

FORMACIÓN DE INSTRUCTORES · NIVEL 1

Soma Suspensa

Educación somática en suspensión.

El cuerpo como un campo a habitar, no un problema a resolver.

Ambara Airyoga · Quito, Ecuador · 27 de junio - 11 de agosto de 2026

«El instructor que regula su propio sistema nervioso
es el primer instrumento de la clase.»

8

SEMANAS

60 h

ACADÉMICAS

3

INTENSIVOS EN QUITO

9

CUPOS MÁXIMO

YACEP®

YOGA ALLIANCE

Qué es Soma Suspensa

Soma Suspensa es una metodología de educación somática en hamaca aérea. Toma vocabulario operativo de la ciencia fascial contemporánea, de la neurociencia del aprendizaje y la teoría polivagal, y del Shaivismo de Cachemira —Spanda, la pulsación como fondo—, sin equiparar esos sistemas entre sí: cada uno aporta una sola lente al mismo territorio.

No corrige posturas. Propone condiciones para que el cuerpo se reorganice. La hamaca retira las referencias habituales —el suelo, el peso fijo, la forma conocida— y obliga a una reorganización que ocurre sin amenaza. La tela es un laboratorio; la vida es el campo.

No es yoga aéreo convencional

No es acrobacia

No es fitness en altura

No es rehabilitación clínica

«El cuerpo no es un problema a resolver.
Es un campo a habitar.»

Casi todo el movimiento y el yoga operan desde la corrección: hay una forma correcta a la que el cuerpo debe aproximarse. Soma Suspensa opera desde la lógica opuesta. El instructor no lleva el cuerpo hacia un ideal —dispone las condiciones y deja que el orden aparezca. Jardinero, no mecánico.

LO QUE DISTINGUE AL MÉTODO

Las visiones que solo aparecen en suspensión

El cuerpo como un todo conectado

La carga no se queda local: viaja por cadenas fasciales continuas, y la suspensión activa rutas que el suelo no permite. El instructor lee el patrón entero —no el cuello, no la rodilla por separado— y decide dónde sumar y dónde retirar carga. Biotensegridad como principio: tensión distribuida, sin palancas aisladas.

El jardín, no la máquina

Lo que cambia en el tejido con la práctica es la tolerancia del sistema nervioso a la carga, no la longitud de una banda. No hay un alineamiento correcto universal. El instructor arregla condiciones; el cuerpo encuentra su propio orden.

Reconocer, no recibir

Pratyabhijñā: el saber se reconoce desde la propia investigación, no se recibe como dogma transmitido. La formación entrena al instructor para que su autoridad nazca de lo que ha verificado en su propio cuerpo —el maestro que se desarrolla desde sí mismo.

El instructor como primer instrumento

El tono postural precede al gesto: el instructor primero siente en su propio cuerpo, luego observa al practicante. Su estado regula antes que cualquier técnica. El sistema nervioso del grupo se sincroniza con el suyo —co-regulación.

EL ARCO DEL CICLO VIVO

Cada clase recorre un ciclo, no una escalera: **semilla** → **germinación** → **florecimiento** → **recogida** → **silencio**, y de vuelta a la semilla. No se asciende hacia una cima; se atraviesa un proceso natural. Savasana no es el final ni el descanso: es un umbral hacia la vida. El cuerpo no vuelve “a la próxima clase” —vuelve a vivir.

A QUIÉN ESTÁ DIRIGIDA

Para quién es esta formación

Instructores de yoga, movimiento somático, danza o disciplinas afines con un mínimo de dos años de práctica personal sostenida. También terapeutas, psicólogos y facilitadores del bienestar con interés en el trabajo corporal que deseen incorporar la suspensión como herramienta.

No es requisito haber practicado yoga aéreo. **Sí lo es** tener disposición para aprender desde la experiencia propia antes que desde el conocimiento previo, y cierta comodidad con la incomodidad productiva.

Esta formación es para ti si alguna vez sentiste:

— Que tus clases funcionan, pero no sabrías explicar con precisión por qué.

- Que hay algo en tu presencia como instructor que podría profundizarse.
- Que la biomecánica y los alineamientos ya no alcanzan para describir lo que ocurre en el cuerpo de tus practicantes.
- Que quieres enseñar desde adentro hacia afuera, no desde la forma hacia el interior.

EL MAPA QUE ORGANIZA CADA CLASE

Los tres dan tien

En la medicina china, los dan tien (丹田 — «campos de elixir») son tres centros de organización vital. En Soma Suspensa no son centros de energía abstractos: son focos de atención somática que dan coherencia a la clase. El arco entre ellos —de lo inferior a lo superior— es un recorrido, no una jerarquía. La práctica completa los habita todos.

ANTES DE SEGUIR LEYENDO, HAZ ESTO

Pon una mano sobre el bajo vientre, tres dedos bajo el ombligo. Deja caer el peso de los hombros. Lleva ahora la mano al centro del esternón y nota si algo cambia en el pecho. Por último, lleva la atención —sin tocar— al espacio entre las cejas, y simplemente percibe.

Cada punto produjo una cualidad de atención distinta. Eso es lo que esta formación aprende a nombrar y a sostener.

下

DAN TIEN INFERIOR

Bajo vientre · hara

Enraizamiento. El primer punto de entrega del peso a la tela. El sistema nervioso aprende a ceder en lugar de resistir. Aquí se asienta la regulación base.

中

DAN TIEN MEDIO

Corazón · esternón

Expansión relacional. El campo respiratorio y emocional entra en coherencia. La apertura del pecho abre la co-regulación: recibir y ofrecer desde un centro.

上

DAN TIEN SUPERIOR

Entre cejas · percepción

Reorientación perceptiva. La inversión cambia la relación del sistema vestibular con la gravedad. Los mapas habituales se suspenden; el umbral meditativo aparece sin esfuerzo.

Esta progresión —enraizamiento → apertura → percepción— estructura el arco de cada clase. No como receta, sino como una comprensión del cuerpo que el instructor cultiva y sostiene.

RESULTADOS DE APRENDIZAJE

Al finalizar, serás capaz de

Diseñar clases que regulen el sistema nervioso antes de proponer movimiento.

Leer el cuerpo de tus practicantes como un patrón conectado, sin corregir ni dirigir.

Guiar con voz y presencia, no con instrucción mecánica.

Estructurar secuencias con el arco de los tres dan tien y el ciclo vivo.

Inclinar la sesión según el estado del grupo: ceder donde hay tensión, sostener donde falta tono.

Sostener un contenedor seguro para la experiencia somática y derivar cuando aparece una necesidad clínica.

Contenidos del manual

El Manual Teórico Soma Suspensa N1 se organiza en cuatro módulos, de la ontología y la filosofía del método hacia la formación del instructor como instrumento.

I	Fundamentos filosóficos y metodológicos	El manifiesto Soma Suspensa: el cuerpo que pulsa · Spanda, la pulsación como principio de práctica · El linaje del método: danza contemporánea, tradiciones filosóficas y pratyabhijñā · El arco del ciclo vivo · Los tres dan tien como columna de la práctica.
II	La ciencia del cuerpo vivo en suspensión	Anatomía del cuerpo vivo: la fascia como órgano sensorial · El cuerpo como un todo conectado: líneas miofasciales y biotensegridad —leer el patrón, no corregir la forma · Los patrones de movimiento · Los tres dan tien: la gravedad como organizador, el sistema abierto y el pre-movimiento. Lo que cambia en el tejido es la tolerancia a la carga, no su longitud.
III	El sistema nervioso, el aliento y lo vivo	La teoría polivagal como mapa funcional de estados · El instructor que lee el sistema nervioso · Respiración en suspensión y los cinco diafragmas · Los vāyus y la dirección del movimiento · Circulación en suspensión: los tres corazones · Rasa: el cuerpo emocional.
IV	El instructor como instrumento	Diseño y secuenciación: el arco de los dan tien y del ciclo vivo · El arte de enseñar: transmisión y neuroeducación · El contacto, el juego y la señal de llegada · Creación de espacios seguros · Ética del instructor · La práctica personal como fundamento: el maestro que se desarrolla desde sí mismo.

CÓMO SE CURSA

Estructura del programa

El programa aplica un modelo de aula invertida. La teoría se trabaja de forma autónoma —lectura del manual— y en sesiones en vivo online. Los encuentros presenciales se dedican íntegramente a la experiencia en tela, la práctica docente y la integración somática. Entre los bloques teóricos se intercalan clases prácticas guiadas en vivo que el participante replica luego en casa con su propio columpio.

MODALIDAD	HORAS	DETALLE
Intensivos presenciales	36 h	3 fines de semana en Quito. Sábado y domingo, 10:00–13:00 y 15:00–18:00. Práctica en tela, guía de voz, diseño de secuencias y practicum docente.
Sesiones teóricas en vivo	9 h	6 sesiones online, martes 19:30–21:00. Ciencia, filosofía y discusión grupal. Quedan grabadas en plataforma.
Clases prácticas guiadas	9 h	6 clases online, jueves 19:30–21:00. Práctica acompañada en la tela que el participante observa y replica en casa. Quedan grabadas.

Trabajo autónomo estructurado	6 h	Autoevaluaciones cualitativas por módulo y portafolio digital de aprendizaje.
Total	60 h	Horas académicas — 54 de ellas en vivo con la formadora.

Adicional al cómputo de 60 horas: la lectura del Manual Teórico Soma Suspensa N1 (aprox. 12–15 h) es estudio personal requerido. Se recomienda asistir en tiempo real al menos a 4 de las 6 sesiones teóricas y a 4 de las 6 clases prácticas; las grabaciones permiten reponer lo no asistido. Los 3 intensivos presenciales son obligatorios.

RESERVA PARA VIAJAR

Fechas presenciales en Quito

Solo tres fines de semana requieren presencia en Quito. El resto del programa es online. Quienes viajen desde otra ciudad o país se organizan únicamente alrededor de estas fechas:

<p>INTENSIVO 1</p> <p>Sáb 27 y dom 28 de junio</p> <p>Bienvenida · primera práctica en tela · fascia y tejido conectivo · el cuerpo como un todo conectado.</p>	<p>INTENSIVO 2</p> <p>Sáb 11 y dom 12 de julio</p> <p>Respiración en suspensión · cinco diafragmas · guía de voz · secuencias regulatorias.</p>	<p>INTENSIVO 3</p> <p>Sáb 1 y dom 2 de agosto</p> <p>Practicum docente · el arte de enseñar · transmisión y co-regulación · integración.</p>
---	---	--

Cada día presencial: 10:00–13:00 y 15:00–18:00 · 6 horas · Ambara Airyoga, Quito.

Cronograma completo

Cada encuentro teórico va precedido de una lectura del manual: llegas con el material leído y la sesión en vivo se dedica a profundizar y aplicar. La clase práctica de cada semana encarna la teoría trabajada.

FECHA	MODALIDAD	CONTENIDO	LECTURA
Antes de iniciar	Estudio autónomo	Lectura de apertura: el manifiesto Soma Suspensa, el linaje histórico del método y Spanda como principio de práctica.	Módulo I
Sáb-Dom 27-28 jun	Intensivo 1 · Quito	Bienvenida · metodología Soma Suspensa · primera práctica en tela · fascia y tejido conectivo · el dan tien inferior como principio organizador.	Módulo II
Mar 30 jun	Teórica · online	El sistema nervioso autónomo · la teoría polivagal como mapa de estados · los tres estados de regulación.	Módulo III
Jue 2 jul	Práctica guiada	Práctica 1 — regulación base: ceder el peso a la tela; el sistema nervioso aprende a soltar en lugar de resistir.	—
Mar 7 jul	Teórica · online	Los tres dan tien · la gravedad como organizador · el cuerpo como un todo (fascia y líneas) · el pre-movimiento.	Módulo II
Jue 9 jul	Práctica guiada	Práctica 2 — los dan tien en la tela: organización del peso, del aliento y de la atención desde cada centro.	—
Sáb-Dom 11-12 jul	Intensivo 2 · Quito	Respiración en suspensión · los cinco diafragmas · los vāyus · guía de voz · secuencias regulatorias · el dan tien medio.	Módulo III
Mar 14 jul	Teórica · online	Lo visceral · circulación y los tres corazones · Rasa: el cuerpo emocional · las emociones como lectura somática.	Módulo III
Jue 16 jul	Práctica guiada	Práctica 3 — respiración y los cinco diafragmas.	—
18-20 jul	Pausa activa	Sin sesión programada. Práctica autónoma en casa con el columpio y registro en el portafolio.	Consolidación
Mar 21 jul	Teórica · online	Diseño de secuencias · el arco de los dan tien y del ciclo vivo · el instructor que lee el sistema nervioso.	Módulo IV
Jue 23 jul	Práctica guiada	Práctica 4 — secuencia regulatoria completa: el arco de los dan tien.	—

Mar 28 jul	Teórica · online	Espacios seguros · gestión de momentos difíciles en clase · ética del instructor.	Módulo IV
Jue 30 jul	Práctica guiada	Práctica 5 — práctica con atención al contenedor regulatorio.	—
Sáb-Dom 1-2 ago	Intensivo 3 · Quito	Practicum docente · retroalimentación grupal · el arte de enseñar · transmisión y co-regulación · el dan tien superior · integración.	Módulo IV
3-10 ago	Pausa de integración	Sin sesión programada. Preparación del portafolio final y práctica personal.	Integración
Jue 6 ago	Práctica guiada	Práctica 6 — cierre: el participante diseña y sostiene su propia secuencia.	—
Mar 11 ago	Cierre · online	Cierre filosófico · la práctica personal como fundamento · ceremonia de certificación.	—

LO QUE RECIBES

Qué incluye la formación

INCLUYE	VALOR
36 horas de formación presencial en tela (3 intensivos)	\$1.080
9 horas de sesiones en vivo online (6 sesiones)	\$180
Manual Teórico Soma Suspensa N1	\$60
Manual Práctico Soma Suspensa N1	\$60
Certificación YACEP® Yoga Alliance + Diploma Soma Suspensa N1	\$150
Tu propio columpio SWAMI para práctica personal	\$125
Bonus — Curso de Marketing y Presencia Digital para instructores	\$200
Bonus — Acceso ilimitado a clases en Ambara por 40 días	\$90
Valor total del paquete	\$1.945

INVERSIÓN

Tu lugar en la primera edición

PRECIO ESPECIAL · PRIMERA EDICIÓN

\$690

Pagos con tarjeta a 3, 6 o 12 meses con interés.
Precio regular desde la siguiente edición: \$800.

\$250 para reservar tu lugar

\$440 saldo al inicio, el 27 de junio

CÓMO SE CERTIFICA

Evaluación y certificación

La certificación de Soma Suspensa N1 no se basa en una calificación numérica. Se evalúa la profundidad de la observación, la coherencia entre comprensión teórica y presencia práctica, y la capacidad de sostener un contenedor regulatorio para los practicantes.

1 Portafolio digital por módulo

Autoevaluaciones cualitativas a lo largo del programa; registras tu proceso con tus propias palabras.

2 Registro de práctica personal

Diario somático semanal en formato libre; tu práctica propia como laboratorio de aprendizaje.

3 Práctica docente supervisada

Diseñas y dictas una clase de 45 minutos ante el grupo en el Intensivo 3, con retroalimentación del grupo y de la formadora.

Al completar el programa recibes la **Certificación YACEP® de Yoga Alliance** y el **Diploma Soma Suspensa N1**.

ANTES DE INSCRIBIRTE

Preguntas frecuentes

¿Necesito experiencia previa en yoga aéreo?

No. La formación no parte de las poses ni de la acrobacia. Lo necesario es una práctica somática activa —de cualquier tipo— que funcione como referencia encarnada para tu aprendizaje.

¿Necesito tener un columpio en casa?

La formación incluye tu propio columpio SWAMI. Para las semanas de práctica autónoma necesitarás un espacio donde colgarlo: techo firme, entre 2,5 y 3 metros de altura.

¿Qué es el YACEP® de Yoga Alliance?

El YACEP® (Yoga Alliance Continuing Education Provider) es un reconocimiento internacional que permite sumar horas de educación continua a las credenciales de Yoga Alliance. Soma Suspensa N1 otorga horas YACEP® reconocidas globalmente.

¿Puedo tomarla si soy terapeuta o psicólogo, no instructor de yoga?

Sí. El método es directamente aplicable al trabajo corporal con otros: terapeutas somáticos, psicólogos corporales, facilitadores del bienestar. La certificación YACEP® está orientada a instructores, pero el conocimiento del método trasciende ese marco.

¿Qué pasa si no puedo asistir a alguna sesión online?

Las sesiones quedan grabadas en la plataforma para acceder en diferido. Para la certificación se recomienda participar en vivo en al menos 4 de las 6 sesiones. Los 3 intensivos presenciales son obligatorios.

INFORMACIÓN PRÁCTICA

Para inscribirte

CUPO MÁXIMO	9 personas — atención personalizada garantizada.
FECHAS	27 de junio – 11 de agosto de 2026.
LUGAR PRESENCIAL	Ambara Airyoga · Río Coca E6-28 y San Cristóbal · Quito, Ecuador.
PLATAFORMA VIRTUAL	Ambara Yoga (web propia): manual, sesiones grabadas, autoevaluaciones y portafolio digital.
IDIOMA	Español.
CONTACTO E INSCRIPCIONES	Sandra Ayala · Ambara Yoga · WhatsApp 098 728 1631.

«El cuerpo no es un problema a resolver.
Es un campo a habitar.»

SOMA SUSPENSA · FORMACIÓN DE INSTRUCTORES N1 · QUITO 2026