



CENTRO DON SERAFINO RONCHI

030-9960938

WATSU

Watsu (water-shiatsu) è la trasposizione in acqua dello Shiatsu, tradizionale tecnica orientale di lavoro corporeo che favorisce il benessere psicofisico utilizzando la pressione manuale sui punti dell'agopuntura.

Il creatore di questo nuovo bodywork dedicati al benessere in acqua si chiama Harold Dull che ne ha fatto una disciplina acquatica sempre più diffusa e praticata a livello mondiale fin dalla fine degli anni '80. Si sta affermando ed espandendo anche in Italia all'interno di piscine spa e centri termali. In una sessione di Watsu si è cullati dall'acqua tiepida (35 °C) tramite movimenti che riuniscono tecniche orientali dello shiatsu e dello stretching; il watsu è profondamente rilassante per chi lo pratica.

La particolarità del watsu, è basata sulla leggerezza del corpo in acqua, che con movimenti armonici simili ad una danza in sintonia con il respiro, favoriscono così la naturale rigenerazione del corpo e della mente.

Le azioni sono ampie e spaziose, che con i movimenti ondeggianti dell'onda che integrano il corpo e liberano le energie in esso bloccate. Il bodywork è vissuto tutto insieme in un flusso senza fine, attraverso il supporto delicato del watsuer che accompagna la persona a vivere l'acqua in modo nuovo e a scoprirne sensazioni piene di spazio, relax e benessere. Attraverso il respiro ed i movimenti di questo speciale bodywork si aprono il cuore e si acquietano i pensieri della mente. Potete avere l'occasione di provare a sperimentare un'autentica esperienza di meditazione acquatica. Il morbido tocco dell'acqua risveglia qualsiasi parte del corpo portando al cervello le sensazioni di stimolo che tutto il fisico riceve, espandendo sensibilità e consapevolezza. Il watsu non ha nulla a che vedere con religioni o culti, non è una pratica con finalità "extra", è un bodywork che porta l'uomo al benessere psico-fisico grazie alla naturale leggerezza che il corpo assume in acqua.

PRATICA DEL WATSU

Immersi in un'atmosfera di luci soffuse: come unico rumore, il fruscio avvolgente dell'acqua, si viene cullati mentre il corpo galleggia con movimenti lenti e circolari, mentre i massaggi del "watsuer" permettono di raggiungere sensazioni di rilassamento profondo agendo sui punti chiave del corpo, introducendo la persona grazie alle carezze dell'acqua tiepida, in una dimensione estatica e meditativa che scioglie ed energizza il corpo totalmente fornendo altresì un rilassante "cuscino" emotivo a supporto del benessere psico-fisico.

CHI PUO PRATICARE WATSU

Il Watsu può essere praticato sia da adulti,anziani,bambini o da qualsiasi altra persona che voglia intraprendere un'attività riabilitativa integrativa. Con Watsu ritroverete l'armonia e l'equilibrio psichico!

Questo massaggio si pratica in acqua a 36°/37° gradi, con una profondità della vasca non superiore a 120 cm.. Potrete così abbandonare completamente il vostro corpo in calde acque, rilassandovi e provando delle sensazioni che coinvolgeranno tutti i sensi! Un'emozione sempre unica da vivere!

INDICAZIONI PER GLI UTENTI

In generale tutti possono ricevere una seduta di Watsu, non ci sono controindicazioni particolari; ad ogni modo, esistono delle situazioni e delle circostanze particolari dove è meglio astenersi o aspettare che siano risolte; le più importanti sono riportate qui di seguito:
Febbre, specialmente se superiore ai 38°. Infarto, angina instabile, pressione sanguigna troppo alta o troppo bassa
Grave limitazione della funzionalità polmonare (capacità vitale inferiore a 1500 ml).
Assenza del riflesso della tosse, incontinenza e ferite aperte
Epilessia, specialmente se fuori controllo, il riflesso della luce sull'acqua può aumentare la probabilità di crisi.
Infezioni trasmissibili che potrebbero essere veicolate nell'acqua o nell'aria. Tracheotomia aperta
Sensibilità a prodotti chimici come il cloro o il bromo / Emorragia cerebrale recente / Diabete instabile
Perforazione del timpano / Afezioni renali quindi la persona non può sopportare la disidratazione