

## WATSU IN GRAVIDANZA

### *1. Perché il watsu è indicato in gravidanza?*

Il watsu è indicato in gravidanza perché è una pratica dolce e delicata di lavoro corporeo e meditativo (bodywork) che si effettua in acqua calda, a 35° e immerse solo fino a un metro e trenta centimetri.

Non è necessario saper nuotare.

### *2. Qual è l'azione svolta dall'acqua sul corpo della futura mamma?*

L'immersione in acqua, per il principio di Archimede, fa perdere peso al corpo della futura madre. Un corpo reso leggero potrà muoversi in modo più libero e fluido, praticando una attività fisica impossibile da compiersi a terra.

L'acqua calda rilassa e decontrae la muscolatura che può quindi essere sottoposta a benefici stiramenti.

I meridiani energetici affiorano maggiormente in superficie e possono così essere stimolati da digitopressioni più dolci.

### *3. Quali benefici fisici apporta il watsu nelle diverse fasi (1°-2°- 3° trimestre) della gestazione?*

I benefici fisici del watsu nella preparazione al parto nelle diverse fasi della gravidanza comportano:

- a) consapevolezza e regolarità del proprio respiro. Se la persona respira meglio la sua energia fluisce in modo armonico e tutto il suo essere ne trae beneficio.
- b) Sciogliere le tensioni muscolari e i blocchi articolari spesso legate a errata postura dovuta alle modificazioni del baricentro del corpo che si ha in gravidanza
- c) Riduzioni dei dolori lombosacrali e sciatalgici tipici in gravidanza, grazie alla azione combinata dell'immersione in acqua calda e stiramenti e digitopressioni della pratica.
- d) Riduzioni dei gonfiori agli arti inferiori e alle caviglie, grazie alla redistribuzione dei fluidi corporei
- e) Riduzione della pressione arteriosa, particolarmente utile per le donne con rischio di gestosi dell'ultimo trimestre.

### *4. E dal punto di vista psicologico quali sono i vantaggi ?*

La pratica prevede l'abbandono fiducioso tra le braccia di chi offre watsu. Sperimentare questa condizione aiuta a fare fluire l'energia e dare modo alla forza generatrice di esprimersi in tutta la sua potenza senza averne paura. E' necessario inoltre radicarsi e centrarsi. Questo aiuta a raggiungere e rimanere in uno stato di coscienza che passa attraverso la percezione del proprio corpo che riesce a stare nelle sensazioni che prova senza averne paura e senza la tentazione di fuggire.

Praticare watsu in acqua calda, alla stessa temperatura del liquido amniotico aiuta, inoltre, a immedesimarsi maggiormente e più facilmente con la

creatura che si porta in grembo, immersa anch'essa nel caldo tepore del liquido amniotico.

Queste sensazioni e queste emozioni possono essere condivise con il proprio partner durante la pratica di watsu

*5. Perché il watsu è utile per le donne che vogliono partorire in acqua?*

La pratica di watsu aiuta a prendere maggiormente consapevolezza e fiducia del proprio corpo, dell'intelligenza e spontaneità dei processi fisici ed emotivi in cui è coinvolto. Si rompe così la minacciosa gabbia : tensione – paura – dolore.

Grazie al watsu si scopre più facilmente la grande potenza dell'elemento acqua

*6. Il watsu può essere indicato come tecnica di rilassamento che facilita il momento del travaglio e del parto?*

La ricchezza delle esperienze vissute durante la pratica di watsu vivono nella persona e riaffiorano, come un prezioso aiuto durante il travaglio di parto

*7. Come si svolge una lezione di watsu in gravidanza?*

La lezione dura circa sessanta minuti. Una sequenza introduttiva elementare potrebbe essere così descritta:

La compagna tiene la schiena appoggiata alla parete della vasca e le gambe leggermente flesse e le piante dei piedi ben appoggiati al fondo della vasca, il partner, che le darà watsu stà di fronte a lei guardandola negli occhi (“Inizio alla parete”)

Il partner invita la compagna a staccarsi dalla parete avanzando di poco verso di lui e viene istruito a respirare in sintonia con la propria compagna (“danza del respiro nell'acqua”) e a tenerla poi tra le braccia, restando immobile, senza mai distogliere l'attenzione (“casa”)

Inizia poi un movimento di torsione del partner sulla propria colonna vertebrale che porta la compagna a muoversi circolarmente nell'acqua (“le offerte”)

Si riporta al centro la propria compagna, nella posizione di casa e si inizia a inspirare allargando le braccia ed estendendo il corpo della compagna, chiudendolo mentre si espira (“accordion” o fisarmonica).

Si porta la testa della propria compagna sulla propria spalla sinistra e si sorreggono le anche con le mani (“culla della testa”) facendo poi oscillare le gambe verso destra e verso sinistra al ritmo del respiro (“le alghe”)

Si prende nuovamente tra le braccia la propria compagna e si ritorna lentamente verso la parete, fino a riportare la sua colonna vertebrale a contatto con la parete della vasca, restando in contatto con lei tenendo la mano destra su cuore e la mano sinistra sulla fronte, due importanti centri di energia o chakra (“ritorno alla parete”)

8. *Nella sua esperienza professionale, ha alcuni esempi pratici a testimonianza della validità di questa metodica?*

Nella mia esperienza pratica ho potuto constatare come l'utilizzo dell'immersione in acqua per il travaglio e il parto e la pratica di watsu possono portare a una riduzione considerevole dei tempi del travaglio, specie per chi è alla prima esperienza di parto.

Si riduce moltissimo la dolorabilità del travaglio, tanto che gli autori anglosassoni definiscono questo effetto "waterdural".

Stà di fatto che la richiesta di farmaci analgesici e di perdurale diminuisce moltissimo in questi casi.

I tessuti del perineo femminile si distendono con maggiore facilità, non rendendo necessario alcun taglio sui genitali ("episiotomia") e lacerandosi raramente.

Dott. Roberto Fraioli

Medico ginecologo, responsabile dell'attività della Sala Parto dell'Ospedale Villa Salus di Mestre Venezia

Ha introdotto per primo in Italia la pratica del watsu e il suo utilizzo nella preparazione al parto.

Autore di molti libri fra i quali

Manuale di Watsu ed Xenia, 2001

L'acqua e la nascita ed Red, 2008