

## ASSAGGI DI .... WATSU

By Maurizio T.

Una esperienza acquatica rilassante e rigenerante

Cari associati A.N.ITA. e cari simpatizzanti, come concordato con gli organizzatori delle serate wellness al Nuvola Sport Village di Cavenago di Brianza (MB), sono ad informarvi che vi proporremo, a partire dal 28/01/17 una (per taluni) nuova esperienza acquatica:

### **Assaggi di Watsu**

Watsu è una disciplina Psico Corporea ideata negli anni '70/80 dal Maestro di Shiatsu, Harold Dull, ed in quanto tale, inserita nel contesto delle discipline Bio Naturali per il benessere e lo sviluppo armonico dell'individuo. Di seguito, voglio darvi alcuni accenni su cos'è Watsu, illustrarvi cosa faremo alla presentazione del 28 gennaio 2017 e segnalarvi che dalla data successiva, sarà possibile prenotare delle sessioni individuali.

#### **Storia**

Watsu è nato in California, dalla sensibilità, creativa di Harold Dull, poeta e ricercatore californiano della Beat Generation. All'inizio nacque dal desiderio di coniugare due grandi suoi amori: l'acqua (Water) e lo Shiatsu; infatti Harold Dull, dopo aver viaggiato in Oriente ed imparato lo Zen Shiatsu dal Maestro Masunaga, tornò a vivere ad Harbin Hot Spring, località termale californiana, già sacra ai Nativi Americani ed iniziò a sperimentare la pratica dello Shiatsu immerso nelle calde acque vulcaniche.

Negli anni si è evoluto in una forma autonoma ed indipendente pur mantenendo, dello Shiatsu, alcune caratteristiche di base raggiungendo una diffusione ormai mondiale. Ancora oggi Harold ne sviluppa nuove forme e ne amplia l'utilizzo con lo scopo di renderlo fruibile al maggior pubblico possibile. Watsu non è un MASSAGGIO vero e proprio, ciò anche quando si riceve una sessione da un professionista detto WATSUER. Pur esistendo quasi sempre contatto tra esso ed il ricevente, l'operatore attraverso la sua azione, le sue manualità, né agevola il rilassamento facilitando la respirazione ed i movimenti liberi dolci ed armoniosi. Grazie al sostegno ed alla accoglienza dell'acqua, che facilita lo scioglimento delle tensioni muscolari e nervose, la persona sarà condotta in uno stato rilassato e rivitalizzato.

E' una disciplina del settore Aquatic Body Work.

In questa arte del benessere si sperimenta, grazie al sostegno dell'acqua, momenti di relax e di consapevolezza del proprio corpo, del proprio sentire e delle possibilità di movimento che esso ha, provando per la prima volta mobilità che solo l'assenza (o quasi) di gravità può concedere. Non occorre saper nuotare né aver una forte confidenza con l'acqua; basta aver voglia di rilassarsi facendosi cullare dal caldo (35°) abbraccio dell'acqua e dall'accoglienza delle braccia del partner prescelto.

Nella presentazione saranno illustrati i modi ed i criteri con cui interagire con l'Ospite/Maestro, come usa dire Harold, per facilitarne la distensione fiduciosa che porta ad abbandonare ogni tensione emotiva e fisica, così che il LIBERO FLUIRE (Free Flow) possa esprimersi e portare chi riceve, a conoscere rilassamento, distensione, armonia e pace interiore. Il lavoro dimostrativo si svolgerà con la presentazione di semplici posizioni e movimenti di sostegno come la Culla o Danza del Respiro, etc, che illustrerò e che poi saranno riprodotte dai partecipanti (a coppie). Gli organizzatori garantiranno che la piscina sia a esclusiva disposizione di chi vorrà provare questa esperienza di Benessere in modo da vivere nell'arco di un ora (max), sia la dimostrazione, sia la pratica di sostegno, sia quella dell'abbandono; in tutta tranquillità e nella quiete indispensabili.

Certo del vostro interesse porgo i miei più sinceri saluti ed Auguri di Buon Anno.

Maurizio Tranchida

Cell. 329 3951132

tramacla62@gmail.com