



SAMADHI  
www.samadhi.es

# Aqua Yoga - Ai Chi

“ libera cuerpo, mente y espíritu ”

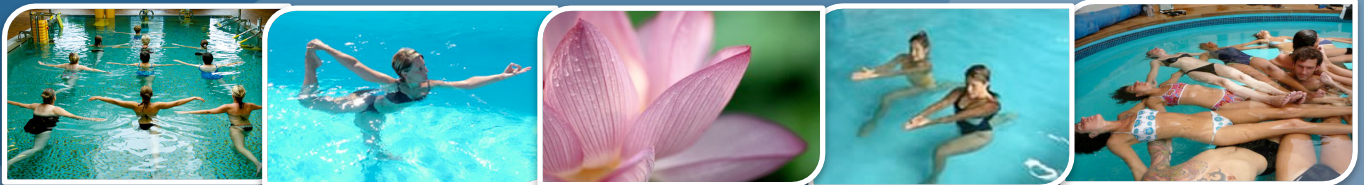


Aqua Yoga o Yoga Acuático. Yoga significa unión (en sánscrito). El más elevado estado de consciencia.

Ciencia del cuerpo y la mente que tiene como finalidad la reintegración de la consciencia individual en la Consciencia Cósmica. El yoga es una disciplina milenaria reconocida por sus múltiples beneficios, tanto a nivel físico, energético, mental y emocional. Aqua Yoga es una variante del Yoga, consiste en practicar asanas en el agua. Así como el yoga en tierra firme tiene una técnica particular, el yoga acuático desarrolla técnicas de equilibrio y de balance muy diferentes, al no tener el soporte de suelo para realizar las asanas. Sin embargo, a pesar de que parece muy complejo, el yoga acuático es una actividad apta para todos. Une el placer natural que proporciona el agua con los beneficios del yoga. La respiración tiene un efecto calmante, las secuencias se realizan para favorecer el flujo del prana (energía vital) a través de los nadis (canales energéticos). La estructura de la clase consiste en técnicas de respiración, ejercicios de precalentamiento, secuencias de asanas (adaptadas especialmente al medio acuático) y se concluye con una relajación final.

Ai Chi, Ai significa amor y Chi energía (en japonés). Sus principios vienen del Tai Chi, del Shiatsu, del Watsu y de los conceptos de los meridianos. Jon Konno de Yokohama, Japón, creó el Ai Chi en 1996. El Ai Chi era inicialmente un paso creado por Jun Konno para llegar al Watsu de Harold Dull. El Ai Chi es una técnica de relajación que se ejecuta en el agua, a la altura de los hombros usando una combinación de movimientos lentos y continuos, combinados con una respiración específica. El practicante aprende adoptar una posición firme, sin embargo, relajada y a moverse con la sustentación del agua. El Ai Chi se enfoca en fluir lentamente, suavemente, aumentando la flexibilidad. En el trabajo corporal acuático, los movimientos del Ai Chi estimulan la respiración diafragmática y profunda. La respiración coordinada con el movimiento, hace que las acciones sean más fáciles de ejecutar y promover un estado de meditación. La respiración tiene un efecto calmante, al igual que el Aqua Yoga las secuencias se realizan para favorecer el flujo del chi (energía vital) a través de los meridianos (canales energéticos).

En los dos se busca beneficiarse de la energía acuática, para encontrar la relajación y la armonía “física y mental”. El agua templada hace que nuestro cuerpo se relaje, que nuestros músculos y articulaciones sean más flexibles. Los movimientos al realizarse de forma suave, favorecen la relajación. Además, un enorme beneficio de este medio es que no se corren riesgos de lesiones, ya que las actividades acuáticas tienen la ventaja añadida de reducir el impacto en las articulaciones y la sobrecarga muscular. Se puede realizar de forma individual o en grupo.



Cristina Funes ~ Profesora de Yoga, Ai Chi, Watsu, Pilates y Arteterapeuta.

Tel. 630 944 925 – info@samadhi.es

[www.samadhi.es](http://www.samadhi.es)