



cura detox  
para tu piel



flores de Bach  
contra la crisis

# dietética

www.dieteticasalud.com

y Salud

Ojos y labios  
sin arrugas

→ **Cómo rendir más**  
en el gimnasio  
con sustancias naturales

+energía  
suplementos eficaces

→ Cultiva tu propio  
**jardín terapéutico**

\* RONQUIDOS Y FRACASO ESCOLAR

\* REGLAS SIN DOLOR \* **SHIATSU EN EL AGUA**

Plan integral para

# adelgazar

DIETA DE LAS 3 HORAS, GIMNASIA,  
TRATAMIENTOS ESTÉTICOS,  
FIBRAS SACIANTES Y PLANTAS "QUEMAGRASAS"



00112



8 412170 010031



# Watsu: como bailar

Imagínate con la máxima relajación, en ausencia de gravedad, flotando sobre el agua y viendo cómo desaparecen las tensiones corporales. Eso es el watsu.

POR JUAN R. VILLAVERDE



El *watsu* es una terapia corporal desarrollada en 1980 por el terapeuta americano Harold Dull, quien hacía flotar en una piscina de agua caliente a sus estudiantes de *zen-shiatsu*. Durante más de 25 años Dull ha estado aplicando esta técnica en el Centro de Terapias Corporales de California, situado en las fuentes termales de Harbin Hot Spring. Además de su labor como terapeuta, Dull imparte cursos por todo el mundo y prepara a terapeutas de diferentes países.

La palabra *watsu* se ha formado a partir de *water* ("agua") y *shiatsu* ("método japonés de masaje"), ya que es una técnica en la que se practican movimientos de masaje y de estiramientos propios del *zen-shiatsu*, pero dentro del agua. El agua de la pis-

cina se transforma en una especie de camilla relajante y confortable donde el terapeuta y el paciente están solos. En algunas ocasiones se utilizan flotadores para las piernas, con el fin de aumentar la flotabilidad y el confort del paciente. Hay que puntualizar que no es imprescindible saber nadar para recibir una sesión de *watsu*. El silencio, junto con la calidez del agua, hacen que el *watsu* sea una de las experiencias terapéuticas más agradables que podemos experimentar.

## Máxima relajación y bienestar

La sensación de estar flotando sobre el agua tibia, al tiempo que se practican suaves presiones sobre ciertos puntos de la espalda, hace que el paciente entre en un estado de relajación profunda. El cuerpo se libera poco a poco de las tensiones y se alcanza un estado de bienestar físico, mental y espiritual. Se podría decir que el paciente es como un nenúfar flotando sobre la superficie de un lago, moviéndose libremente al ritmo que le imponen la brisa y las olas. La persona no ha de hacer nada, ni anticiparse a los movimientos, únicamente debe dejarse conducir por las manos expertas del terapeuta.

La primera sesión de *watsu* puede resultar la más desconcertante, ya que tanto el paciente como el terapeuta se han de "adaptar" a esta "danza terapéutica", así como a las eventuales resistencias corporales y emocionales que puedan surgir. Algunas personas permanecen tan pendientes de los movimientos

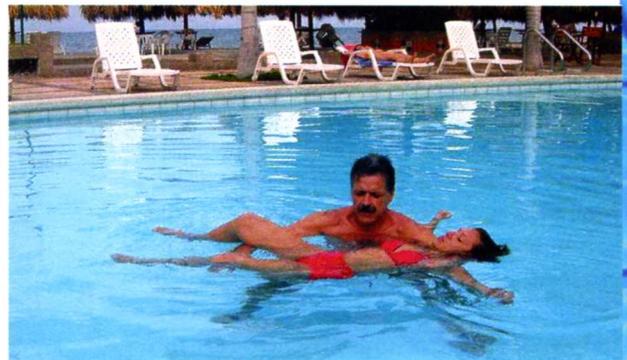
## Psicoterapia acuática

\* Algunos psiquiatras, como el belga Jean-Paul Devigne, están utilizando el *watsu* para el tratamiento de ciertos desequilibrios emocionales. Durante estas sesiones, que podríamos llamar de psicoterapia acuática, algunos pacientes experimentan una especie de "renacimiento" y reviven experiencias traumáticas del pasado que pueden desencadenar el llanto. Se trata de la liberación de los bloqueos emocionales. Esto ocurre más cuando se trata de personas que no han recibido caricias o contactos físicos por parte de sus padres. Haber crecido con esa carencia afectiva puede haber sido la causa de muchos de sus traumas emocionales.

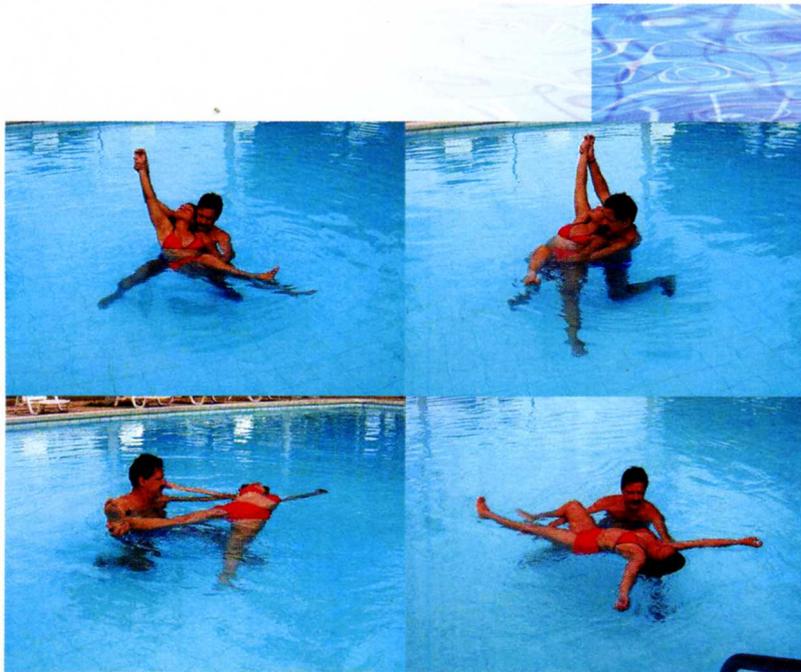
# en el agua



Una especie de **danza acuática relajante** en la cual se practican ciertos movimientos y masajes propios del *zen-shiatsu*.



FOTOS CEDIDAS POR EL PROFESOR ANTONIO MARIA CARDOZO ACOSTA



→ o de las actuaciones del terapeuta que no logran relajarse completamente y vivir con plenitud la sesión. Esto resulta aún más evidente cuando un hombre practica una sesión de *watsu* a otro hombre. Pero esto puede tener un efecto muy positivo cuando se trata de personas que no han tenido un padre que los acariciase suficientemente.

### Especialmente indicado para...

En el *watsu* no existe una limitación de edad, y puede practicarse tanto a niños, sobre todo si son hiperactivos, como a personas con deficiencias físicas o psíquicas. Está indicado especialmente para todas aquellas personas que sufren tensiones musculares o estrés, así como para deportistas en procesos de rehabilitación física. Quisiera hacer una mención especial en el caso de las mujeres embarazadas, para quienes el *watsu* supone una excelente ayuda. Para la mujer embarazada la calidez de la piscina es como para el bebé el líquido amniótico, pues le permite experimentar la misma sensación de relajación y bienestar que siente su bebé dentro de ella. Ello ayuda a que se establezca un vínculo de conexión aún mayor entre la madre y el hijo. Se ha podido comprobar que las mujeres que han practicado *watsu* durante su embarazo han tenido un parto menos doloroso y mucho más relajado.

1. Harold Dull ha estudiado con el más eminente maestro del *zen-shiatsu* en Japón, Shizuto Masunaga, y con los dos maestros más representativos en América, Rehuo Yamada y Wataru Ohashi. Dull es además un reconocido poeta. □

El estado de relajación y de bienestar es tal que algunas personas experimentan la **sensación de “salir” de sus cuerpos** y de flotar literalmente en el espacio.

### cómo se practica

En las sesiones de 60 minutos, el terapeuta masajea y presiona los puntos del “meridiano de la vejiga”, situado a ambos lados de la columna vertebral. Este meridiano es el responsable de la mayoría de las tensiones musculares, y su tratamiento, junto con la temperatura del agua (a unos 35 °C), hace que la musculatura se vaya relajando, aumente el flujo sanguíneo en los tejidos y el paciente experimente una profunda sensación de bienestar.

También se practican estiramientos de los brazos y las piernas, así como de las diferentes cadenas musculares, lo que ayuda a aumentar la movilidad y la flexibilidad articular y muscular.

### dónde

Aunque inicialmente el *watsu* se ideó para practicarlo en piscinas, existe una variedad llamada *watsu-CQ* que puede practicarse en una bañera especialmente diseñada para ello. Esto favorece que se pueda realizar *watsu* en recintos pequeños o en consultas privadas. Evidentemente, este método presenta ciertas limitaciones, como consecuencia del espacio reducido que tienen este tipo de bañeras, y son los balnearios o *spas* los lugares más adecuados y mejor equipados para la práctica del *watsu*.

### más información

**WABA (Worldwide Aquatic Bodywork Association):**  
<http://www.waba.edu/>

**Watsu Europa:** <http://www.watsu-europe.com/watsu/watsu-es.htm>

En las fotos aparece el profesor Antonio María Cardozo Acosta (profesor brasileño de *watsu*):  
[www.amavidaama.com.br](http://www.amavidaama.com.br)