

# Watsu, sessualità, nascita

di

Roberto Fraioli

“L’intimità e la cura benevola di watsu liberano e aprono il cuore . Il suo gioco creativo e la spontaneità liberano la mente.

L’armonizzazione del corpo e la risonanza dei chakra può talora, in un corpo che galleggia liberamente , manifestarsi come un movimento estatico ondulatorio o vibratorio, che potrebbe colmare un altro bisogno , non sempre riconosciuto – quello di percepire la libertà del nostro corpo e la sua energia, che a sua volta potrebbe avere un ulteriore più profondo bisogno sottostante, quello di riconnetterci alla nostra origine”. (Harold Dull)

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 di 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 dall’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 nostro 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 scompaiono 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 altra parte del corpo.

Come l'acqua non pone 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 impostazioni 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 e aprire il nostro cuore all'universo infinito.

Qui e 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 che abbia subito abusi mentali, fisici e sessuali, nel farmaco e nella tossicodipendenza.

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

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

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

E fare così nella vita di ogni giorno.

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

E 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 essa 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. Distaccarti, per sentirti ancora più 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 e la sua danza liberano il corpo.

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

Il gioco creativo e spontaneo libera la mente.

### *Relazioni ed emozioni. Guarire la ferita della separazione*

Quanto più entriamo in contatto con gli altri, tanto più sentiamo la nostra 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' un nuovo distacco ma senza quelle 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 da altri affetti verso un Io più remoto da cui dobbiamo separarci per crescere. Ogni crescita è separazione.

Ciò 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 nascondersela 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 gli 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 "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 sfociano 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 possiamo collegare i diversi 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 compiere 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 compiere una sua funzione.

Più l'energia si libera a un livello, più su 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 Tanta:” più piena è la gioia nell'energia, più grande è 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 questa pace, ci sono maniere per mantenersi in essa. E per entrare ancora più profondamente nel nostro Io.

L'unione provata durante il Watsu crea un legame che ricorda quello tra madre e figlia 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 dolorose.

A qualcuno può rivelarsi la scoperta che può esistere un così alto livello di intimità senza alcuno scopo sessuale alla base.

Scoperte come questa 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 il 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 vita, nuovamente disponibili.

Tutto questo non va confuso con la “regressione”.

E' l'assenza di regressione. Non c'è bisogno di tornare bambini per ritrovare quella sorgente, ma emerge la 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 per 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, tre 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 in relazione alla propria incapacità (o alla incapacità del 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 venire 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, 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 arriva attraverso la liberazione del corpo, e non negandolo, è una esperienza che viene indissolubilmente legata alla vita quotidiana. Accanto 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 quanto 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.

### *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 muovendo con qualcuno, non ripetendo mai

esattamente lo stesso movimento due volte, più sembra che ci stiamo muovendo secondo un modello simile a un modello caotico, una condizione che da sola potrebbe facilitare negli altri dei cambiamenti straordinari di consapevolezza. Un modello che riecheggia il caos, il quale in tante mitologie nasconde dentro di sé la creazione e viene descritto spesso come acqua. Un altro modo con 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 quando si pratica il 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 secondo la visione indiana. Sotto la guaina del cibo, quella che nutriamo ed è nutrimento essa stessa (per vermi, avvoltoi e fuoco), c'è la guaina del Prana, che contiene 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 c'è la guaina della beatitudine, che è il fondamento della nostra vita.

Il senso di vastità avvertito in acqua calda emerge dalla 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 intuitivi e spontanei, ed emerge la saggezza innata del nostro corpo. Così lentamente e profondamente possiamo muoverci verso stati di estasi. Si dice che una volta creata un'apertura all'estasi, una volta che sappiamo accedervi, sapremo poi scorgere questa opportunità 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 di questo bodywork acquatico mette in luce in chi lo pratica, apre via 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 così 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 del 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 e 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 perché 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 una esperienza ancora più forte 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 Sé che non usa quale strumento la parola (/come la psicoanalisi) ma l'esperienza diretta dell'armonioso fluire che 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 contemplanano ed entrano in contatto ma non si sovrappongono. Lavorare nell'intimità con il Watsu comporta un grande rispetto e non invasione degli altri due mondi.

Dott.Roberto Fraioli  
Via ronzinella,41  
31021 Mogliano Veneto (Treviso)  
041-454467  
347-8200931  
[robertofraioli@yahoo.it](mailto:robertofraioli@yahoo.it)

[www.watsu.it](http://www.watsu.it)