



Secretaría General para el Deporte  
Instituto Andaluz del Deporte

Departamento de Formación  
[formacion.iad.ctcd@juntadeandalucia.es](mailto:formacion.iad.ctcd@juntadeandalucia.es)

# ***DOCUMENTACIÓN***

2008**23401**

## **ACTIVIDADES EN EL MEDIO ACUÁTICO**

**Yoqua**

\*\*\*

**JAUME DÍAZ FERRERO**

**La Zubia, Granada  
23 y 24 de mayo de 2008**

## INTRODUCCIÓN

Este texto trata sobre el yoga y el Aquayoga, que es la rama del yoga que practicaremos en este curso. El aquayoga actúa a través del cuerpo, mediante movimientos que inducen posturas y relaciones musculares y fisiológicas insólitas, muy diferentes a las habituales y que afectan a la mente.

Al usar el cuerpo para transformar la mente, también se renueva el organismo: reajustándolo, revitalizándolo, armonizándolo, se le lleva a sus máximas posibilidades funcionales, anatómicas y fisiológicas, inalcanzables mediante ninguna otra combinación de entrenamientos, por intensa o diligente que sea. Además de estos beneficios físicos la mente se calma y aclara, aumentando además la capacidad de decisión y la concentración, nos liberamos además de la ansiedad y las tensiones. Así pues el aquayoga desencadena un extraordinario repertorio de beneficios físicos y mentales.

El mundo actual hace que las personas se sientan vulnerables, por lo que se desarrolla una estructura de tensión, tanto mental como física, compleja y profundamente incorporada, creada para proteger nuestra vulnerabilidad, para reducir la ansiedad de estar vivos. Esta

estructura se convierte con facilidad en el mayor obstáculo para disfrutar de una vida plena y dichosa, pues restringe nuestra capacidad de movimiento físico y mental.

Nuestra disposición para acoplarnos directa y completamente, con plena libertad, a la dinámica de la vida se ve obstaculizada por gruesas capas de tensión. La rigidez y la falta de flexibilidad del cuerpo y de la mente nos restringen a un limitado repertorio de respuestas ante los estímulos de la vida. El aquayoga está pensado para liberarnos de todas las limitaciones. Para conseguirlo debe desmantelarse estas estructuras restrictivas mediante un reajuste físico y mental sencillo y sistemático. Lo consigue por medio de *asana* (alineación corporal correcta), *vinyasa* (sincronización de cuerpo y respiración), *bandha* (energía), *pranayama* (respiración), y *drushti* (atención).

Cada una de las principales técnicas del aquayoga expresa una de las cinco energías fundamentales de la vida. Estas energías se simbolizan en el espacio, el aire, el fuego, el agua y la tierra. Unidas crean un modelo energético del potencial completo de la vida. Para usar eficazmente el aquayoga, todas estas energías, y sus técnicas correspondientes, deben utilizarse y equilibrarse.

Puede dársele muchas orientaciones diferentes, cada una de las cuales produce efectos bastante distintos, puede utilizarse como ejercicio para conseguir una forma física inmejorable, o como sistema de medicina preventiva o terapéutica. Puede servir como forma de relajación, o para desarrollar un amplio repertorio de capacidades mentales.

## AQUAYOGA

El aquayoga ofrece un repertorio completo de beneficios para conseguir o mantener un buen estado físico. El suave estiramiento presente en cada postura de yoga incrementa de forma segura y gradual la flexibilidad de todo el cuerpo. Hay cientos de posturas de yoga; en conjunto, desarrollan la flexibilidad de todos y cada uno de los músculos, una elasticidad lograda paulatinamente y sin riesgos para la salud.

La resistencia es un tipo de fuerza muscular, más profunda y más beneficiosa que la de la potencia. Tanto la potencia como la resistencia muscular se desarrollan mediante la sincronización dinámica de la práctica. Sin embargo, el alargamiento y la ausencia de contracción, hace que se desarrolle una fuerza profunda con mucha menor masa muscular. El uso que de los músculos hace el aquayoga, más que hipertrofiar las fibras musculares, incrementa su eficacia; de manera que el cuerpo se tonifica sin hacerse necesariamente más voluminoso, aunque parezca que así ocurre al incrementarse la definición de cada músculo. Uno de los primeros efectos que se aprecian es una sensación de relajación profunda pero vigilante después de la práctica, con el paso del tiempo uno se

siente cada vez más relajado, tanto interiormente como en las actividades cotidianas.

La misma palabra Yoga significa unión, un estado de existencia en el cual todos los aparentes opuestos, distinciones y situaciones se reconcilian experimental y ontológicamente en un estado de unidad. El aquayoga utiliza todos los aspectos disponibles del ser humano para acceder a la sutil y escurridiza naturaleza interna del ser. Utiliza los aspectos anatómico, fisiológico, nervioso, energético, perceptivo, emocional, racional e intuitivo de nuestro ser para acceder a nuestra naturaleza espiritual. Lo que tienen todas estas ramas en común es el uso de nuestra parte física, de nuestro cuerpo, sobre todo mediante las posturas de yoga conocidas como asanas. Para interpretar el mundo se han propuesto muchas representaciones simbólicas. Una de las más sencillas es la de los cinco elementos del mundo natural, que expondremos a continuación.

## Los cinco elementos

Una de las formas más eficaces de captar la dinámica de la vida y del yoga es considerar la relación energética entre los cinco elementos o energías de la naturaleza. Estas cinco energías, que subyacen bajo los cinco procesos técnicos del método del Aquayoga, son fundamentales en todas las transformaciones, situaciones, acontecimientos y fenómenos. Se definen simbólicamente como los cinco elementos del mundo natural: tierra, agua, fuego, aire y espacio.

Representan el contexto y los cuatro estadios o niveles de manifestación. El espacio representa el contexto de la existencia, tradicionalmente conocido como conciencia. El aire representa el nivel gaseoso de la existencia, en el que entran en juego las distintas energías. El fuego representa el nivel plasmático, donde las energías se encuentran, ensamblan y transforman. El agua representa el nivel líquido de la existencia, en el cual las energías se van concentrando, estabilizando, definiendo cada vez más. La tierra representa el nivel sólido, en el que se forman los objetos debido a la duración estable en el tiempo y en el espacio.

El espacio es el elemento primordial en el que emergen y actúan los cuatro elementos secundarios. Es el contexto dentro del cual los demás se influyen mutuamente. Las cualidades del espacio son simultaneidad o instantaneidad, vacuidad, autenticidad, libertad y ser. Su expresión fundamental es la conciencia, y está incorporado en la técnica de *drushti*: la atención dirigida, concentrada. Conduce a una conciencia directa y profunda de lo que está ocurriendo, libre de ilusiones, suposiciones, proyecciones y expectativas. El espacio es la matriz dentro de la cual evolucionan los demás elementos. Su ámbito es cualquier lugar; su fuente, la conciencia; su medio, el conocimiento, y su control, la concentración. La aplicación superficial del espacio es la concentración sostenida. Establecer el espacio requiere el empleo del autocontrol; el signo de su presencia es lo contrario, la libertad.

La tierra es el elemento secundario fundamental. Las cualidades de la tierra son estabilidad, firmeza, sustentación, base y actividad. Su expresión fundamental es la forma, o la estructura, y está incorporada en la técnica de *asana*. Se consigue practicando *asana* de acuerdo con los principios de la alineación corporal correcta. El ámbito de la tierra es la columna vertebral; su fuente es la base sobre la que se asienta el cuerpo; su medio, los músculos, y su control, la pelvis. La aplicación superficial de la tierra consiste en enfocar la alineación corporal correcta de manera lineal, perdiéndose



en el detalle. La aplicación sutil consiste en un enfoque intuitivo, mediante el cual la energía generada por la oposición se utiliza para activar la vacuidad. Establecer la tierra requiere la utilización de la presión; el signo de su presencia es su contrario, la vacuidad.

Las cualidades del agua son la ductilidad, la fluidez, la adaptabilidad, la energía y el sentimiento. La expresión fundamental del agua es el movimiento deliberado, y está incorporada en la técnica para entrar y salir, llegar y partir: *vinyasa*. El agua se cultiva y expresa aprendiendo a realizar los movimientos para adoptar, desarrollar y salir de las *asanas* sin esfuerzo, con suavidad y fluidez. La sostiene la repetición y la expresa la sincronización entre respiración y movimiento corporal. El ámbito del agua es la pelvis; su fuente, la eminencia plantar, parte carnosa del pie, en la base del dedo gordo; su medio, los huesos, y su control, las articulaciones. La aplicación superficial del agua consiste en permitir que la pasividad se adueñe del sistema muscular reduciendo *asana* al estiramiento. La aplicación sutil supone encontrar la sincronización exacta entre el movimiento corporal y la respiración. Establecer el agua requiere emplear la delicadeza; el signo de su presencia es su contrario, la energía.

Las cualidades del fuego son la transformación, su carácter repentino, intensidad, resplandor e inspiración. La expresión

fundamental del fuego es la acción, que produce el cambio, y está incorporado en la técnica de *bandha*. El ámbito del fuego es el abdomen; su fuente, el plexo solar; su medio, los *nadis*, y su control, la garganta. La aplicación superficial del fuego consiste en generar calor a base de pura potencia. Establecer el fuego requiere la utilización de la sutileza; el signo de su presencia es su opuesto, el resplandor.

Las cualidades del aire son la apertura, la expansión, la luminosidad, la gracia y el pensamiento. La expresión fundamental del aire es la amplitud, la ausencia de restricciones, y está incorporado en la técnica de *pranayama*. El aire se cultiva y expresa creando espacio en las articulaciones y órganos, especialmente los pulmones. El ámbito del aire es el tórax; su fuente, la garganta; su medio, la piel, incluidos los nervios, y su control, las extremidades. La aplicación superficial del aire consiste en desarrollar la capacidad de superar el efecto de la gravedad en el cuerpo físico. La aplicación sutil supone liberar la respiración de las restricciones de la tensión física y mental. Establecer el elemento aire requiere utilizar el movimiento; el signo de su presencia es su contrario, la quietud.

### Las cinco técnicas

El Aquayoga consiste en una serie de herramientas muy precisas que sirven para ponernos profundamente en contacto con

nuestra verdadera naturaleza a través del cuerpo. Son las cinco técnicas prácticas, cuyo conjunto constituye el método del Aquayoga. Cada una de ellas incorpora y expresa una de las cualidades de los cinco elementos. Para que la práctica del yoga resulte equilibrada, y para acceder a sus profundidades, todas estas energías deben estar presentes y equilibradas. Juntas crean un modelo energético del potencial completo de la vida, lo que permite a cada una de las energías naturales. Ello no sólo aumenta su eficacia, sino que también previene el desequilibrio entre las cinco energías.

Drushti:

Por lo que respecta a la práctica del Aquayoga, el agua representa la libertad, la capacidad de actuar a voluntad, de cualquier modo y en cualquier dirección. El Drushti es la atención dirigida, en la cual la energía de la conciencia se concentra en un objeto, proceso, situación o fenómeno concretos. El procedimiento para concentrar de este modo la conciencia, completamente, es la esencia de la práctica espiritual y, por tanto, del yoga. Concentrarse en la cualidad de la atención es el aspecto de la práctica relacionado con el espacio que usamos: el agua.

Asana:

La tierra representa la estabilidad, es decir, la capacidad de mantener la integridad estructural bajo condiciones de tensión. Asana es la estabilidad relajada de la estructura física, en la cual cada parte del cuerpo está alineada con las demás para sostener el conjunto sin esfuerzo aparente. Estabilizando el cuerpo, nuestra mente también se estabiliza y aquieta. Concentrarse en la estructura utilizando los principios de la alineación corporal correcta es el aspecto de la práctica relacionado con la tierra.

Vinyasa:

El agua representa la fluidez, movimiento armonioso, sin esfuerzo. Vinyasa es el modo de adoptar las posturas, salir de ellas y ligarlas entre sí: el aspecto cinético de la práctica. Estos movimientos se realizan siempre en armonía con la respiración. Concentrarse en la fluidez, utilizar la sincronización entre cuerpo y respiración para adoptar una determinada postura y salir de ella es el aspecto de la práctica relacionado con el agua.

Bandha:

El fuego representa la transformación, el proceso de cambio energético que conduce a la purificación. Los bandhas son ajustes musculares y energéticos que transforman nuestras energías internas. Llevándolas a una armonía más profunda, la mente se aquieta aún más. Concentrarse en transformar y dirigir la energía es el aspecto de la práctica relacionado con el fuego.

Pranayama:

El aire representa la movilidad: la capacidad de moverse con libertad y ligereza, sin esfuerzo. Pranayama es el proceso de refinar la calidad de nuestra respiración. Al refinarla, nuestra respiración se hace lenta, suave, relajada y sin esfuerzo, cualidades que incrementan aún más la quietud de la mente. Concentrarse en la calidad de la respiración es el aspecto de la práctica relacionado con el aire.

En resumen, drushti es la calidad de nuestra conciencia; asana, la calidad de nuestra postura; vinyasa, la calidad de nuestro movimiento; bandha, la calidad de nuestra energía, y pranayama, la calidad de nuestra respiración. Es la calidad de estos aspectos de la práctica, no su cantidad, lo que importa en el yoga.

Todas ellas pueden o recalcarse excesivamente, o desatenderse. Insistir excesivamente en el espacio conduce al retraimiento; descuidarlo, a la ansiedad. Insistir excesivamente en la tierra conduce a la rigidez; descuidarla, a la debilidad. Insistir excesivamente en el agua conduce a la fragilidad; descuidarla, a la dureza. Insistir excesivamente en el fuego conduce al agotamiento; descuidarlo, al entumecimiento. Recalcar en exceso el aire conduce a la inestabilidad; descuidarlo, a la pesadez y al letargo.

Cuando nuestra práctica está equilibrada, manifestamos estabilidad, adaptabilidad, luminosidad, gracia y sinceridad.

El aquayoga recalca la alineación corporal correcta, especialmente mediante el uso de las posturas de pie, que inician las secuencias del yoga korunta. Este énfasis asegura que la utilización insólita del cuerpo exigido por asana no resulte dañino. Respeta las leyes de la estructura anatómica, del movimiento y de los procesos energéticos. Para conseguir que este proceso se aclare y madure, a veces descuida otros aspectos del yoga, en especial los bandhas y vinyasa. Sin embargo, una profunda familiaridad con la alineación corporal correcta, con vinyasa y con los bandhas pone de manifiesto que no se trata de un fenómeno de omisión, sino de énfasis. Pues si vinyasa es el arte de moverse sistemáticamente de una asana a otra,

el estudio de la alineación corporal correcta incluye vinyasa en la precisión rigurosa con la cual se establece una asana y se sale de ella. Si bandha es el arte de ajustar el núcleo energético del cuerpo, el estudio de la alineación corporal correcta incluye bandha en el detalle preciso con el cual se acopla cada parte del cuerpo en asana.

### El Aquayoga como relajación

El aquayoga es un método práctico para descubrir nuestro potencial escondido y latente. Usa las cinco técnicas de asana, vinyasa, bandha, pranayama y drushti para alcanzar un estado de profunda relajación. Este estado distendido es una situación de armonía vibrante y alerta, en la cual todos los distintos aspectos de nuestro ser se encuentran integrados y resultan accesibles. Surge cuando nos hemos liberado completamente de cualquier tensión residual, pero comienza a aparecer en cuanto iniciamos el proceso de liberarnos de la que hemos acumulado en nuestro interior. Esta tensión se halla fijada a niveles tan profundos que a menudo somos inconscientes de su existencia. El resultado es una profunda

sensación de relajación y libertad interior. Esta libertad se expresa como un entusiasmo que manifiesta agradecimiento, aprecio y compasión por la vida y por los seres vivos.

El método básico consiste en utilizar posturas corporales muy específicas. Esta base va después desarrollándose mediante el empleo de las demás técnicas. De hecho, sin aplicarlas, el Aquayoga es poco más que gimnasia. La postura se convierte en asana mediante el uso de asana, vinyasa, bandha, pranayama y drushti. Sólo entonces pueden generarse todos los frutos del yoga. Hay cientos de posturas, unas trabajan a nivel superficial mientras que otras, más complejas trabajan a niveles más profundos, se deben trabajar por capas.

Para que logren desarrollar y manifestar su completo potencial, asana pone en dificultades a los músculos y articulaciones cada asana estimula una red diferente de células en músculos, tendones, ligamentos y órganos. Dominar una asana significa liberar de tensión un patrón concreto de relaciones neuromusculares. Liberar siquiera uno de estos patrones lleva tiempo y repetición constante y consecuente. A medida que la asana comience a liberarnos de la tensión, se revela algo muy importante; el cuerpo y la mente no pueden funcionar por separado. Cuando el patrón físico habitual comienza a ser liberado, hace su aparición el patrón emocional. Para



liberarnos las posturas deben enfocarse con la intencionalidad de asana, la fluidez de vinyasa, la sutileza de bandha, el ritmo de pranayama y la atención de drushti. Entonces, el patrón emocional subyacente que el patrón físico escondía recibirá el estímulo adecuado y podrá liberarse.

Para poder llegar a este estadio primero se debe aprender la asana. Se debe trabajar gradualmente en cada una de las zonas de resistencia específica que aparecen dentro del patrón general de cada asana, y a continuación integrarlas. Una vez conseguido el primer nivel podremos entrar en el segundo nivel, donde se trata su aspecto nutritivo y de integración.

En este nivel, se absorbe el efecto específico de cada asana. Se trata de un proceso de apertura, revelación, armonización y liberación que nos permite a ser más nosotros mismos. Al no estar ya sujeta por las restricciones que la limitaban, la energía vital puede fluir a través de nosotros libremente, limpiar todas las impurezas que se han ido depositando en nuestros sistemas y hacer posible que florezca todo nuestro potencial.

Tenemos pues dos niveles de asana. El primero es activo, correctivo, gradual, y varía en su aplicación específica de individuo a

individuo. Implica la eliminación de los viejos patrones de restricción. El segundo es pasivo, nutritivo, integrador, y su aplicación es universal. Implica la liberación de nuestro componente universal, que nos integra con el resto del cosmos.

El primer nivel es crucial para el proceso de relajación, pero debe llevarse a cabo correctamente, sino no se puede alcanzar el segundo nivel. Para alcanzar el nivel de integración, deben liberarse de sus restricciones todas las partes implicadas. Entonces pueden integrarse libremente y asana, habiendo dado su fruto superficial (la relajación) puede dar su fruto más profundo: la liberación de la fluctuación de los opuestos.

Este proceso de dos niveles se aplica igualmente a los patrones de tensión que restringen nuestra respiración, y a los que definen nuestra mente. El primer nivel consistirá en una relajación emocional, que alcanzaremos mediante pranayama. Cuando alcanzamos el segundo nivel la respiración establece gradualmente sus propios ritmos libres, sin restricciones. Pranayama produce un estado de meditación: la armonización y clarificación de nuestros procesos mentales. Aquí el proceso tiene lugar, también, en dos etapas.

La primera etapa consiste en la liberación de la mente de patrones restrictivos. A medida que soltamos estas sutiles tensiones

corporales y mentales, empezamos a ser capaces de afrontar la vida sin miedo, sin necesidad ya de aferrarnos a la certidumbre de lo conocido. Y es entonces cuando puede desarrollarse la segunda etapa de meditación, la de integración, que depende de la primera etapa de profunda relajación psicológica. En la primera etapa, asana y vinyasa son especialmente importantes; en la segunda, bandha y pranayama. Drushti, la atención concentrada, es esencial en ambas etapas.

Estas dos etapas también se expresan en la estructura tradicional de la práctica, que podemos dividir en dos partes. La primera es la etapa dinámica, que expresa la energía activa y creativa, el principio solar; la segunda, la etapa pasiva, que expresa la energía pasiva y receptiva, el principio lunar.

La tradicional práctica sentada de pranayama se concentra entonces en refinar y soltar la respiración, mientras el cuerpo se mantiene en una postura que saca el máximo partido de la liberación de la caja torácica. Este alivio se consigue concentrando la atención. Con el tiempo, cuando la liberación de la respiración consigue que la mente se aquiete, abandonamos el control de nuestra respiración y entramos en meditación.

## El equilibrio

El Aquayoga es el yoga del equilibrio. El Aquayoga es el medio a través del cual todas las fuerzas opuestas se equilibran a cada nivel de nuestro ser. En este estado de equilibrio, los opuestos dejan de encontrarse en conflicto, y se resuelven entre sí. Existen un cierto número de pares de opuestos que deben estar bien equilibrados en nuestra práctica, vamos ahora a hablar de ellos.

### Acción y quietud:

Necesitamos encontrar un equilibrio entre la actividad y el reposo, entre el tiempo que permanecemos en las posturas y el tiempo que empleamos en pasar de una a otra. La asana misma es reposo, y por lo tanto, no hay necesidad de descansar después de las posturas. Cada asana tienen un aspecto dinámico y otro estático. La forma de movernos influye en su calidad, matiza su efecto. Una vez que hayamos dado los pasos necesarios para entrar en una postura tan completamente como sea posible, debemos hacer una pausa, sin movimiento alguno, a excepción del respiratorio. Luego salimos de la postura. Sin embargo, esta quietud contiene una cualidad dinámica. Los ajustes que hemos realizado al adoptar la postura, especialmente los bandhas, es necesario mantenerlos. Aunque ya no estemos moviéndonos en el espacio, seguimos activos internamente.

Demasiada acción, demasiado hincapié en el aspecto dinámico de la práctica, puede llevarnos al cansancio mental y al agotamiento biológico y energético. Demasiado descanso entre las posturas puede conducir a la inconsciencia, a la superficialidad y a la falta de vitalidad.

#### Fuerza y flexibilidad:

El aquayoga ofrece iguales oportunidades a la fuerza y a la flexibilidad. Lo que debemos hacer es ver a qué tendemos y utilizar nuestra práctica para equilibrarnos. La fuerza y la flexibilidad no son sólo cuestión de músculo, sino que la mente influye. Los músculos sometidos a mucho movimiento pueden encontrarse en un estado caracterizado por la falta de estabilidad o elasticidad en las fibras, esto es flexibilidad superficial. A los músculos sometidos a los esfuerzos excesivos que provienen del desarrollo de la masa muscular les falta la eficacia para variar la carga que soportan: esto es fuerza superficial. Demasiado hincapié en el desarrollo de la fuerza superficial puede hacer que disminuya la flexibilidad. Demasiado hincapié en la flexibilidad superficial puede hacer que disminuya la fuerza profunda y la estabilidad. Algo que se aplica por igual a la mente y al cuerpo. Una mente de verdad fuerte es aquella capaz de adaptarse. Una mente flexible es aquella que puede afrontar cualquier situación. Igualmente, un cuerpo fuerte puede acomodarse

a cualquier cambio, un cuerpo flexible no se romperá bajo ninguna presión.

#### Esfuerzo y descanso:

Las técnicas de Aquayoga requieren esfuerzo. Pero debe ser un esfuerzo comedido. No debe crear ni tensión ni oposición. Una aplicación equilibrada y juiciosa proporciona una sensación de descanso sin esfuerzo, lo que puede apreciarse claramente en un practicante habitual. Tenemos que encontrar un equilibrio creativo entre la imposición (demasiado esfuerzo) y la complacencia (demasiado descanso), lo que implica encontrar nuestro límite. Cuando conseguimos sentir nuestro límite, podemos danzar sobre él experimentando con el esfuerzo que nada tiene que ver con la fuerza y encontrando la facilidad que no es inercia.

#### Acción y meditación:

La meditación no es un trance vacío. Es una aprehensión clara y completa de lo que existe, exactamente como es. Es una conciencia vibrante, sin esfuerzo, que lo abarca todo. En el Aquayoga se establece mediante la actividad, no a través de la inacción. Los sutiles ajustes que hacemos para establecer asana, vinyasa, bandha y

pranayama sirven para cultivar la presencia mental. Para que asana llegue a ocurrir, estos ajustes no pueden hacerse poco a poco, de manera lineal, como una secuencia, debemos aprender a activarlos simultáneamente. Cuando somos capaces de hacerlo, es decir, que los ajustes ocurran instantáneamente, meditamos. Utilizamos un campo panorámico de conciencia que es igualmente consciente de todas y cada una de las partes. Las acciones que realizamos, el ajuste que establecemos, son el enrejado o celosía sobre el que enhebramos los hilos de nuestra conciencia meditativa. Entonces nuestro cuerpo se convierte en el mandala sobre el cual transformamos nuestra conciencia de distinciones dualistas, selectivas, en una conciencia de nuestra identidad unificada, completa. Utilizamos los ajustes, que implican tanto la mente como el cuerpo, la conciencia y la actividad, para disolver la distinción entre cuerpo y mente. Como nuestra mente es el sujeto, y nuestro cuerpo, el objeto, también borramos la distinción de sujeto y objeto que tipifica la fragmentación de la conciencia que la meditación libera. Así pues, el Aquayoga, tomando el cuerpo como sede, es la vía de la meditación en acción.

## CONCLUSIONES

El Aquayoga nos proporciona un camino no solo para la mejora física de nuestro cuerpo, sino para una mejora emocional y mental de nuestra vida, reflejándose sus efectos en todos los momentos de esta. Para obtener esta mejora deben llevarse a cabo una práctica profunda y equilibrada, y mantener una constancia en el empeño de la mejora personal a todos los niveles.

La práctica del aquayoga puede realizarse con distintos objetivos, los cuales determinaran la forma de practicarlo. Aquellos motivos que sean superficiales crearan una práctica superficial que posiblemente dará un alcance rápido de los objetivos, pero no dará lugar a una mejora personal, pues no profundizará en las tensiones interiores liberándolas, por lo que mantendrá restricciones físicas y mentales debidas a estas.

Si nuestra práctica se halla enfocada a una mejora profunda de nuestra vida deberemos trabajar las cinco técnicas; *Drushti, Asana,*



*Vinyasa, Bandha y Pranayama* de forma adecuada, de forma que primero liberemos el cuerpo de tensiones anteriores, y una vez liberado se reestructure para encontrar el camino de la paz interior, que abarcará todos los puntos de nuestras vidas. Obviamente alcanzar esta meta no es fácil, y requiere mucho esfuerzo y dedicación, a la vez que requiere de tiempo.

Así pues, podemos concluir que una correcta práctica del aquayoga debe realizarse con regularidad, trabajando todos los aspectos, con cierta constancia. Además esta debe ser equilibrada, por lo que existen series de ejercicios, que podemos desarrollar con profesores adecuados, que nos dan una orientación para encontrar el equilibrio, realizando una práctica correcta y por lo tanto obteniendo sus frutos.

Para un principiante lo mejor es asistir a clases con un profesor especializado, de forma que pueda trabajar correctamente, y así evite el riesgo de lesiones. Además de obtener una orientación adecuada sobre la forma correcta, también aprende la importancia del tiempo durante el cual debe mantener la postura y sobre la dinámica de estas. A medida que va mejorando estos aspectos trabajará nuevos puntos que el profesor le irá marcando, hasta que ya no necesite de su orientación y pueda practicar libremente,

entonces habrá llegado a un nivel superior, en el que su cuerpo se verá liberado y iniciará su propio camino.

## BIBLIOGRAFIA

- PERFECCIONO MI YOGA. André Van IYsebeth. Ed. Urano
- MI SESIÓN DE YOGA. André Van IYsebeth. Ed. Urano
- APRENDO YOGA. André Van IYsebeth. Ed. Urano
- LA LUZ DEL YOGA. B.K.S. Iyengar. Ed. Kairós
- EL ÁRBOL DEL YOGA. B.K.S. Iyengar. Ed. Kairós
- EL CUERPO Y EL AGUA. Catherine Potel. Ed. Akal
- MANUAL TUTOR DE YOGA. Gabriella Cella. Ed. Tutor
- INTRODUCCIÓN AL YOGA. Olga Menat. Ed. Abraxas

