

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