

Watsu® l'acqua che genera vita

· Antonello Calabrese

26

In uno splendido saggio sull'Acqua nell'arte, Angelo Calabrese, critico d'arte e poeta, scrisse dell'acqua che l'etimologia più bella della parola latina Aqua sarebbe potuta essere "a qua (venimus)", dalla quale siamo venuti.

Nulla di più aderente al vero e nulla di più poetico, dato che è nell'acqua che la vita si è generata, all'alba del nostro pianeta, e "nell'acqua" viviamo i nostri primi nove mesi, prima di venire alla luce.

Il Water Shiatsu ritrova e riconosce l'acqua, nella sua ricerca di profondità interiore e libertà espressiva, quale mezzo perfetto per contattare se stessi liberarsi di schemi e sovrastrutture.

Sebbene ogni civiltà che abbia incontrato acque calde ne abbia tratto il miglior beneficio in forme e modi spontanei e naturali, la prima Disciplina Bio Naturale acquatica strutturata nacque in California ad opera di Harold Dull, col nome di Watsu®; Il suo ideatore volle accostare l'acqua (water) con la disciplina che aveva appreso in Giappone e dalla quale mutuava alcune tecniche, lo Shiatsu.

In Italia la disciplina giunse negli anni '80, grazie all'interessamento del Dott. Roberto Fraioli, creatore del Centro Studi per la Nascita Naturale, che la introdusse come modalità per accompagnare le donne durante tutto l'arco della gravidanza. Col tempo, venne offerta ed insegnata ad ogni categoria di fruitore, non presentando controindicazioni relative all'età o ad altre caratteristiche fisiologiche.

Il Watsu® si diffuse presto in Europa e nel mondo per la gradevolezza del suo approccio e per l'efficacia come tecnica rilassante che, unendo le qualità dell'acqua a temperatura isoterma, ossia la stessa del nostro corpo, e le abilità dell'operatore, riusciva a condurre in tempi brevi la mente e il corpo ad abbandonare tensioni e liberarsi di blocchi e ristagni.

I doni dell'acqua calda

Quale miracolo consente di rilassarsi profondamente quando ci immergiamo nell'acqua ad una temperatura di circa 35°?



Gli effetti dell'immersione in acqua, soprattutto se a temperatura isoterma, sono ben noti alla medicina termale: una profonda azione miorelissante a carico della muscolatura liscia e striata, una azione regolatrice della respirazione, che rallenta e si approfondisce, e un rilassamento profondo che coinvolge il sistema simpatico, favorendo l'azione del parasimpatico.

L'immersione in acqua isoterma, infatti, stimola nel cervello la produzione di oppiacei naturali quale la dopamina, la serotonina e l'ossitocina, ovvero gli ormoni che contribuiscono alla sensazione di felicità e appagamento, sostanze neurochimiche che influenzano il sistema limbico (il cervello "emozionale").

In più, nella pratica del Water Shiatsu si aggiunge un ulteriore elemento, fondamentale nel ripristino della situazione ottimale: il sapiente sostegno offerto dall'operatore, il quale sostiene il cliente in maniera discreta e non invadente, con una presenza di qualità che comunica un senso di stabilità e accudimento costante, in modo che il cliente possa affidarsi pienamente e rinunciare al controllo, all'attenzione attiva.

In questa situazione di abbandono, l'operatore del Water Shiatsu può agire con stiramenti delicati e profondi, digito-pressioni, gesti fluidi e ampi che liberano il corpo dalle tensioni e ne stimolano il movimento spontaneo, non mediato da sovrastrutture e intenzioni.

Il risultato della sinergia tra le qualità dell'acqua e le abilità dell'operatore è che il cliente non è tentato di "seguire quanto l'operatore sta facendo", cosa che spesso avviene in altre discipline, ma si abbandona totalmente in una sensazione di perdita del confine corporeo.

È risaputo, infatti, che la tendenza innata di ognuno di noi è quella di mantenere il controllo su quanto ci accade e spesso, anche se non lo vorremmo, la nostra mente tenta di seguire ogni gesto dell'operatore delle Discipline Bio Naturali al quale ci siamo affidati; In acqua a temperatura isoterma, a causa della ridotta afferenza sensoriale provocata dalla stimolazione di tutta la superficie corporea con un "segnale neutro", il cervello smette di cercare di seguire e interpretare gli stimoli e, finalmente, si concede riposo.

...e quando la acqua fa paura?

A volte un evento o una esperienza negativa portano a percepire l'acqua come un pericolo, un elemento ostile.

Il Water Shiatsu è un formidabile modo di riavvicinarsi all'acqua gradualmente e morbidamente, riacquistando confidenza e piacere nel rapporto naturale che ognuno di noi ha innato con questo elemento madre.

A chi è rivolta la Disciplina

Non esistono limiti di età per praticare il Water Shiatsu. Per i bambini sono previste delle sessioni più brevi e dinamiche ma, data la confidenza naturale che essi hanno con l'elemento, possono trarne beneficio



27

nella regolazione del sonno e nel bonding (legame) con i genitori.

In particolar modo, è stato usato come tecnica per creare un legame profondo tra neo genitori adottivi e figli adottati, in quanto l'esperienza dell'immersione in un'acqua, che ricorda il liquido amniotico, può ricreare un rituale affettivo vicino a quello natale.

Le persone anziane, grazie alla sensazione di sostegno che l'acqua offre, godono particolarmente del piacere di una sessione di Water Shiatsu.

In gravidanza aiuta la donna a rilasciare le tensioni lombari e le sensazioni gradevoli che prova vengono naturalmente trasmesse al nascituro.

In più, tutta la famiglia in attesa può condividere il Water Shiatsu, sostenendosi a vicenda e sperimentando qualcosa di simile a quello che il nuovo membro in arrivo sta vivendo nel grembo materno.

Anche persone disabili possono godere di una sessione di questa disciplina: se non ci sono controindicazioni all'immersione nell'acqua a temperatura fisiologica, il Water Shiatsu può essere goduto e praticato.

Water Shiatsu in Italia

In Italia gli operatori qualificati sono rappresentati dall'Associazione di Professionisti WABA Italia, che si avvicina ai trent'anni di attività e garantisce la formazione professionale dei propri iscritti accogliendo solo operatori che abbiano una formazione consona al Quadro Regionale degli Standard Professionali della Regione Lombardia per il Water Shiatsu. Inoltre, ne verifica la copertura assicurativa professionale e l'adesione a Codici Etici e Deontologici, a garanzia dell'utenza e del buon nome della Disciplina.