

El agua es el elemento que mejor caracteriza nuestra humanidad y a nuestro planeta. No en vano nuestro planeta Tierra está cubierto en su superficie por un 70% de agua y nuestro cuerpo en un 70% es agua.

Este elemento de la naturaleza es cambiante, enseñándonos que **todo se transforma**. El agua fluye, suaviza, da forma, se adapta. Es el elemento más **receptivo** de todos, ya que no posee forma propia y es capaz de contornear y salvar casi todos los obstáculos. Nos enseña a confiar en que todo ciclo vital se cumple y que cumpliremos el nuestro. Su fluidez nos habla de disponibilidad, entrega, gratitud y agradecimiento.

El agua está íntimamente relacionada con la energía vital y la vida. Donde no hay agua no hay vida. En los desiertos, cuando cae el agua vuelve la vida; cuando en nuestro cuerpo vuelve a circular el agua y no se estanca, no se retiene, vuelve la vida y la salud. El agua está directamente relacionada con el **mundo de las emociones**, los instintos, la empatía, la vulnerabilidad...

Si este elemento está equilibrado en nosotros nos sentimos a gusto con nuestra vida, con nuestro entorno. Si tenemos un exceso de agua podemos ser demasiado emotivos y vivir continuamente bajo la influencia del tsunami de las emociones. Sin embargo un déficit de este elemento puede conducirnos a sentir una sensación general de malestar y a sentirnos alejados del mundo de las emociones.

Propuestas para incorporar la energía del elemento agua en ti

Bebe agua

Por más tópico que suene, bebe agua. Sustituye el consumo de refrescos, el café, el alcohol, por agua o infusiones, y permite que el cuerpo se acostumbre nuevamente a la absorción del agua para conseguir una buena hidratación (interna y externa).

Como recomienda el Dr. Bizkarra beber un poco de agua, un zumo de frutas o jugo de verduras, nos recarga de energía cuando nos sentimos corporal o psicológicamente cansados.

Come alimentos vivos

Los alimentos más sanos son, inevitablemente, los que contienen la misma proporción o más de agua que nuestro organismo. Las frutas y las verduras están compuestas en más del 80 o 90% de agua.

El **agua viva, filtrada y llena de energía vital de las frutas y verduras**, es nuestro mejor alimento. Si no forman parte de tu alimentación diaria, te invitamos a que aumentes su consumo.

Trabaja tus emociones

La energía del agua nos habla de la sensibilidad, de la conexión con nuestro mundo interno y con nuestro inconsciente.

Te invito a reconocer tus emociones, ponerles nombre, aceptarlas... En la clave de "[expresión emocional](#)" tienes muchas propuestas que te ayudarán a esto.

Si te cuesta conectar con tus emociones, puede significar que necesitas incorporar en ti la energía del elemento agua. Para ello, además de lo anterior te sugiero hacer cualquier actividad artística como pintar, cantar, o escuchar música para que te ayude a buscar conexión con tu fibra más íntima.

Pasear al lado del agua

El agua calma y tranquiliza. Su sonido, su fluir, su ritmo, nos lleva a un estado de relajación, pues permite sincronizarnos y reequilibrarnos. Como aconseja el Dr. Bizkarra, puedes dar un paseo por la orilla de un río, o por la orilla del mar, para dejar atrás las tristezas, los dolores, las angustias. El sonido del agua es uno de los más relajantes de la naturaleza. Un paseo bajo la lluvia también es una buena opción.

En las cascadas de agua se forman iones negativos, que son beneficiosos para nuestra salud. Lo mismo ocurre en las tormentas, y al llover, el agua descarga los iones positivos que "cargan" el aire, y que en realidad son perjudiciales para nuestra salud. Además, la lluvia limpia y sana el aire de las grandes ciudades.

Una buena ducha/baño

Cuando tengas algún problema o cuando te encuentres física o psicológicamente agotado, una ducha o un baño te ayuda a "descargar" el cuerpo y la mente. Puedes visualizar que el agua se lleva las energías negativas que te "han cargado" durante el día. El agua caliente es relajante y el agua fría vitalizante.

El agua también nos descarga la electricidad estática o las cargas electromagnéticas que acumulamos en nuestro cuerpo debido a la ropa de fibra sintética, al aire acondicionado, los electrodomésticos, el coche, las ondas que nos rodean...

Tras varias horas de trabajo con el ordenador podemos dejar las manos bajo el grifo abierto para "descargarlas" y refrescarnos la cara, la nuca...

Practica la meditación y contemplación

El agua se relaciona directamente con la calma, la paz y la serenidad, por eso una buena práctica es la meditación.

Los lugares de agua nos invitan a la reflexión, a soltar y dejar ir. Por ello puedes aprovechar un paseo por el río o la orilla del mar para buscar un lugar tranquilo y hacer una pequeña visualización dejando que el agua se lleve aquello que quieres soltar o dejar ir.

Desarrolla la afectividad y la compasión

Para desarrollar los aspectos positivos del agua sin duda lo mejor son las prácticas afectivas. Querer a una persona, a un entorno, a un animal, son diferentes maneras de poner nuestra afectividad en marcha.

Da abrazos

También puedes aumentar tus niveles de agua dando abrazos y dejándote recibir abrazos. Y te invito a que sostengas los abrazos al menos un minuto.

Baila

Para conectar con el elemento agua a través de la danza te sugiero que pongas música sensual, emotiva, música que te haga mover la cadera de forma fluida y sensual y de cintura para arriba. Todos esos movimientos te ayudan a vivir la fluidez y sensualidad en ti.

Ábrete a los cambios y aprende a fluir con ellos

El agua es maestra en el arte de la flexibilidad. Si quiere llegar a una meta, se amolda al camino o crea un nuevo cauce. El agua nos enseña que la capacidad de adaptación a los diferentes procesos y ritmos. La maleabilidad, la plasticidad, son cualidades que nos ayudan a vivir.

Como dice el Dr. Bizkarra, ¡vive y ayuda a vivir!

Duerme el tiempo necesario

Durante el sueño, el cuerpo regenera tejidos, se restaura, se cura; y todo ello lo hace a través de nuestro organismo acuoso. Por ello y para asegurar una eficiente distribución de recursos, hay que brindarle al organismo tiempo de descanso suficiente.

Como escribe el Dr. Karmelo Bizkarra, el agua transporta nutrientes a las células; regula la temperatura corporal; remueve y elimina las toxinas; lubrica las articulaciones; humedece el aparato respiratorio; y todo ello mejora dando descanso adecuado al cuerpo.

Nadar

El placer de nadar y sentir liviano nuestro cuerpo es muy recomendable para incorporar el elemento agua en ti.

Los balnearios trabajan intensivamente con este elemento, por ello son tan gratos, *pero ojo! esta recomendación es para cuando finalice el estado de alarma* 😊

 **Amalia Castro** 
Psicóloga Gi-1716