

V Fórum de Natação – Açores
9 – 10 Junho * Ponta Delgada

Workshop de Watsu®
Watsu® - O valor terapêutico do toque e do movimento na
água

Tipo de Sessão: Workshop de Watsu® Teórico e Prático
Profundidade da Piscina: Piscina com pé, de água aquecida

OBJECTIVOS:

- (1) respiração, movimento e conexão na terra (procurar as raízes) e na água (Respirar, Ser e Estar);
- (2) utilização correcta das pegadas;
- (3) movimentos básicos;
- (4) como iniciar, conduzir e finalizar uma sessão de Watsu®.

O que é o Watsu?

Watsu® ou Water-Shiatsu® é uma técnica de hidroterapia profundamente relaxante criada na Califórnia por Harold Dull em 1980. Os movimentos são combinados com massagens e pressões em pontos de acupressão fundamentados no Zen-Shiatsu, enquanto se flutua o receptor numa piscina com água a 35 graus.

Watsu utiliza a leveza do corpo na água para libertar a coluna vertebral, mobilizando articulações, facilitando alongamentos musculares suaves de modo alternativo aos utilizados em terra. Estes movimentos rítmicos, similares a uma dança, são executados em harmonia com a respiração no intuito de despertar a regeneração de corpo e mente.

A técnica utilizada no Watsu não se revê exclusivamente no toque. A forma de contacto que o trabalho na água requer, permite uma conexão muito profunda com o receptor, sobretudo pelo acompanhamento da cadência respiratória e fluxo natural do corpo. O sentimento de "presença", confiança e liberdade de movimentos combinados com os benefícios terapêuticos da água aquecida, permitem uma abordagem que pode influenciar todos os níveis do nosso ser.

In, www.watsu.pt

Porquê o Watsu?

Há cursos onde a água é o elemento principal.

Há também cursos onde a massagem e recuperação física e mental são o foco principal da aprendizagem. Neste workshop de Watsu, as propriedades físicas do elemento água aliadas ao poder do toque terapêutico vão permitir a aprendizagem de movimentos suaves que, em conjunto com a respiração, podem ter um efeito altamente regenerador em todos os níveis do nosso ser.

O Watsu pode ser uma forma de os profissionais que trabalham na água terem uma nova aproximação e uma visão diferente do meio em que estão inseridos

profissionalmente todos os dias.

O Watsu pode ainda ser uma maneira de iniciar o contacto com a água, para pessoas que nunca tenham explorado as suas capacidades terapêuticas, mas que tenham já conhecimento de outras técnicas terapêuticas que utilizam o toque.

BENEFÍCIOS IMEDIATOS COM A PRIMEIRA SESSÃO:

Reequilíbrio dos fluxos energéticos
Reequilíbrio emocional e mental
Aumento da amplitude de movimento
Relaxamento muscular
Alívio de tensão e dores articulares
Diminuição da espasticidade
Diminuição generalizada da dor crónica

BENEFÍCIOS A LONGO PRAZO APÓS VÁRIAS SESSÕES:

Reequilíbrio estrutural dos fluxos energéticos
Reequilíbrio estrutural das emoções e mente
Melhoria nos padrões de sono
Melhoria das funções do sistema imunitário
Diminuição muito significativa da dor física crónica e da dor emocional
Diminuição da ansiedade e prolongamento dos períodos harmónicos.

FREQUENTEMENTE RECORREM A TERAPEUTAS DE WATSU® PESSOAS COM:

Fibromialgia
Dor crónica
Espondilite anquilosante
Insónia e Depressão
Lesões musculoesqueléticas
Stresse físico, mental e emocional
Stresse pós-traumático
Hiperactividade
Artrite e reumatismo
Paralisia cerebral
Parkinson
AVC e derrame cerebral

OS EFEITOS DO WATSU® CONDUZEM À MELHORIA DAS FUNÇÕES DO SISTEMAS NERVOSO PARASSIMPÁTICO, OCORRENDO DE FORMA PERCEPTÍVEL, ALTERAÇÕES FISIOLÓGICAS POR TODO O CORPO. ESTAS ALTERAÇÕES PODEM INCLUIR:

Diminuição da frequência cardíaca
Harmonização da cadencia respiratória
Aumento da vasodilatação periférica
Harmonização das funções do sistema musculoesquelético
Diminuição da actividade do sistema reticular
Reforço da resposta do sistema imunitário

OUTROS BENEFÍCIOS REFERIDOS POR PACIENTES INCLUEM:

Ampliação da consciência corporal
Maior sensibilidade, subtileza e percepção
Maior vitalidade e qualidade de vida
Maior flexibilidade

In, www.watsu.pt

Sequência Básica

ABC

- Surrender to Water
- First Position (lado esquerdo)
- Water Breath Dance (centro)
- Breath Rock (direcção pé do pé)
- Slow Offering (direcção pé do pé)
- Free Spine (centro)
- Water Breath Dance
- Breath Rock
- One leg Offering (direcção pé do pé)
- Two leg Offering
- Explore Movement (centro)
- Accordion (centro)
- Wall Return

~~~~~

Grata por um novo círculo de Watsu com todos os presentes!

Alda Lopes\*  
Watsu Practitioner  
[alda@watsu.pt](mailto:alda@watsu.pt)

~~~~~

Subscreva a nossa Newsletter e saiba mais em: www.watsu.pt
Junte-se a nós no facebook: Watsu Portugal