

WATSU

¿Qué es el Watsu?

¿Cómo es aplicado?

El objetivo es proporcionar una libertad corporal, permitida solamente en el medio acuático. La alternancia de movimientos y momentos de simple "flotación" favorecen el relajamiento muscular, desbloquean puntos de tensiones físicas, mentales y energéticas. Así, aproximadamente por una hora, el paciente experimenta sensaciones diversas de completo bienestar.

Es una técnica de trabajo corporal suave, de efecto profundo y de gran potencial terapéutico. Este proceso es realizado en agua caliente, lo más cercano a 35° C, en el que el terapeuta a través de técnicas específicas, conduce al paciente a un completo estado de relajamiento.



La Técnica

La técnica se inicia con la sincronización de la respiración entre el terapeuta y el paciente. El terapeuta hará flotar al paciente manteniendo su cabeza en posición neutra, segura y confortable. El cuerpo será mantenido en posición horizontal, siempre sustentado por el terapeuta, que realizará movimientos de alargamientos, rotación e inclinación, con balanceos suaves y armónicos. Las vías respiratorias del paciente permanecerán fuera del agua y los oídos estarán inmersos por casi toda la sesión.

¿De dónde surge?

Fue creado en los inicios de los años 80 por el terapeuta corporal y maestro de Zen Shiatsu Harold Dull, que transportó sus conocimientos a las aguas calientes de las piscinas de Harbin Hot Springs, en California.

A través de sus experiencias por 15 años descubrió que los alargamientos y movimientos del Shiatsu eran particularmente eficaces en el agua, originando así el Watsu

¿Para quién es indicado?

Beneficios En principio para todos. No es preciso estar enfermo o estresado para disfrutar el relajamiento y serenidad proporcionados por el Watsu. Pueden disfrutar del Watsu niños, jóvenes, adultos y ancianos. Niños hiperactivos, mujeres embarazadas, personas que buscan su momento de armonización pueden lograr resultados sorprendentes con este proceso. El Watsu auxilia también en los casos de deficiencia física, depresión, ansiedad, insomnio, estrés, dolores musculares, tensiones agudas y crónicas. El Watsu es indicado como simple relajamiento, no siendo necesario saber nadar. Además de los beneficios ofrecidos por el agua caliente, el Watsu proporciona mejoras para quienes presentan dolores generalizados, agudos o crónicos, por ejemplo fibromialgia, lumbalgia, lumbociatalgia, cervicalgia, contracturas musculares, traumas deportivos o miedos diversos (especialmente al agua). Es una excelente técnica en el acompañamiento de pacientes en proceso de psicoterapia, fisioterapia o rehabilitación. El Watsu ofrece beneficios para quienes presentan jaquecas, dolores de cabeza crónicos, desórdenes relacionados con estrés o ansiedad, víctimas de abuso mental, físico o sexual. Asimismo para pacientes por abuso de sustancias químicas. Los pacientes que presentan patologías neurológicas aprecian una notable mejoría en su tono muscular, en el sistema sensorial, la coordinación motora y la integración de los reflejos tónicos; estimula las reacciones de equilibrio (cabeza, tronco, miembros), mejora de la movilidad y de la estabilidad a través de la tracción y la aproximación articular. En pacientes ortopédicos, traumatológicos, reumatológicos o deportistas contrarresta el dolor, la inmovilidad articular, fatiga, tensión, cansancio físico, contracturas musculares, así como la mejora postural, la flexibilidad y el relajamiento íntegro de la persona.

Quien aplica

Los terapeutas responsables por la aplicación de Watsu son certificados por la WABA (Worldwide Aquatic Bodywork Association). Para ser un profesional habilitado deberán realizarse los cursos correspondientes en una dependencia de la WABA o con uno de sus profesionales debidamente identificados.

WATSU URUGUAY: Daniela Sosa Perrone

watsu@adinet.com.uy