.
4. Ejemplo de práctica semanal equilibrada con los 4 elementos y el momento del ciclo.

Módulo 12 – Ritual de cierre y expansión

 **Objetivo:** Integrar todos los elementos en una práctica ritual y cerrar el ciclo, llevando la transformación a tu vida diaria.

Partes del módulo

1. Repaso de lo aprendido en las 12 semanas.
2. Clase ritual integrando los 4 elementos
3. Meditación de cierre con los 7 chakras
4. Cómo seguir practicando Elemental Yoga de manera autónoma.
5. Invitación a mantener la práctica como estilo de vida.