

MENTE Y CUERPO *sanos*

Por: *Marién Estrada*

Email: marien@caminoamarillo.net
Twitter: @caminoamarillo7



FOTOS: ESPECIAL

Acroyoga: compartiendo el equilibrio

Entrar en comunión con el otro, con uno mismo y con lo divino es el objetivo del Acroyoga, una de las más recientes escuelas de yoga, creada en 2003 en la ciudad de San Francisco, California. Y aunque para los puristas la actual proliferación de estilos de esta práctica milenaria obedece a meras estrategias comerciales, para otros son renovaciones que la sociedad contemporánea necesita

Lo cierto es que el Acroyoga es una combinación de Hatha Yoga, acrobacia y artes curativas como el masaje tailandés, que incluye la ciencia de la meditación y que lleva a cultivar la confianza, la conexión consciente y el juego.

El yoga y la acrobacia se fueron mezclando desde tiempo inmemorial especialmente en la India. El maestro Tirumalai Krishnamacharya, a principios del siglo XX, es uno de los pioneros que mezcló estas artes e inspiró el Aerial Yoga, que es el antecedente directo del Acroyoga. Desde entonces son muchos los que han continuado esta fusión junto con otras disciplinas.

En el AcroYoga, de acuerdo con sus creadores Jason Nemer y Jenny Sauer-Klein, "todo movimiento corporal es un movimiento de las emociones y de la mente y solo existe un punto y ese punto no es una referencia fija. Ese punto se moviliza conforme todo se moviliza y eso forma el equilibrio".

Por otra parte, el trabajo acrobático en grupo, dicen, trasciende la referencia del propio cuerpo y hace que se integren los unos con los otros como parte de una estructura".

Acro proviene del griego y significa alto o elevado. Yoga en sánscrito se traduce comúnmente como unión, o unirse. La experiencia de alzar el vuelo con Acroyoga "disuelve instantáneamente temores e invita a los practicantes a aprovechar nuevas e infinitas posibilidades de co-



municación, confianza, colaboración y unión.

Así, en esta escuela de yoga se combinan tres técnicas principales: Las prácticas acrobáticas solares para cultivar la confianza, el empoderamiento y la alegría; las prácticas terapéuticas lunares que cultivan la escucha, la compasión y el desapego y las prácticas yóguicas que cultivan la conciencia de la respiración, el equilibrio en la vida, la presencia, la entrega y la conexión.

Además, como señala Eva López, instructora de Acroyoga, durante la práctica se pueden adoptar tres roles diferentes, que desarrollan diferentes aptitudes y habilidades: La base es la persona que sujeta o apoya a otra, y que puede estar en el suelo o de pie; el volador es quien arma las posturas de yoga como tales y es quien será elevado, sujetado

y soportado por la base y, finalmente, el cuidador que es la persona que cuida de los otros dos y que se encarga de mantener segura la situación, además de hacer de instructor y de ser un ojo externo a la situación.

Contrariamente a lo que podría pensarse, no se necesita ser ni gimnasta ni contorsionista ni yogui avanzado para practicar las posturas de este estilo de Yoga. Cualquiera puede practicarlo dicen: "con el apoyo que nos ofrecemos unos a otros logramos aquello que solos no podríamos, ni nos atreveríamos a intentar. El método consiste en ir dando pequeños pasitos que nos preparan para llegar un poco más lejos cada vez y desde ahí lograr grandes metas".

El también instructor Edgardo Lagoria explica para la revista *Dinamo* cómo es que la colaboración con el otro es fundamental:

"Uno ayuda a que el otro encuentre su centro y, a su vez el otro responde para llegar a la sincronía. En esa reciprocidad se crea un juego que genera esas endorfinas de ir para adelante, y hace que hasta las caídas sean divertidas. El momento en que te encontrás con el cuerpo del otro y entrás en una comunicación no verbal, tiene que ver con la confianza. Otro beneficio de esta disciplina con respecto a lo corporal, es que los apoyos de los pies y manos permiten un leve corte de la circulación, por lo tanto funciona como bombas que ayudan a mejorar la circulación de la sangre". LA

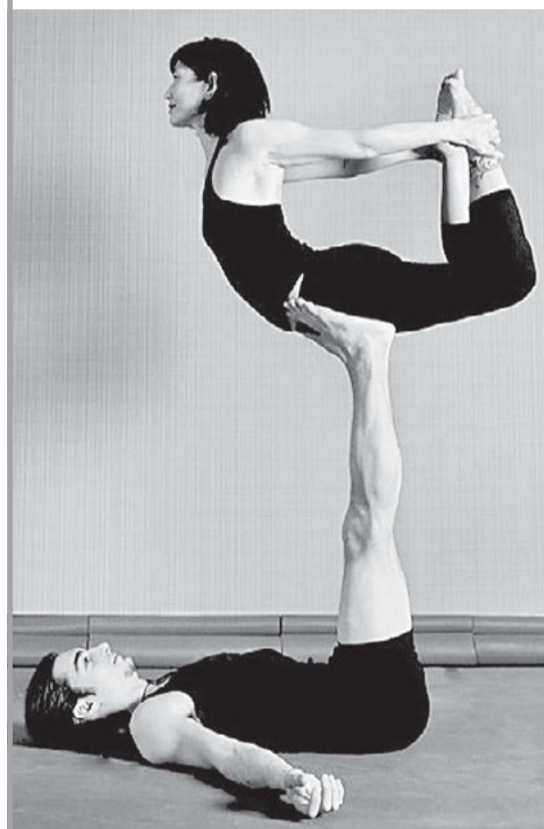
DÓNDE PRACTICAR

• **INSPIRA YOGA**

🏠 Tabasco 152, 4to Piso
Col. Roma, CdMx
☎ (55) 6725.3071 /044.55.2177.9682

• **CASA HIDRAYA**

🏠 Gobernador Gregorio Villa
Gelati 36B, San Miguel
Chapultepec, CdMx
☎ (55) 7030.6302



MÚSICA DEL SILENCIO/CONCIERTO



La música espiritual que conoces como nunca la has escuchado.

27 DE OCTUBRE
20:30 horas
Teatro de la Ciudad Esperanza Iris
Boletos en ticketmaster.com.mx