

WATSU

LIBERARSE DE TENSIONES DENTRO DEL AGUA

ESTE MASAJE BASADO EN EL SHIATSU FAVORECE
LA TRANSFORMACIÓN FÍSICA Y EMOCIONAL

La hidroterapia engloba múltiples técnicas curativas y de relajación, entre las cuales se encuentra el watsu o masaje acuático. Se trata de un masaje basado en el shiatsu que se realiza en una piscina de agua templada a 35 grados. En el medio acuático, el cuerpo deviene más ligero y los movimientos se hacen más lentos y suaves, características que el terapeuta aprovecha para que el paciente realice movimientos y torsiones que fuera del agua serían imposibles y que tienen un gran efecto beneficioso para la columna vertebral y las articulaciones.

CÓMO SE DESARROLLA

Una sesión de watsu dura aproximadamente una hora, en la que el terapeuta apoya, alarga y masajea los puntos de tensión muscular y de acupresión del paciente. Los músculos se estiran de forma suave y gradual, y la circula-



TRES MANERAS DE PRACTICAR LA RELAJACIÓN ACUÁTICA

En una playa o en una piscina podemos sentir los beneficios de la hidroterapia

Dentro del agua experimentas la ligereza, como si pesaras menos, y por unos momentos te sientes medio delfín, medio astronauta. Si a esta libertad de movimientos le sumas el efecto relajante del agua caliente, estarás aprovechando los beneficios de la hidroterapia para reencontrarte con el equilibrio mental, físico y emocional. En la piscina o en la playa puedes ofrecerte una agradable sesión de relajación. Hay distintas formas de conseguirlo:

* En la orilla de la playa, déjate llevar por las olas sobre la arena como si fueras un alga, dejando tu cuerpo completamente inerte y relajado.

* Utiliza unos flotadores en las piernas y respira profundamente. Siente cómo tu cuerpo ondula en el agua al ritmo de la respiración.

* Deja que otra persona te arrastre por el agua suavemente siguiendo su intuición, como si de un baile se tratara, al ritmo de vuestras respiraciones.

ES HABITUAL QUE EN UNA SESIÓN DE WATSU SURJAN SITUACIONES NO RESUELTAS O RECUERDOS OCULTOS

ción sanguínea aumenta, lo que facilita la eliminación de metabolitos dañinos. La creciente popularidad del watsu se debe a que cada sesión es única, de modo que esta agradable experiencia de relajación con masaje y estiramiento corporal puede llegar incluso a ser una experiencia profunda de transformación, tanto física como emocional. Es habitual que durante una sesión surjan diversas emociones. Los traumas y temores guardados en el cuerpo, como tensiones musculares

o patrones habituales de movimiento, tienden a aparecer de forma transitoria cuando se liberan. Muchos pacientes relatan, así, que reaparecen asuntos no resueltos y recuerdos antiguos.

El watsu respeta las limitaciones y capacidades físicas de cada persona, por lo que se ha adaptado a las necesidades específicas de deportistas (estiramientos fuertes o rehabilitación), bebés (movilidad e iniciación al agua), personas mayores (regeneración) y embarazadas (fluidez

y ligereza). En este último caso, el watsu proporciona un alivio especial a la futura madre y permite además una conexión intensa con el hijo al encontrarse ambos en un medio acuático.

USO TERAPÉUTICO

Cada vez son más los centros de rehabilitación en Estados Unidos y Europa que incluyen el watsu como tratamiento, pues está especialmente indicado para pacientes con enfermedades osteomusculares crónicas, enfermedades neuromusculares agudas y crónicas o personas con trastornos psicológicos. Pacientes que han sufrido accidentes vasculares o daños del sistema nervioso central pueden aliviar la rigidez y los espasmos musculares y mejorar sus habilidades de coordinación. Igualmente el watsu ayuda a conseguir importantes avances en personas en tratamiento psicoterapéutico, además de estar indicado en casos de estrés, insomnio, falta de energía, migraña y tensión. Tras una primera sesión ya se puede presentar un significativo alivio del dolor o de la tensión y experimentar el resurgimiento de la sensación de bienestar. 🐡



STEF CERF
Terapeuta
especialista en
watsu. Ejerce en
Lanzarote. Más
información: www.watsuwatsu.org.