



## Un masaje en 3D

Fotos cedidas por Stef Cerf

*El watsu es una terapia acuática profundamente relajante. Los movimientos se combinan con estiramientos suaves en el agua a 34° C. En el watsu se usa la ligereza del cuerpo en el medio acuático para descomprimir las vértebras, movilizar las articulaciones y estirar la musculatura de una forma diferente e ingravida. El efecto relajante del agua caliente y la mayor libertad de movimiento permitida influye en varios niveles de nuestro ser ayudándonos a reencontrar un equilibrio mental, físico y emocional.*

### ¿Qué es el watsu?

La hidroterapia engloba múltiples técnicas curativas y de relajación entre ellas el watsu, o masaje acuático. Se trata de un masaje japonés que se aplica en una piscina de agua templada, donde el cuerpo pierde su peso y los movimientos son más lentos y suaves, características que aprovecha esta técnica.

El agua permite movimientos y torsiones del terapeuta en el paciente que fuera de ella serían imposibles y que tienen un gran efecto beneficioso sobre la columna vertebral y las articulaciones.

Los beneficios curativos del watsu son eficaces ante trastornos musculares, óseos y de articulaciones y la migraña. Los beneficios psíquicos también son

muy importantes, ya que proporciona calma y propicia la circulación de la energía combatiendo problemas como el estrés, la tensión, la falta de energía o el insomnio.

### Una sesión de watsu

Este masaje está indicado para niños y mayores, sepan o no sepan nadar. 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. Las sesiones duran aproximadamente una hora, en la que el terapeuta apoya, alarga y masajea los puntos de tensión muscular, con el agua a 34° 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 fomentar la circulación sanguínea en ellos facilitando la eliminación de metabolitos dañinos. Además refuerza el funcionamiento de los músculos e incrementa su flexibilidad.

El aumento de la popularidad de esta terapia se debe a que cada sesión de watsu es única. A veces es una agradable experiencia de relajación con masaje y estiramiento corporal, pudiendo llegar incluso a una experiencia profunda que puede producir varios estados de transformación tanto en los niveles físicos, como en los niveles emocionales.

El agua alivia el peso de las vértebras permitiendo a la columna vertebral abrirse y moverse libremente sin las usuales restricciones producidas por la gravedad y las tensiones musculares. Suaves torsiones e inclinaciones ayudan a aliviar la presión que una columna vertebral rígida puede ejercer sobre los músculos y nervios, eliminando así cualquier disfunción que esta presión pueda estar causando a los órganos alimentados por estos nervios. 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 e incrementa su flexibilidad. El terapeuta abre el acceso a diferentes áreas del cuerpo colocando al paciente en distintas posiciones

llamadas "cunas" y "sillas". El terapeuta masajea y mece suavemente distintas partes del cuerpo, recordando y reprogramando la mente corporal sobre los movimientos, que se sienten naturales y agradables al cuerpo.

Los puntos de acupresión, llamados "tsubos", se presionan según el ritmo de la respiración restaurando el flujo armonioso del Chi (energía de vida) a través del cuerpo. También se auto-nivelan sutiles campos de energía corporal, conocidos como "chacras", ayudando a equalizar la armonía entre diferentes centros energéticos y emocionales del cuerpo.

Es común que durante una sesión surjan diversas emociones. Los traumas y temores guardados en el cuerpo, como tensiones musculares o patrones habituales de movimiento, tienden a aparecer de forma transitoria cuando estas tensiones y restricciones se liberan. Muchos pacientes relatan que temas no resueltos y recuerdos antiguos reaparecen.

El estiramiento extensivo y los lentos movimientos rítmicos del watsu permiten que este surgimiento de emociones pasadas sean liberadas en el proceso del flujo continuo. A menudo la sensación de felicidad, que naturalmente está presente en todas las personas y que suele inhibirse con tensiones físicas y emocionales, surge nuevamente.

### Uso del watsu

No es necesario estar enfermo o estresado para disfrutar de la relajación y serenidad proporcionada por el watsu. Pero si uno lo está este masaje acuático puede ayudar.

El watsu respeta las limitaciones y capacidades físicas de cada cuerpo y se ha adaptado para las necesidades específicas de los deportistas (estiramientos fuertes o rehabilitación), bebés (movilidad e iniciación al agua),

**El agua permite movimientos y torsiones del terapeuta en el paciente que fuera de ella serían imposibles y que tienen un gran efecto beneficioso sobre la columna vertebral y las articulaciones.**

embarazadas (fluidez y ligereza) y seniors (regeneración).

El watsu se está aplicando cada vez más en los centros de rehabilitación en los EE.UU. y Europa. Se emplea especialmente en pacientes (niños y adultos) con enfermedades osteomusculares crónicas (artritis reumática, fibromialgia, etc.) y enfermedades neuromusculares agudas y crónicas. Tras el primer tratamiento ya se puede presentar un significativo alivio del dolor, así como una clara disminución de la rigidez y de la tensión. Pacientes con migrañas severas pueden obtener un alivio permanente. Igualmente se logra buenos avances con niños y adultos que están severamente impedidos física y mentalmente.

El watsu proporciona un alivio especial a las mujeres embarazadas, ya que permite una conexión intensa entre madre e hijo al estar en el mismo ambiente acuático. Personas que han sufrido accidentes vasculares o daños en el sistema nervioso central por otras causas pueden lograr alivio de la rigidez y de los espasmos musculares y una clara mejoría de sus habilidades de coordinación, tanto manuales como al caminar. Igualmente el watsu ayuda a lograr importantes avances a personas que están en tratamiento psicoterapéutico. ■

### Stef Cerf

Watsu Terapeuta  
Móvil: 633468311  
watsulanzarote@gmail.com  
<http://watsu.yolasite.com>