

# WATSU

KÉPZELJE EL, HOGY 3 MÉTER ÁTMÉRŐJŰ, KELLEMESEN MELEG MEDENCÉBEN LEBEG BEHUNYT SZEMMEL, ELLAZULVA, MEZTELENŰ! ÉPPEN CSAK AZ ORRA ÉS A SZÁJA VAN A VÍZ FELETT. GYÖNGÉD ÉS BIZTOS KEZEK TARTJÁK, ÉS LASSAN RINGATJÁK... TELJES A CSÖND, ÉS MEGSZŰNT AZ IDŐ... MÁR NEM IS LÉTEZIK... CSAK AZ IDŐTLEN, TÖKÉLETES NYUGALOM...

A módszert Kaliforniában, a meleg vizes forrásoknál fejlesztették ki. Egy shiatsu-tanfolyam résztvevői a szünetet a meleg vízben töltötték. Az egyik hallgató kérdezett valamit, és a tanár a vízben kezdett magyarázni – így született a water (víz) – shiatsu, és ebből a watsu, élmény a rebirthing, a shiatsu és a flotáció között. (A shiatsu japán masszázstechnika, ami meridiánokat és nyomáspontokat használ az energiaáramlás felélesztésére.)

A watsunál a kliens lebeg, a terapeuta pedig áll a vállmagasságú, meleg vízben. Tartja, és lassan mozgatja a kliens testét úgy, hogy annak csak az orra és a szája van a víz fölött. A legfontosabb a szokásos érzékszervi ingerek hiánya, a kellemes, meleg víz, és a vízben való lágy, passzív, tánkra emlékeztető mozgatás. Mindez együtt különlegesen mély, meditatív állapotot hoz létre.

## HOGYAN HAT?

Ez olyan terápia, amely a kezdés pillanatában azonnal oldja a stresszt. Igazi A-típusú személyiség kipróbálja, és azonnal érezhetően csökken a fizikaifeszültség-szintje. A páciens egyre mélyebbre és mélyebbre merül önmagában, amíg tökéletes nyugalomba merül. Amint a feszültség elmúlt, *a test olyan módon mozgatható, ami egyébként lehetetlen lenne.* A testet a nyaknál és a keresztcsontnál támasztják alá, így súlytalanná válik. Ezek a mozgások masszázssasztalon sohasem érthetők el. A kiropraktőr munkájához hasonló, de annál finomabb a hatása.

Az ellazító hatás egyik legfontosabb eleme az intimitás. A terapeuta tartja a páciens a karjában, nagyon bensőségesen, olyasféle tartásokban, mintha csecsemőt ringatna a fürdővízben. Gyengéden mozgatja a testét, és figyel, hogyan alakul. Finoman segíti, és hagyja, hogy mozgások alakuljanak ki, amelyek azon a helyen a legtermészetesebbek. Hagyja, hogy oda mozogjon, ahová abban a pillanatban mozognia kell.

A jóga gyakorlataihoz hasonló mozgás is létrejöhet, teljesen spontán módon. Azt is mondhatnánk, hogy a watsu egyfajta jóga – erőfeszítés nélkül.

Kívülről nézve úgy látszik, hogy ami a vízben történik, lehet szexuális töltésű is. Sokszor a kliens és a terapeuta is meztelen. Valójában ez az élmény olyan mély, hogy teljesen aszexuális. Ettől már önmagában is különleges. Egyébként a klientsől függ, hogy visel-e fürdőruhát.

Van férfi- és női terapeuta is, így előfordulhat, hogy férfi dolgozik nővel, vagy fordítva, esetleg azonos neműek. Mindegyik változat jól működik. Az egyetlen igazi korlát, hogy nagyon törekeny nő nem képes megfelelően emelni, és megtartani egy testesebb férfit.

Ha elég időt fordítunk erre a vízben ringatózásra, akkor az ember nagyon mély élmény részese lesz. *Gyakori a kisgyermekkor vagy a születéssel kapcsolatos emlékek újraélése*; mások úgy érzik, előremennek az időben, más univerzumba kerülnek. Sokszor kerül felszínre olyan érzés, amelyet célszerű átbeszélni, át gondolni. Így az óra végén feldolgozzák a lelki történéseket. Bár van, aki nem hajlandó ilyen jellegű kiterjesztésre, megnyílásra, a módszer még így is igen hatékony a feszültségek és a stressz oldásában.

Egyesek rendszeresen használják a watsut a szülést megelőzően. Ennek hatására csökkenhetnek a komplikációk, amelyek nagy részét a hagyományos módon felkészülő kismamáknál a félelem okozza. Sokan azt hiszik, a szülés félelmetes. A szülés előtti watsu felszabadítja a rejtett félelmeket, és így megbeszélhetővé válnak. Van, aki a kórháztól fél, vagy attól, hogy baj lesz a babával, vagy a férje nem lehet ott stb. Jó látni, hogy az asszonyok hogyan jutnak keresztül a félelmeken.

## KINEK VALÓ A WATSU?

- ▶ Mindenkinek, aki szeretné a feszültségét könnyen és kellemesen feloldani.
- ▶ A krónikus gerinc- és ízületi panaszokkal küszködőknek.
- ▶ A fejfájással és migrénnel kezeltnek.
- ▶ Nagyon jót tesz a súlyos betegeknek is, például a bénultaknak vagy mozgáskorlátozottaknak. Jó a szívinfarktuson átesetteknek, szklerózis multiplexeseknek.
- ▶ Különleges hatása van a problematikus párkapcsolatoknál. A partnerek együtt vannak a vízben, tartják és lebegtetik, mozgatják egymást, ettől rendkívüli bensőségesség jön létre.