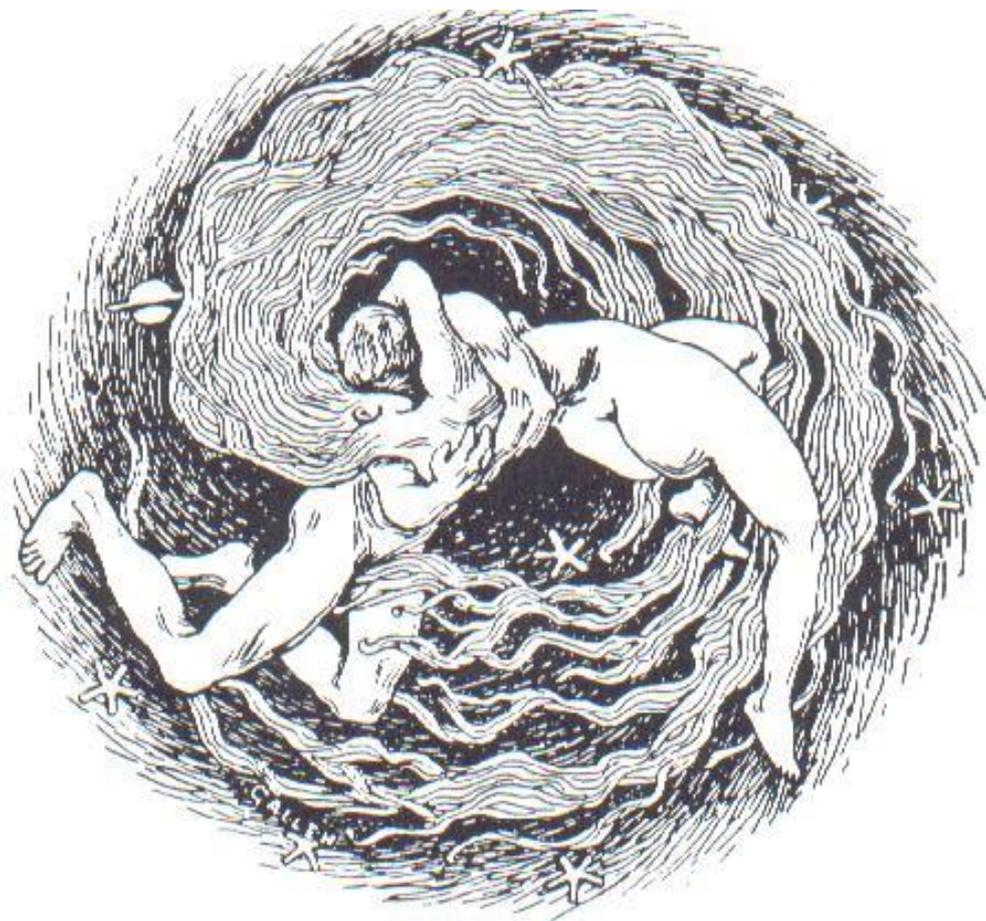


Roberto Fraioli

Basic Watsu

Il Flusso



INDICE

Prefazione degli autori

Le poetiche del Watsu di Harold Dull

Capitolo primo: Che cosa è il Watsu

Capitolo secondo: Pratica di base

Il Flusso (Basic Flow)

Prima di iniziare Watsu

Iniziando alla parete

Arrendersi all'acqua

Radicalamento . Essere centrati. La presenza e il sostegno.

L'abbandono fiducioso.

Apertura

PRIMA SEZIONE

- 1) Danza del respiro dell'acqua (Water breath dance)**
- 2) Culla del respiro (Breath rock)**
- 3) Offerta semplice**
- 4) Offerta spirale**
- 5) Ritorno alla danza del respiro dell'acqua**
- 6) Liberare la colonna vertebrale**
- 7) Ritorno alla danza del respiro dell'acqua e alla culla del respiro**
- 8) Offerta di una gamba**
- 9) Offerta delle due gambe**
- 10) Accordino**
- 11) Accordino in rotazione**
- 12) Rotazione della gamba vicina**
- 13) Rotazione della gamba lontana**
- 14) Sotto la gamba**
- 15) Spremere il respiro dal braccio**
- 16) Tenere le meno**
- 17) Tirare in cerchio (Pull around)**
- 18) Dondolio(Swing)**
- 19) Culla della testa**
- 20) Cullare il braccio e la gamba**
- 21) Pressione sulla coscia**
- 22) Passare il braccio attorno (arm back around)**
- 23) Ritorno alla danza del respiro dell'acqua**

SECONDA SEZIONE

- 1) Danza del respiro dell'acqua. Culla del respiro. Offerta semplice.**
- 2) Cambiamento di lato (Side change)**
- 3) Sotto la spalla**
- 4) Sotto l'anca**
- 5) Stiramento della spina sorsale ("la balestra")**
- 6) Ondulare la spina dorsale**
- 7) Spinta sull'anca**
- 8) Fluttuare libero**
- 9) La quiete (Stilness)**
- 10) Seguire il movimento**
- 11) Sotto la testa**
- 12) Le alghe (Seaweeds)**
- 13) Cambiamento di lato**
- 14) Sotto la spalla dall'altro lato . Spinta sull'anca**
- 15) Sella laterale**
- 16) Sella aperta**
- 17) Sollevare il collo**
- 18) Sella aperta dall'altro lato**
- 19) Ritorno alla danza del respiro dell'acqua**

TERZA SEZIONE

- 1) Danza del respiro dell'acqua**
- 2) Esplorare il movimento**
- 3) Cullare il cuore (Heart rock)**
- 4) Cullare l'Hara (Hara rock)**
- 5) Ritorno alla parete**
- 6) Onorare lo spazio**

**Capitolo tre: WATSU E SESSUALITA'. RELAZIONI ED EMOZIONI:
GUARIRE LA FERITA DELLA SEPARAZIONE**

**Capitolo quattro: WATSU E LA NASCITA:
NELLA VASTITA' DELL'ACQUA**

**Capitolo cinque : WATSU DEL CUORE
Per incontrare con l'aiuto dell'acqua , del watsu e del silenzio
Dei nostri cuori la danza del nostro essere**

Appendice:SHIATSU E WATSU : DA ANTICHE RADICI UNA NUOVA

FORMA di Gianni Mazzesi

WATSU E PROFESSIONALITA' di MiguelAngel Bertran

TESTIMONIANZE

CHE COSA E' -WATSU ITALIA-

Programma di studio. Dove praticare

Conclusione

Le poetiche del Watsu di Harold Dull

Bill Thompson , mentre mi intervistava per un articolo sul Watsu che comparve su l East West Journal , mi faceva presente che il gruppo di poeti del quale facevo parte negli anni cinquanta e sessanta , era precursore dei movimenti per la liberazione delle coscienze di oggi.

Esplorando le analogie tra quel tempo e oggi si può meglio capire le origini e la natura del Watsu. Non posso immaginare un posto più eccitante per un poeta , di san Francisco negli ultimi anni cinquanta.

A parte l'incontrarsi quasi tutte le notti nella "Place" a "North Beach" e le mattine dopo sul prato di "Aquatic Park", c'erano i soliti incontri domenicali dove potevamo leggerci le nostre ultime poesie. Io scrivevo sempre fino a quando la poesia sembrava uscire da sola, e a volte entravo in uno stato che potrei definire di assoluta chiarezza , di scrivere con la luce.

Evitavo le religioni, la famiglia , l'esercito e la psicoanalisi , e qualsiasi cosa che temevo potesse minare il mio essere un poeta , incluso la droga.

Ma negli anni , mentre "North Beach " si disintegrava in una nuvola di alcool , passavo sempre più tempo all'estero (due anni in Europa , uno in Canada , tre nel Messico).

Non avevo più il pubblico degli incontri domenicali e gli editoridi "White Rabbit" e di "Ipen Space"mi davano i soldi per vivere.

Mi isolavo sempre di più . Un isolamento totale , perché il modo in cui mi consideravo un poeta mi metteva al di sopra dei comuni mortali. E scrivevo sempre di meno.

Quando scoprii il lavoro corporeo trovai una via di uscita dall'isolamento.

Nel Watsu ho trovato un modo per vivere condizioni simili a quelle che sento quando la poesia riesce meglio.

Vedo tante corrispondenze tra la poetica degli ultimi anni cinquanta e quello che succede in watsu.

Per i poeti la liberazione del linguaggio dalle sue restrizioni consuete e dalle limitazioni era il punto di arrivo , proprio come il Watsu significa liberare il corpo.

Tutti e due sono basati sulla respirazione e sui ritmi.

Tutti e due cercano spazi che aprano possibilità lontane da quelle convenzionali.

Tutti e due sono pratiche che si concentrano sul presente e ci fanno avvicinare all'ignoto.

Fino dall'inizio avevo concettualizzato il Watsu come un tipo di poesia e di movimento. Ho visto così ricomparire le mie abitudini di lavoro nel modo in cui elaboravo le sequenze di Watsu.

Ho avvertito così , mentre il watsu diventava sempre più libero , la creatività del suo gioco.

Questo è estremamente importante per il Watsu. C'è un bisogno , una pulsione , in tutti noi. Più chi da Watsu lavora con la sua creatività , più chi riceve sente aprirsi zone che altrimenti potrebbero restare inaccessibili.

CHE COSA E' IL WATSU

Nel 1980 Harold Dull iniziò ad applicare nell'acqua calda allungamenti e pressioni dello Zen Shiatsu appreso in Giappone dal maestro Masunaga.

Da allora studenti in tutto il mondo hanno sperimentato le potenzialità di questo bodywork, chiamato Watsu o Water Shiatsu.

Secondo la medicina tradizionale cinese lo stato di salute dell'organismo è legato al continuo fluire del Ki, l'energia vitale, lungo il sistema dei canali meridiani, sul cui decorso si trovano i punti dell'agopuntura.

Il lavoro dell'acqua può ristabilire questa circolazione, rimuovere i blocchi, riequilibrarla.

L'acqua, i suoi vortici, sono mille dita che ci toccano sapientemente, mentre il respiro raggiunge ogni cellula del vostro essere, vivificandolo.

Nel Watsu possiamo accorgerci delle nostre tensioni, e arrenderci al tepore dell'acqua, lasciarci fluire liberi, nella stabilità del sostegno offertoci dal nostro compagno, dondolando e seguendo il movimento ondulatorio del respiro proprio e dell'altro.

Dalle articolazioni libere e leggere scompare ogni tensione e dolore, mentre i muscoli si distendono, si riposano, entrano in uno stato di armonia.

La spina dorsale può ondeggiare finalmente libera come al tempo originario, come quella di un essere acquatico, senza più comprimere, con blocchi meccanici o emozionali, le vie neurologiche che transitano tra vertebra e vertebra.

Nuove informazioni "passano" attraverso di noi, un sottile fluire si attiva: mentre il corpo cambia, anche la mente cambia, transita in uno "stato di quiete" dove, attenta e serena, può osservare le sensazioni che le arrivano dal corpo, e soprattutto quelle che arrivano dal suo interno.

Con un po' di attenzione scopriamo che ogni volta che la mente cambia anche il corpo cambia: mentre dondoliamo leggeri nell'acqua, possiamo accorgerci di un torpore, un formicolio, piacere o dolore, o qualsiasi altra sensazione in qualunque parte del corpo.

Come l'acqua non oppone resistenza, cede agli ostacoli, li accoglie e li avvolge senza reagire, così anche noi siamo plastici, lasciamo che ogni sensazione passi attraverso la nostra forma esterna e interna, continuando a cogliere il suo fluire libero come onda tra le onde: mente e corpo diventano onde in continuo cambiamento ritmico.

Sperimentare dal corpo l'impermanenza dei fenomeni fisici e psichici libera la mente dalle imposizioni dell'antica abitudine di reagire a qualsiasi sensazione le giunga, prigioniera della spirale delle cause e degli effetti.

Nell'acqua il movimento reattivo si acquieta, e dalla quiete sorge un ritmo in sintonia con il tutto.

Le energie psichiche finalmente libere ci doneranno uno stato di coscienza inaspettatamente chiara, immediata, onnipervadente, via maestra per raggiungere ed aprire il nostro cuore all'universo infinito.

Qui ed ora.

Condividere la felicità di questa saggezza è possibile a chiunque. Andando ben oltre religioni, fedi, filosofie, il nostro essere interiore, finalmente raggiunto, diventa il nostro maestro, e udirlo è solo sintonizzarsi con il proprio sé.

Le potenzialità di watsu sono vaste come i suoi effetti benefici.

Nell'apparato locomotore riduce la tensione muscolare, aumenta l'escursione articolare, migliora la postura.

Sul trofismo locale agisce aumentando la circolazione di superficie.

Il pattern respiratorio ne trae giovamento.

Gli stati d'ansia e lo stress traggono beneficio dall'incontro con le nostre energie interiori.

E' usato come "nurturing bodywork" per aiutare chi abbia subito abusi mentali, fisici e sessuali, nel farmaco e tossico dipendenza.

In Giappone è stato introdotto nella preparazione atletica delle squadre di nuoto agonistico.

Il Centro Studi per una Nascita Naturale di Mestre Venezia, al quale va il merito di aver introdotto Watsu in Italia nel 1990, propone questa metodica durante la gravidanza alle donne e alle coppie, e come percorso di formazione per gli operatori che si occupino della nascita.

Per capire cosa sia Watsu possiamo lavorare con l'immaginazione su qualcosa che fa parte della nostra esperienza.

Immagina di galleggiare, disteso nell'acqua calda, che toglie il peso al tuo corpo e gli trasmette calore, mentre un altro essere ti sostiene.

Ricorda quando qualcuno ti teneva in braccio, non per farti qualcosa, ma solo stando con te, sostenendosi così delicatamente che sentivi solo la tua leggerezza.

Poi c'è il fluire di watsu ed il lasciarsi andare a questo flusso, qualsiasi sensazione scorga.

E fare così nella vita di ogni giorno.

C'è una parte di noi che fa parte del tutto. Così possiamo avvicinarci di nuovo ad essa e sentirci in comunione con gli altri anche quando watsu è finito.

Ed ora per sapere cosa è dare Watsu ricorda se hai mai tenuto un bimbo addormentato tra le braccia.

Ricorda se hai mai sentito, danzando con un altro essere, la musica muovere all'unisono i vostri corpi.

Immagina di far galleggiare qualcuno all'altezza del cuore, scendendo nell'acqua ogni volta che espiri, lasciandoti sollevare da lei ogni volta che inspiri.

Immagina il tuo corpo muoversi in sequenza ben nota, seguendo liberamente quelle onde che sorgono momento per momento dal tuo corpo.

Immagina di concludere il watsu.

Distaccarsi e sentirsi ancora uniti.

Immagina un mondo in cui ognuno scambi Watsu con gli altri esseri.

Quando ci muoviamo al di fuori della nostra mente consapevole, trascurando la sua esigenza di controllo, subentra qualcosa che conosce molto più profondamente ciò di cui l'altro ha bisogno (e l'altro non è più tanto un "altro").

Guardando le origini e gli effetti del Watsu, in parte fusi in questa spinta verso la creatività, emergono ancora due aspetti: l'aspetto fisico e l'aspetto emozionale (il bisogno di comunicare con gli altri).

Tutto ruota intorno a tre poli che sono: il corpo, il cuore, la mente.

Il movimento del Watsu, la sua danza, liberano il corpo.

La vicinanza con gli altri e il conforto liberano e aprono il cuore.

Il gioco creativo e spontaneo liberano la mente.

Capitolo secondo

PRATICA DI BASE. IL FLUSSO (BASIC FLOW)

a) PRIMA DI INIZIARE WATSU

Prima di iniziare watsu chiarite se ci sono problemi al collo, alla schiena o a qualche altra parte del corpo che potrebbe ricevere un danno dalla pressione o dallo stiramento: Domandate al vostro partner se galleggia in modo confortevole con la testa abbandonata all'indietro, o se il collo necessita di costante maggiore sostegno (sostegno che comunque deve essere mantenuto).

Ditegli di informarvi se c'è qualcosa che lo mette a disagio. Se c'è una parte della piscina idonea per appoggiarlo, potrete praticare iniziando dalla parete. Altrimenti potete far sedere la persona sui gradini o su un bordo. Potete anche incominciare in mezzo alla piscina. Un'altra maniera è cominciare da una zona poco profonda da cui la persona può fluttuare via con noi e esservi riportata termine. In ogni caso, fate muovere il o la vostra partner dal medesimo luogo in cui verrà riportato alla fine.

b) INIZIANDO ALLA PARETE

Portatevi con il partner alla piscine, che avrà una temperatura simile a quella della superficie corporea (circa 34/35 gradi) ad una profondità a metà tra il vostro ombelico ed il petto. Se la piscina ha una parete utilizzabile per appoggiarsi prima di toccare il vostro partner provate a suggerirgli: “ Trova la posizione più comoda per appoggiarti al muro completamente con la schiena. Tieni le gambe allargate e flesse per garantirti una posizione sicura. Concentrati sulla tua schiena diritta. Senti il sostegno che ti viene dato dalla parete. Ascolta le sensazioni che senti sorgere lungo la schiena concentrandoti su di essa. Più tardi, quando sentirai nuovamente il sostegno della parete, saprai che la sessione di watsu è completata. Allora concentrati di nuovo sulla tua schiena diritta e su ciò che sorge in essa.

Ora stai per entrare in una dimensione diversa, nella quale sperimenterai un sostegno completamente differente: quello dell'acqua.

Tieni gli occhi aperti e allontanati dal muro”.

c) ARREDERSI ALL'ACQUA

State di fronte al partner, con le vostre braccia distese, senza toccarlo. Tenete le gambe allargate e flesse e restate ben appoggiati al fondo della piscina, lasciando che il vostro corpo affondi e risalga al ritmo del respiro. Dite al vostro partner : “Ogni volta che espiri il tuo corpo affonderà nell'acqua, spontaneamente. Quando inspiri lascia che l'acqua ti sollevi senza sforzo. Non spingere il tuo corpo più in alto di quanto l'acqua lo sollevi. Senti come l'acqua ti lascia tornare dentro quando fai uscire l'aria dai polmoni. Non fare assolutamente nulla: arrenditi all'acqua. Lascia che sia l'acqua a fare ogni cosa. Lascia che ti accolga nel vuoto al fondo di ogni respiro. Resta in questo vuoto finché l'acqua non ti respira nuovamente fuori.”

Continuando a guardarvi affondate e risalite con lo stesso ritmo del respiro. Quando vi sembra che il partner si sia sufficientemente arreso all'acqua gli dite: "Chiudi gli occhi e lasciati sostenere dal respiro dell'acqua".

d) RADICAMENTO. ESSERE CENTRATI. LA PRESENZA E IL SOSTEGNO. L'ABBANDONO FIDUCIOSO

Con la pianta dei piedi ben appoggiati al fondo della piscina e con le gambe modicamente divaricate e flesse ascolta tutto il radicamento al fondo della piscina. Ascolta il respiro.

L'aria entra attraverso le narici con la inspirazione ed il nostro corpo si solleva, l'aria esce dalla bocca con l'espiazione ed il nostro corpo affonda nell'acqua in modo spontaneo e non forzato.

Prestiamo ascolto al silenzio al fondo del respiro.

Percepriamo il nostro entro, tra ombelico e pube, in quella zona che chiameremo "Hara".

Daremo al nostro partner durante la sessione di watsu tutta la nostra attenzione e la nostra presenza.

Il nostro "centro del cuore" sarà in contatto con il "centro del cuore" della persona, e non distoglieremo mai il nostro sentire dalla persona con cui stiamo lavorando. Solo da questa attenzione e presenza può arrivare il sostegno che consente alla persona l'abbandono fiducioso (surrender) tra le nostre braccia. La persona che da watsu avrà "la determinazione del samurai e la tenerezza di una madre".

e) APERTURA

Sollevatevi e avvicinatevi al lato destro del vostro partner. Con il vostro braccio sinistro scivolatelo al di sopra del suo dietro che galleggerà dietro la vostra schiena. Scivolatelo con la superficie esterna dell'avambraccio destro sotto il coccige del vostro partner e sollevatelo verso la superficie quando inspirerà. Questa è la prima posizione ("casa") ed il primo contatto fisico che si realizza.

Si inizia da questo lato in modo che il vostro braccio destro, il più forte, regga il peso della persona con più facilità.

PRIMA SESSIONE

1) DANZA DEL RESPIRO DELL'ACQUA (WATER BREATH DANCE)

Con le vostre braccia rilassate e con la superficie interna che guarda verso il basso, sostenete con la destra l'area sacro coccigea e con l'incavo del gomito sinistro il collo. Restate bassi nell'acqua, con le gambe modicamente divaricate e flesse, in equilibrio, i vostri piedi fermi, appoggiati al fondo.

Continuate ad affondare e a farvi riportare in alto dall'acqua seguendo il ritmo del respiro. Il corpo del vostro partner continua ad affondare ogni volta che espira. Lasciate che anche la testa affondi un po', ma non fino al punto che l'acqua arrivi al livello della bocca o degli occhi. Quando vi accorgete che l'inspirazione inizia, sollevate il vostro partner e, inspirando anche voi, salite. Lasciate salire la testa del partner, ma non fino al punto che le orecchie escano dall'acqua. Lasciate che tutto il corpo giunga sotto il pelo dell'acqua. Arrendetevi all'acqua senza far nulla, e lasciate che essa continui a "respirarvi".

Ponete attenzione se il partner si lascia andare oppure no. Se le gambe sono rigide, fate scivolare il vostro braccio destro sotto le ginocchia e sollevatele delicatamente, per indurlo a piegarle. Poi tornate sotto il sacro

2) CULLA DEL RESPIRO (BREATH ROCK)

Dopo aver fatto esperienza del "respiro verticale" durante la "danza del respiro dell'acqua", passiamo all'esperienza del "respiro orizzontale".

Mentre, in sintonia con il respiro della persona che abbiamo tra le braccia, inspiriamo, andiamo verso il nostro lato sinistro, verso il piede in direzione della testa della persona (che definiremo "piede della testa") risalendo un po' dall'acqua.

Con la espirazione andiamo verso il nostro lato destro, nella direzione del piede che è verso i piedi della persona (che definiremo "piede del piede") e la persona affonda un po' nell'acqua.

3) OFFERTA SEMPLICE

Passando dall'esperienza del respiro in orizzontale" a una torsione sulla propria colonna che porti la persona verso "il piede della testa" durante l'inspirazione, e verso il "piede del piede" durante l'espirazione, arriviamo alla posizione chiamata "offerta semplice".

Ad ogni offerta, da un lato e dall'altro si effettua un leggero allungamento della colonna della persona che riceve, facendo una modesta trazione sull'occipite o sul sacro. L'offerta semplice avviene lentamente, e con una pausa alla fine di ogni torsione, come per offrire all'acqua la persona che abbiamo tra le braccia

4) OFFERTA A SPIRALE

Continua il movimento di torsione sulla nostra colonna, e si aggiunge una torsione modesta sulla colonna della persona che riceve. Durante l'inspirazione, mentre andiamo verso il "piede della testa" spingiamo da sotto la natica più vicina la persona in fuori, esercitando così una rotazione attorno alla colonna. Durante l'espirazione, mentre andiamo verso il piede del piede, esercitiamo una rotazione interna della colonna della persona avvicinando a noi la natica esterna.

5) RITORNO ALLA DANZA DEL RESPIRO DELL'ACQUA

Dopo le offerte, ritorniamo a praticare insieme la danza del respiro dell'acqua.

6) LIBERARE LA COLONNA VERTEBRALE

Rimanendo nella posizione della danza del respiro dell'acqua, alternando il movimento del braccia, esploriamo come il corpo della persona con la quale lavoriamo, può e vuole muoversi, liberando la colonna vertebrale con movimento simili ad un serpente.

7) RITORNO ALLA DANZA DEL RESPIRO DELL'ACQUA E ALLA CULLA DEL RESPIRO

Dopo aver liberato la colonna si ritorna alla danza del respiro dell'acqua e alla culla del respiro.

8) OFFERTA DI UNA GAMBA

Facendo torsione sulla propria colonna vertebrale durante l'inspirazione portiamo la persona verso il piede della testa, facendo scivolare la nostra mano sotto l'incavo del ginocchio della gamba vicina che viene sorretto dal nostro polso.

Durante l'espirazione con una torsione contro laterale mandiamo verso il piede del piede e andiamo ad offrire all'acqua, dal lato opposto, il nostro partner.

9) OFFERTA DELLE DUE GAMBE

Analoga posizione che prevede di passare, durante l'inspirazione mentre andiamo verso il piede della testa la nostra mano destra sotto entrambi gli incavi delle ginocchia, così da offrire all'acqua la persona tenendola con l'occipite nell'incavo del nostro braccio sinistro e con le gambe sorrette, sotto il cavo popliteo, dal nostro braccio destro.

10) ACCORDION

Quando sentite completezza nell'affondare e nell'emergere mentre entrambi respirate, lentamente aprite le braccia.

Il vostro braccio sinistro, sostenendo l'occipite, allontana il vostro partner dal vostro braccio destro che sotto le ginocchia. Quando entrambi espirate, lasciate che il bacino affonda lentamente. Quando inspirate allargate le braccia. Ogni volta che espirate lasciate che il bacino affondi un po' di più. Le ginocchia della persona si avvicinano progressivamente al petto, senza forzare. Ogni volta che le vostre braccia si chiudono di più, fermatevi più a lungo nel fondo del respiro. Allargate le braccia di più a ogni inspirazione sentendo anche il vostro petto aprirsi. Sperimentate il silenzio al fondo del respiro.

11) ACCORDION IN ROTAZIONE

Quando le ginocchia del vostro partner sono arrivate il più vicino al petto, continuate ad aprire e chiudere l'accordion al ritmo del respiro. Ogni volta che aprire le braccia, sollevandovi e inclinandovi in avanti spostate il vostro braccio destro in avanti oltre il lato sinistro del vostro partner, cosicché quando espirate il bacino dondolerà verso di voi. Dopo ogni chiusura tirate indietro ed aprite le braccia quando inspirate, cosicché le anche dondoleranno in avanti.

12) ROTAZIONE DELLA GAMBA VICINA

Allargando le braccia, lasciate scivolare via la gamba lontana, Senza spezzare il ritmo del respiro, piegatevi in avanti per ruotate al gamba vicina verso la spalla sinistra durante l'espirazione. Ogni volta che inspirate lasciatevi andare più all'indietro nell'acqua. Continuate a ruotare la gamba tenendola nella piega del vostro gomito destro, quando ruotate in senso orario, la resistenza dell'acqua aiuta lo stiramento della gamba lontana.

13) ROTAZIONE DELLA GAMBA LONTANA

Mentre state ruotando la gamba vicina verso il vostro lato destro, lasciate la gamba vicina e afferrate allo stesso modo la gamba lontana continuando il movimento di rotazione.

14) SOTTO LA GAMBA

Sollevate la gamba lontana e sorreggetela con la vostra spalla.

15) SPREMERE IL RESPIRO DAL BRACCIO

Rimanete sotto la gamba lontana, tenendo il braccio lontano della persona, con entrambe le mani, sorreggete la spalla con la mano sinistra, mentre la mano destra sprema il respiro dal braccio in tre punti sul braccio e tre punti sull'avambraccio. La pressione avviene durante la vostra inspirazione, mentre dondolare in avanti. Con l'espiazione dondolate all'indietro e allentare la pressione. In questa posizione i vostri piedi sono posti uno davanti all'altro e le gambe divaricate.

16) TENERE LA MANO

Alla fine della figura precedente tenete il centro della mano della persona con il vostro pollice.

17) TIRARE IN CERCHIO (PULL AROUND)

Si prende il braccio della persona sopra il polso con la propria mano destra e si gira in senso orario. L'occipite scivola nella mano sinistra.

18) DONDOLIO (SWING)

L'occipite è sorretto dalla vostra mano sinistra, la vostra mano destra scivola a sorreggere il cavo popliteo della gamba lontana. Spostiamo il nostro peso in avanti con la espirazione, e indietro con la inspirazione.

19) CULLA DELLA TESTA

Spingiamo il ginocchio sinistro verso il petto e portiamo l'occipite ad adattarsi sulla nostra spalla destra, che sarà per la testa del nostro partner come una culla.

20) CULLARE IL BRACCIO E LA GAMBA

La mano destra sorregge l'incavo del ginocchio sinistro della persona, la mano sinistra prende il braccio sotto l'articolazione della spalla, e con l'inspirazione si esercita una trazione sul petto e con l'espiazione si tira la gamba.

21) PRESSIONE SULLA COSCIA

Entrambe le braccia vengono poste sotto la coscia. Ci solleviamo di poco dall'acqua producendo così una pressione sulla coscia che si flette sul tronco

22) PASSARE IL BRACCIO ATTORNO (ARM BACK AROUND)

Si afferra il gomito destro con la mano sinistra. Si libera il braccio sinistro della persona. Si aprono le braccia esercitando una leggera trazione sulla persona.

23) RITORNO ALLA DANZA DEL RESPIRO DELL'ACQUA

Si conclude la prima sessione tornando alla danza del respiro dell'acqua.

SECONDA SESSIONE

1) DANZA DEL RESPIRO DELL'ACQUA. CULLA DEL RESPIRO. OFFERTA SEMPLICE

Come descritto in precedenza.

2) CAMBIAMENTO DI LATO (SIDE CHANGE)

Si sorregge l'occipite della persona con una mano, e si esercita una trazione verso di noi mentre l'altra mano spinge l'anca lontano da noi. Si pone poi l'occipite sull'altra mano, e si spinge l'anca con l'altra mano. In questa figura si rimane sullo stesso lato della persona (il lato destro).

3) SOTTO LA SPALLA

Andando verso il piede del piede non si cambia mano, ma si sorregge la testa con la mano che per ultima ha spinto l'anca. In questo modo la superficie esterna dell'avambraccio sostiene la schiena della persona. Mentre la persona che riceve watsu si trova trasversalmente innanzi a noi, scivoliamo sotto la sua spalla sollevando il braccio vicino e ponendo la mano sinistra sul centro del cuore e la mano destra sul sacro della persona. In questa posizione il centro del cuore della persona è tenuto tra la nostra mano sinistra e il nostro centro del cuore. Si preme contro il sacro ad ogni e inspirazione per allungare la colonna. In questa fase è necessario stare bassi nell'acqua.

4) SOTTO L'ANCA

Ci spostiamo sotto l'anca della persona guardando il suo viso e tenendo l'occipite con la mano sinistra e arpionando il sacro con le dita.

5) STIRAMENTO DELLA SPINA DORSALE ("LA BALESTRA")

Stiriamo il sacro e l'occipite come se stessimo caricando una balestra per scoccare una freccia. Facciamo questo movimento una sola volta.

6) ONDULARE LA SPINA DORSALE

Sempre sostenendo l'occipite con la mano sinistra, giriamo la mano destra sotto il sacro che sosteniamo con il polso, e battendo i piedi sul fondo della piscina come sulla pelle di un tamburo, imprimiamo un movimento ondulatorio che dal sacro si propaga all'occipite. Anche in questa fase è importante restare bassi nell'acqua, con le gambe flesse.

7) SPINTA SULL'ANCA

Spingendo sull'anca vicina si ritorna alla posizione iniziale con il braccio della persona che ci cinge mentre l'occipite viene sostenuto dalla mano sinistra.

8) FLUTTUARE LIBERO

La mano sinistra sostiene l'occipite mentre la mano destra sostiene il sacro. La persona fluttua libera davanti a noi.

9) LA QUIETE (STILNESS)

Rimaniamo nel silenzio al termine del movimento.

10) SEGUIRE IL MOVIMENTO

Dalla quiete nasce un movimento lento che conduce la testa della persona guidata dalla nostra mano sinistra sulla nostra spalla sinistra.

11) SOTTO LA TESTA

La nostra spalla sinistra sostiene la testa. Le nostre mani si pongono ai lati delle anche.

12) LE ALGHE (SEA WEEDS)

Sosteniamo il collo con la nostra spalla sinistra continuando ritmicamente a muovere il partner dal un lato all'altro con il ritmo del respiro, come alghe nel mare.

13) CAMBIAMENTO DI LATO (SIDE CHANGE)

Come descritto sopra, terminando però alla fine sul lato opposto della persona (il lato sinistro).

14) SOTTO LA SPALLA DALL'ALTRO LATO . SOTTO L'ANCA DALL'ALTRO LATO. SPINTA SULL'ANCA

Si ripete tutto specularmente sul lato sinistro della persona che riceve.

15) SELLA LATERALE

Ci si appoggia con la schiena alla parete della piscina e facciamo la sella alla persona con la coscia sinistra appoggiando il nostro piede sinistro sul nostro ginocchio destro. Sosteniamo la schiena della persona con il braccio sinistro e la testa con la mano sinistra, Restiamo nel silenzio al termine del movimento.

16) SELLA APERTA

Usciamo dalla sella laterale andando con la mano destra sotto il cavo popliteo della gamba lontana e spingiamo in avanti la persona. Poniamo le gambe divaricate della persona sulle nostre gambe

divaricate mentre sosteniamo la testa con l'incavo del gomito sinistro. La mano sinistra sostiene la schiena, la mano destra si appoggia sull'articolazione della mandibola, mentre l'avambraccio è appoggiato sulla clavicola. Spostiamo il baricentro del nostro corpo oscillando da un piede all'altro con la respirazione, accentuando il contatto del volto con la mano durante l'espirazione.

17) SOLLEVARE IL COLLO

Sorreggiamo il collo del nostro partner con entrambe le mani disponendo a proteggere l'occipite, e massaggiamo il collo.

18) SELLA APERTA DALL'ALTRO LATO

Adagiamo la testa della persona sull'altro avambraccio e ripetiamo tutto come in uno specchio. Usciamo da questa posizione sollevando la gamba sinistra con la mano destra.

19) RITORNO ALLA DANZA DEL RESPIRO DELL'ACQUA

Si conclude la seconda sessione tornando alla danza del respiro dell'acqua.

TERZA SESSIONE

1) DANZA DEL RESPIRO DELL'ACQUA (WATER BREATH DANCE)

Si inizia anche questa terza sessione partendo dalla danza del respiro dell'acqua.

2) ESPLORARE IL MOVIMENTO

Esploriamo tutti i possibili movimenti che il corpo della persona che sosteniamo può e vuole fare. Creiamo una danza, un gioco, liberamente.

3) CULLARE IL CUORE (HEART ROCK)

Poniamo la gamba vicina sulla spalla destra, e poniamo la mano destra sul centro del cuore. Culliamo il cuore del partner al ritmo del respiro

4) CULLARE L'HARA (HARA ROCK)

Poniamo la mano destra sull'hara : culliamo l'hara premendo con delicatezza ad ogni espirazione. Solleviamo un po' la mano ad OGNI INSPIRAZIONE.

5) CULLARE IL CUORE

Di nuovo torniamo a cullare il cuore.

6) RITORNO ALLA PARETE

L'avambraccio destro sostiene entrambe le ginocchia e la testa è adagiata nell'incavo del braccio sinistro come in una culla. Le ginocchia sono vicino al petto come nell'accordion. Portiamo lentamente la schiena di chi riceve watsu a prendere contatto con la parete, mettendola seduta sulla nostra coscia sinistra. Stiriamo leggermente la gamba destra della persona in modo che le gambe si dividano, e i piedi prendano contatto con la piscina. Ci poniamo di fronte alla persona tenendo le nostre ginocchia a contatto con le ginocchia della persona. Poniamo la mano destra sul centro del cuore e spostiamo l'occipite e il collo con la mano sinistra, massaggiandolo delicatamente. Poi poniamo il palmo della mano sinistra, dopo aver tolto l'acqua in eccesso dalla mano, con la base sul terzo occhio e le punte delle dita sul chakra corona. Ascoltiamola la sensazione di forte connessione con la persona e poniamo attenzione alla nostra colonna vertebrale. Togliamo delicatamente il contatto con il cuore e la fronte della persona, e con le nostre mani solleviamo le mani della persona fino a farle affiorare dall'acqua. Togliamo il contatto con il nostro partner.

7) ONORARE LO SPAZIO

Sentiamo forte la connessione con la persona anche senza il contatto. Le nostre mani congiunte sono al livello del centro del cuore. Onoriamo il vuoto al fondo del respiro. Onoriamo lo spazio tra noi e la persona, e diamole tutto il tempo necessario alla restituzione. Quando la persona che ha ricevuto watsu aprirà gli occhi ci troverà lì davanti a se

Capitolo terzo

WATSU E SESSUALITA'. RELAZIONI ED EMOZIONI: GUARIRE LA FERITA DELLA SEPARAZIONE.

Quanto più entriamo in contatto con gli altri, tanto più sentiamo la nostra unicità. Più sentiamo questa unicità, tanto più possiamo essere liberi nel nostro isolamento.

Uno dei momenti più efficaci del watsu è quando, dopo aver tenuto qualcuno vicino a se per quasi un'ora, staccando le nostre mani e togliendo il contatto fra i nostri corpi, abbiamo la sensazione di essere ancora uniti, anche se separati. Questo contatto che entrambi sentiamo non è attaccamento, ma il contrario. E' la base della nostra libertà. E' il ritorno al nostro legame originario e alla nostra separazione originaria. E' il nuovo distacco senza le dolorose, devastanti, sconvolgenti separazioni che hanno lasciato una ferita. Una ferita che si apre ogni volta che subiamo un abuso e siamo traditi, o rifiutati da qualcuno che amiamo. Ogni volta che siamo orientati dall'affetto per i genitori e dagli altri affetti verso un io più remoto da cui dobbiamo separarci per crescere.

Ogni crescita è separazione.

E quello che sta alla base di tutte queste separazioni è la nostra separazione alla nascita che se non è seguita da una completa e prolungata ricongiunzione affettiva, lascia carenze difficili da colmare.

Questa ferita e i nostri tentativi di nascerla intaccano tutti i nostri rapporti con gli altri.

Più siamo tagliati fuori dalla nostra identità, più usiamo gli altri e noi stessi come oggetti.

Le terapie tradizionali tentano di farci affrontare la ferita rivivendo gli eventi che l'hanno provocata. Al contrario questa terapia interpersonale è un ritorno a quella unicità sulla quale la ferita non ha potere.

Questo ritorno è più facile quando è fatto con altri che hanno percorso la nostra stessa strada, che hanno bisogno di noi, come noi abbiamo bisogno di loro per ritornare.

Siamo guida l'uno per l'altro.

Ogni persona con cui pratichiamo il watsu è il nostro maestro.

Stiamo imparando a stare con un'altra persona senza uno scopo, senza ego, senza quel falso isolamento che è la non consapevolezza della nostra unicità.

E l'antica prescrizione per il medico "cura te stesso" va più in là della comune interpretazione su cosa si deve fare prima di curare un'altra persona. Dobbiamo diventare noi stessi la strada verso la guarigione.

Quando l'altro sente il nostro essere con lui in questo modo, non trattandolo come un oggetto, non provando a fargli qualsiasi cosa, ma solo essendo con lui, sostenendolo nella maniera in cui ha sempre avuto bisogno di essere sostenuto, respirando con lui, movendoci insieme al ritmo dell'energia, allora la guarigione ha inizio.

Il watsu ci aiuta ad entrare in contatto con i fondamentali riflessi, uniti/separati a tutti i livelli della nostra energia.

Quando i flussi separati dei nostri meridiani sono bilanciati, diventano uno solo.

Quando le risonanze separate dei nostri centri di energia (chakra) armonizzano, noi siamo uno.

Quando sfociamo in quel punto in fondo al respiro siamo l'universo vuoto che sorge.

Ogni cosa inizia con il respiro che continua con la sua energia creativa. Noi ,manteniamo e colleghiamo centri di energia fino a che suonano insieme.

Stiriamo e allunghiamo i meridiani premendo i punti dove hanno la tendenza a bloccarsi e ristagnare fino a che quei flussi separati sono collegati e bilanciati in tutto il corpo.

L'unicità di tutte queste forme di energia è più evidente nelle prime settimane di vita.

Non c'è niente che possa impedire al respiro di un bambino di svuotarsi completamente ed espandersi in tutte le parti del corpo. Possiamo sentire come risuona, come si unisca a tutto quello che lo circonda. Tutti gli eventi del suo corpo sono globali. Quando piange e si arrabbia, è tutto il suo corpo che piange e si arrabbia.

E' solo più tardi che i flussi attraverso i meridiani diventano divisibili, distribuendo l'energia in tante parti a compier le sue funzioni separate. Funzioni relative agli aspetti o parti del corpo che corrispondono ai meridiani.

Più l'energia che corre attraverso i meridiani è sbloccata e bilanciata, più essi diventano congiunti, e più ogni singolo flusso riesce a compier una sua funzione.

Più l'energia si libera ad un livello, più si libera anche ad altri livelli.

Quando l'energia a tutti i livelli diventa più libera avviene un fenomeno che sentono tutti coloro che praticano il Tantra: "Più piena la gioia nell'energia, più grande la pace al centro di essa".

Ma il fatto di dire parole come "pace", "il vuoto", "il divino", "unicità", "amore incondizionato" non ci porta così vicino alla guarigione come quando la sentiamo nel nostro stesso corpo mentre siamo sostenuti da un altro.

Una volta raggiunta ci sono maniere per mantenersi in essa, per entrare ancora più profondamente nel nostro io.

L'unione provata durante watsu crea un legame che ricorda quello tra madre e figlio o quello tra gli amanti.

E' necessario creare uno spazio sicuro per vivere gli aspetti che potrebbero essere mancati in unioni precedenti, assieme ad aspetti che potrebbero essere stati soppressi dopo separazioni.

Per qualcuno può rivelarsi la scoperta di un livello di conforto che gli è venuto a mancare dopo l'infanzia, per qualcun altro può rivelarsi la scoperta che può esistere un così alto livello di intimità senza alcuno scopo sessuale alla base.

Scoperte come queste potranno avere una grande influenza sulla vita delle persone e sulla qualità dei legami che verranno ricercati con gli altri.

E' necessario che chi da watsu mantenga e protegga lo spazio dentro il quale chi riceve watsu potrà fare queste scoperte nel modo più sicuro possibile.

Per molte persone il fatto di non essere stati abbracciati da nessuno durante la loro vita adulta allo stesso modo in cui sono stati abbracciati da bambini ha lasciato un profondo desiderio che toglie loro la principale fonte di conforto.

Con il watsu tutto questo bisogno viene soddisfatto. Il ricevente ne diventa consapevole e accetta di conseguenza il bisogno.

La forza e la salute che il bambino ha ricevuto da questa sorgente sono, a questo punto della sua vita, nuovamente disponibili.

Tutto questo non va confuso con la “regressione”.

E’ l’assenza di regressione. Non bisogna di tornare bambino per ritrovare quella sorgente, ma capacità di trovare questo conforto nel presente. Tutto ciò dona forza a questa esperienza.

E’ possibile fare esperienze ricollegabili alla vita intrauterina. Nell’essere portato così liberamente dentro l’acqua, nell’essere continuamente stirato ed essere riportato nella posizione fetale, l’adulto ha l’opportunità di guarire dal dolore o dalla perdita che porta con se dal periodo prenatale. Se ci fosse un senso nelle restrizioni che il suo corpo ha vissuto dentro l’utero, ora ha l’opportunità di vivere la libertà del suo corpo dentro l’acqua. Se avesse represso qualche dolore imputabile a separazione, ora potrà sentire la continuità, l’unione, tra quel periodo e il presente.

Il watsu può essere molto efficace nel guarire le ferite causate da una mancanza di contatti fisici, problemi psicologici infantili, violenze sessuali, o problemi ad accettare l’intimità. Può anche aiutare le persone a raggiungere una comprensione più sana della propria sessualità. Molti problemi che le persone hanno riguardo l’intimità sono da porsi in relazione alla propria incapacità (o alla incapacità di proprio partner) di distinguere tra sensazione sessuale e intenzione sessuale.

Specialmente gli uomini soffrono di tale difficoltà.

Hanno imparato che una sensazione sessuale ha bisogno di essere repressa o portata avanti con l’azione. La spinta ad agire provoca loro l’immagine di una ricettività che potrebbe non esserci, e impedisce loro di “stare” con l’altro, attenti solo a ciò che l’altro “fa”. Nella loro concentrazione sull’“atto”, l’altro diventa un oggetto. L’unica alternativa che conoscono per trattare una sensazione è quella di reprimerla. Ma la repressione divide la propria persona, per cui diventa difficile stare completamente con l’altro.

Si fa esperienza durante il watsu dell’esperienza di altri modi di trattare le sensazioni sessuali, senza azioni o repressioni.

E’ chiaro che lavorando così vicini potrebbero nascere sensazioni sessuali, ma non avendo modo di agire, possono venir gustate soltanto come sensazioni piacevoli, come il piacere del corpo che viene continuamente mosso nell’acqua.

Non parzializzate, non genitalizzate, queste sensazioni possono contribuire alla liberazione di energia in tutto il corpo.

E’ una resa, liberiamo così il nostro corpo, E più ci arrendiamo e più liberi si sentono quelli con cui lavoriamo.

Molte persone, quando ricevono watsu , affermano che i loro corpi sono così completamente liberati e sostenuti che hanno la sensazione di navigare o volare dentro lo spazio. Qualcun altro afferma di vivere una gioia cosmica, un amore incondizionato.

Qualunque sia l’esperienza fatta, poiché ci si arriva attraverso la liberazione del corpo, e non negandolo, è un’esperienza che viene indissolubilmente legata alla vita quotidiana.

Acanto a quella sessuale, esistono altre intenzioni che dovrebbero essere evitate durante il watsu.

Qualcuna potrebbe essere tentata di fare da madre, in maniera troppo evidente, togliendo in questo modo la libertà a chi riceve di muoversi dentro e fuori della situazione.

Qualcun altro potrebbe estraniarsi, ricalcando troppo il modello medico-paziente.

Comunque tutte queste condizioni sbagliate svaniscono quando riusciamo a sentire l’unione con l’altra persona.

Nel watsu più forte è quindi l’unità con l’altro e più liberi sono i nostri corpi tanto più individuale e unica diverrà ogni nostra sensazione.

Capitolo quarto

WATSU E LA NASCITA: NELLA VASTITÀ DELL'ACQUA

La forza dell'acqua sta nella sua capacità di cedere, di correre dentro qualsiasi altra cosa che voglia entrare. Quale mezzo migliore potremmo trovare per imparare quello che dovremmo sapere sul lasciarsi andare?

Nella filosofia taoista il cedere dell'acqua è il modello per tutte le nostre attività o piuttosto non-attività nel mondo.

Lo studio del movimento dell'acqua è alla base di una nuova scienza: la scienza del caos. Questa scienza ha scoperto un certo tipo di modello ricorrente comune a tutti gli eventi. Più liberi diventiamo in acqua muovendoci con qualcuno, non ripetendo mai esattamente lo stesso movimento due volte, più sembra che ci stiamo muovendo secondo un modello simile ad un modello caotico, modello che da solo potrebbe facilitare negli altri dei cambiamenti straordinari di consapevolezza. Un modello che riecheggia il caos, il quale in così tante mitologie nasconde dentro di sé la creazione e viene descritto spesso come acqua.

Un altro modo col quale l'acqua entra in rapporto con la nostra coscienza è quando sembra divenire il confine dei nostri sensi. Questo confine si modifica con il cambiamento della temperatura dell'acqua. In acqua fredda, quando i pori della nostra pelle si chiudono e i capillari si restringono c'è un senso aumentato di confine: il freddo rimane fuori e il caldo dentro. Al contrario, quando l'acqua ha la stessa temperatura della nostra pelle, come nel watsu, i nostri pori si aprono e i capillari si dilatano, mentre il nostro corpo si sente sempre più senza confini.

Vi sono cinque corpi o guaine che circondano "l'atman", l'io in India. Sotto la guaina del cibo, quella che nutriamo ed è nutrimento essa stessa (per vermi, avvoltoi e fuoco) c'è la guaina del "prana", il calore, il fuoco dentro. Sotto c'è la guaina "mentale", quella che si addolora per il male del corpo, e si rallegra per il suo piacere. Sotto ancora c'è la guaina della "saggezza", l'innata saggezza del corpo e sotto ancora la guaina della "beatitudine", il trasporto che è il fondamento della nostra vita.

La vastità avvertita in acqua calda è la guaina del prana, il calore dentro, che diventa tutt'uno con il calore dell'acqua durante il watsu. Quindi il rumore della nostra mente viene calmato. I nostri movimenti diventano quindi intuitivi e spontanei, ed emerge la saggezza innata del nostro corpo. Così più profondamente ci muoviamo verso l'estasi.

Si dice che una volta creata un'apertura all'estasi, una volta che sappiamo come accedervi, sapremo scorgere sotto i nostri dolori più grandi.

Lo scopo del watsu è quello di aiutare le persone a realizzare un livello di coscienza con il quale potranno affrontare qualsiasi cosa, un livello di coscienza illimitato come l'acqua.

Per questo motivo il watsu è una via di comunicazione preziosa per chi è coinvolto nel percorso dell'assistenza materna e infantile.

La qualità sottile del sentire che questo body work acquatico mette in luce in chi lo pratica, apre vie di autocoscienza indispensabili a chi abbia come scopo della sua vita e del suo lavoro l'assistenza agli altri. Il watsu ci indica una nuova consapevolezza di noi stessi, e ci indica come stare con un altro essere, in sintonia con esso. Si crea una unione senza invasione che accomuna, sostiene e apre la via all'abbandono fiducioso. In questo modo si concretizza quel fluire di movimento ed energia nel nostro essere e nell'altro, dal nostro essere all'altro e viceversa, che porta alla "gioia nel dare e gioia nel ricevere watsu". Nella pratica quotidiana di chi lavora nell'assistenza, e soprattutto nella scena del parto, vuol dire imparare a capire il significato di attendere i tempi dell'altro/a, sostenere e facilitare, invece di dirigere ed invadere. Accogliere l'altro/a e stare in una esperienza che accomuna entrambi coniugando il "saper fare" con il "saper essere".

Il watsu comporta un lento, delicato risveglio della memoria cellulare della nostra vita acquatica prenatale. L'esperienza della perdita di confine che si ha ricevendo watsu, come se il nostro corpo

non fosse più contenuto e limitato dalla nostra pelle, ma si espandesse nell'acqua che ci circonda, ha una qualità ancestrale.

Una donna in gravidanza a cui viene dato watsu fa un'esperienza ancora più forte. A la misura ancora più precisa dell'unione e dell'inevitabile prossima separazione dalla creatura che ha in grembo. Fa esperienza di quella necessità della perdita del proprio limite, di quella ineluttabilità dell'apertura indispensabile alla nascita del nuovo essere. Fa esperienza dell'abbandono fiducioso alla grande forza generatrice che la attraversa.

Il watsu si propone come un lavoro fondato sul se che non usa quale strumento la parola (come la psicoanalisi) ma l'esperienza diretta di armonioso fluire che tutto il nostro essere fa attraverso il corpo. Non c'è invasione, e soprattutto confusione fra i tre mondi: intimità, sessualità, amore. Questi tre mondi si contemplano ed entrano in contatto ma non si sovrappongono. Lavorare nell'intimità con watsu comporta un grande rispetto e non invasione degli altri due mondi.