

Cos'è Watsu®



Watsu® è una delle più innovative **Arti del Benessere** praticato in acqua a temperatura corporea che unisce i benefici di un'antica pratica orientale, quale lo **Shiatsu**, con le virtù dell'acqua calda.

Il corpo è dolcemente sostenuto in **galleggiamento**, creando così un profondo stato di abbandono e rilassamento. In un'alternanza di **quiete e movimento**, si crea una sorta di danza armonica dove stiramenti seguono a dondoli, e movimenti liberi possono emergere dagli spazi più profondi del sistema.

Nasce da un'intuizione di **Harold Dull** nei primi anni 80 dopo aver appreso le tecniche dello Zen Shiatsu in Giappone dal Maestro Shizuto Masunaga. Rientrato in California, presso le sorgenti termali di Harbin Hot Spring, Harold prova a coniugare le tecniche apprese alla dimensione acquatica.

Poesia e ricerca, sensibilità e creatività, essere e non-fare si fusero armoniosamente
per dar vita al

Watsu = WAter shiaTSU = shiatsu in acqua.

Benefici

Gli **effetti psicofisici** di una seduta possono variare da persona a persona, tra i più comuni troviamo:

- Riduzione dello **stress** e degli stati d'ansia
- Rilassamento della **tensione muscolare**
- Aumento dell'**escursione articolare**
- Miglioramento della **circolazione** sanguigna e linfatica
- Armonizzazione della **respirazione**
- Miglioramento del ciclo del **sonno**
- Scioglimento delle **tensioni** emotive
- Superamento di alcune **paure**, tra cui quella dell'acqua riconquistando l'innata fiducia

Ricevere una sessione di Watsu® amplifica lo spazio di presenza e percezione del sé, offrendo un'opportunità al corpo e alla mente di fare pace, acquietando il brusio del mondo interiore ed esteriore.