

Bailar en el agua

Andrea Martín

¿Un masaje en el agua? Imagina: se une la relajación de flotar en agua tibia, con la increíble sensación de bienestar que nos dan los masajes... Aquí tienes el Watsu, combinación armoniosa de dos ambientes y dos técnicas para convertir el masaje en una experiencia inolvidable.



Este mes descubrimos el Watsu una combinación armoniosa de *Shiatsu* (terapia que usa los dedos pulgares y la palma de las manos para dar masaje) y el agua, convirtiéndolo en una terapia acuática, mucho más suave, relajante y placentera. Por ello, gran parte de los balnearios y Spas de todo el mundo se unen a esta nueva moda de los masajes acuáticos.

Este masaje se realiza en una piscina, donde el masajista nos irá conduciendo, meciendo en el agua, de tal forma que se efectúan movimientos parecidos a algunas formas de danza. Colocando al paciente en distintas posiciones, llamadas "**cunas**" y "**sillas**", el terapeuta abre el acceso a diferentes áreas del cuerpo, que se masajean y son mecidas suavemente, en movimientos naturales y agradables al cuerpo. El contacto con el agua y la libertad de movimiento que ésta nos ofrece, hará de un simple masaje una experiencia inolvidable.

UNA SESIÓN DE WATSU

Las sesiones duran aproximadamente una hora, en la que el terapeuta apoya, alarga y masajea los puntos de tensión muscular, con el agua a 35°C, lo que aumenta la sensibilidad de los tejidos y favorece el flujo sanguíneo. Estira los músculos de una manera suave y gradual, y ayuda a aumentar la circulación sanguínea en ellos, facilitando la eliminación de metabolitos dañinos. Además refuerza el funcionamiento de los músculos y aumenta su flexibilidad.

El agua ha de cubrir hasta el pecho de la persona que recibe el masaje. Tanto el paciente como el masajista usan bañadores, lo que elimina la inhibición y así se potencia el grado de relajación.

Este es un masaje único porque utiliza el agua como medio.



HISTORIA DEL WATSU

El Watsu es la primera forma de trabajo corporal en agua. Harold Dull comenzó a desarrollarlo en 1980 haciendo flotar en la piscina de agua caliente de Harbin Hot Spring (California) a sus estudiantes de Zen Shiatsu, terapia de la cual aplicaba los movimientos y estiramientos.

A QUIÉN ESTÁ DIRIGIDO

No es necesario estar enfermo o estresado para disfrutar de la relajación y serenidad proporcionada por el Watsu. Esta técnica también se usa en niños hiperactivos o embarazadas, por el alto nivel de relax que produce; además se usa en casos de deficiencia física, dolores musculares y tensiones agudas y crónicas, ya que se usa mucho este masaje como parte de la fisioterapia. No debemos preocuparnos ya que no es necesario saber nadar, pudiendo ser aplicado en sesiones individuales o en grupo.

Después del primer tratamiento ya pueden presentar un significativo alivio del dolor, así como una clara disminución de la rigidez y de la tensión.

- Pacientes con migrañas severas podrán obtener un alivio permanente, e igualmente se logran buenos avances con niños y adultos que están impedidos física o mentalmente.
- Este masaje da un alivio especial para mujeres embarazadas, ya que permite una conexión muy intensa entre madre e hijo, por estar en el mismo ambiente acuático.
- Personas que han sufrido accidentes vasculares o daños del sistema nervioso central por otras causas, pueden lograr alivio de la rigidez y espasmos musculares, y una clara mejoría de sus habilidades de coordinación, tanto en manualidades como en caminar.
- Grandes mejorías en depresión, ansiedad, o insomnio.

BENEFICIOS

Aparte de los muchos beneficios médicos en la curación de dolencias, el mero hecho de confiar en alguien que nos sostenga, que nos meza suavemente y nos acune, nos abrirá enormemente a los demás, nos relajará y mejorará nuestras relaciones personales.

Ya hemos hablado de los beneficios en primer lugar, de realizar el masaje en el agua, ya que en ésta, nuestro peso es mucho menor, y los movimientos por tanto, serán mucho más suaves, y así menos dañinos para nuestro cuerpo. En segundo lugar, el hecho de que el agua sea caliente relaja enormemente nuestros músculos lo que ayuda a que el masaje sea tan efectivo.

Y finalmente, es una experiencia inolvidable. Nunca un masaje había sido tan placentero, tan maravillosamente relajante...es bailar lentamente en el agua tibia, flotar, dejarse acunar como en la infancia, sin miedo a nada, sin ninguna preocupación. Es...volver a nacer.