



WATSU®

door **Els Soetaert*** in Vitalcenter **

meer info: www.aquatouch.be

reservatie via Vitalcenter: **09/251 61 95**

* Els Soetaert is opgeleid in Shiatsu, Haptonomie, CranioSacraal en Fasciatherapie, Watsu®, Wata®, Tai Chi, Ai Chi

** Vitalcenter, Groenvinkstraat 4, 9000 Gent (Oostakker-Lourdes)

WATSU® of watershiatsu is een ontspanningsmethodiek in lichaamswarm water, gebaseerd op oosterse ontspannings technieken. Men wordt gedragen, ritmisch bewogen, en gemasseerd in extra verwarmd water (32°-34°). Met name de rug wordt ontlast, wervelkolom en gewrichten worden soepel bewogen en het hele lichaam wordt gestrekt en gerekt in vloeiende bewegingen. De zwaartekracht valt weg in het water, en dat geeft een nieuwe dimensie aan onze lichaamservaring, een gevoel van ruimte en vrijheid.

De intense ervaring van totale, diepe ontspanning kan dagenlang doorwerken. Fysiologische aspecten van deze ontspanning zijn onder meer: verlaging van bloeddruk en hartslag, verdieping van de ademhaling, pijn demping, stimulering van de celstofwisseling, rekking van te kort geworden spieren, passief vergroten van de beweeglijkheid van gewrichten, verlenging van de wervelkolom, versoepeling van het bindweefsel.

WATSU® werd ontwikkeld door de Amerikaan Harold Dull in de jaren '80 en '90. Na zijn terugkeer uit Japan, waar hij Zen Shiatsu studeerde, begon hij de speciale stretches en massagetechneken toe te passen in de warmwaterbronnen van Harbin Hot Springs (Californië). Hij combineerde de Zen Shiatsu technieken met het drijven en ritmisch bewegen in water.

WATSU® is geschikt voor vrijwel iedereen, en voor elke leeftijd ! : zwangeren, kinderen, volwassenen, ouderen, sporters. Het is laagdrempelig en men hoeft er niet voor te kunnen zwemmen. Het kan worden geïntegreerd tijdens de zwangerschap, of ingezet puur voor ontspanning, als tegenwicht voor de stress van alledag, of wanneer men specifieke klachten of aandoeningen heeft,....

Els Soetaert past deze WATSU® toe, maar verrijkt deze trouwens met Cranio Sacraal en Fasciatherapie, toegepast in het water.

Een aantal peilers waarop WATSU® berust:

Lichaamswarm water (±32 à 35°)

De invloed van warm water als natuurlijke pijnstillert bij de bevalling is bekend. De geborgenheid van een warm bad ontspant, en de weeën worden krachtiger, maar minder pijnlijk. Ook tijdens de zwangerschap wordt dankbaar gebruik gemaakt van de weldadige invloed van water. Zwangeren vinden het heerlijk om gewichtsloos in water te bewegen. Moeder en kind drijven zo in eenzelfde element. Beide kunnen genieten van de warmte en geborgenheid die het water geeft.

Ontspanning

In een Watsu sessie wordt men niet alleen omgeven door warm water, maar ook gedragen, gewiegd en bewogen door een ervaren Watsu partner. De ontspanning wordt meteen merkbaar in de ademhaling. Die komt tot rust, verdiept en verlangzaamt.

In zo'n behaaglijke toestand van warmte en gewichtsloosheid zal ons lichaam nu elke onnodige spieractiviteit achterwege laten.

We laten als vanzelf los:

therapeutisch gezien een ideale situatie waarin afvalstoffen kunnen worden afgevoerd, spanningen en blokkades opgelost.

Beweging

In water bewegen wij anders dan op 't droge, meer totaal en met de stroom mee.

De druk van het water is aan alle kanten gelijk, doordat het water ons lichaam van alle kanten draagt en ondersteunt. Dat heeft een ontspannend effect en maakt de typische Watsu bewegingen en stretches mogelijk, die op het land ondenkbaar zouden zijn.

Die bewegingen worden gecoördineerd op het ritme van de ademhaling.

Toepassingen van Watsu

Ontspanning en hydrotherapie

Watsu is geschikt voor vrijwel iedereen, en voor elke leeftijd: zwangeren, kinderen, volwassenen, ouderen. Het is laagdrempelig en men hoeft er niet voor te kunnen zwemmen. Het kan worden geïntegreerd in de zwangerschapsbegeleiding, of ingezet puur voor de ontspanning, als tegenwicht voor de stress van alledag. Voor sporters kan deze vorm van relaxatie een weldaad zijn.

De gewaarwording van gewichtloosheid, gedragen en gewiegd te worden in het warme water, is enorm. De intense ervaring van totale, diepe ontspanning kan dagenlang doorwerken.

Fysiologische effecten van deze ontspanning zijn ondermeer:

- verlaging van bloeddruk en hartslag
- verdieping van de ademhaling
- pijnstilling en vermindering van angstgevoelens
- stimulering van de celstofwisseling
- stretching (rekking van te kort geworden spieren)
- passief vergroten van de bewegelijkheid van de gewrichten
- verlenging van de wervelkolom
- versoepeling van het bindweefsel

Er is een toenemende belangstelling voor de nieuwe hydrotherapeutische mogelijkheden die Watsu biedt, als aanvulling op bestaande methodieken. Inmiddels is er in een aantal sectoren therapeutische ervaring opgedaan, onder meer bij: burn-out syndroom, stress gerelateerde klachten als migraine, nek en schouderklachten, astma, fibromyalgie, reuma, spasticiteit, andere spierziekten, rolstoelgebonden kinderen en volwassenen, artrose, osteoporose, pijnstilling o.a. bij kankerpatiënten, ...