



Secretaría General para el Deporte
Instituto Andaluz del Deporte

Departamento de Formación
formacion.iad.ctcd@juntadeandalucia.es

DOCUMENTACIÓN

200714501

ACTIVIDADES ALTERNATIVAS EN EL MEDIO ACUÁTICO

Watsu / Ai Chi /Jahara

**JIM ORSI
TANIA MATHER**

**Armillá (Granada)
Del 10 al 12 de mayo de 2007**

Introducción a WATSU[®] y Ai Chi



Impartido por
Jim Orsi y Tania Mather
10-12 de mayo, 2007
Granada, España

¿QUE ES EL WATSU®?

El Watsu (Shiatsu acuático = WATER + ShiatSU) empezó en la escuela de shiatsu y masaje (School of Shiatsu and Massage) en Harbin Hot Springs, California EEUU. Harold Dull desarrolló esta forma de terapia acuática aplicando los principios de Zen Shiatsu estudiados en Japón, flotando personas en agua tibia. En Oriente, la técnica de estiramiento es una forma muy antigua de abrir los canales por donde fluye nuestra energía Chi, es hasta más antigua que la acupuntura.

El Watsu esta basado en estiramientos que fortalecen los músculos y aumentan la flexibilidad. El agua tibia es el medio idóneo para practicar el Watsu. El agua disminuye el peso que soportan las vértebras, permitiendo mover la columna vertebral de una manera imposible fuera del agua. Suaves y graduales estiramientos alivian la presión que una columna vertebral rígida pone en los nervios. También ayuda a deshacer cualquier disfunción que ésta presión pueda causar en los órganos conectados con estos nervios. El receptor de una sesión de Watsu experimenta una mayor flexibilidad y libertad. Durante la sesión, un abanico de emociones puede surgir y entrar en el proceso del fluir continuo. Esto reprograma a quien lo recibe para enfrentar su vida con mas flexibilidad y ecuanimidad.

Otro principio del Zen Shiatsu es la conexión con la respiración. Esto trae una nueva dimensión al Watsu. En tierra, la respiración esta coordinada al presionar los puntos. En el agua, nuestro movimiento más básico es el “Water Breath Dance” (Baile de Respiración Acuática), donde se flota a la persona dejando que se sumerja al exhalar y suba al inhalar respirando al mismo tiempo que el practicante. Repitiendo esta técnica varias veces al principio se crea una conexión que se mantiene al hacer todos los estiramientos y movimientos durante el resto de la sesión.

El Watsu nutre y renueva nuestro sentido de conexión y unión con otros. Así, es una terapia de revinculación y está siendo utilizada alrededor del mundo por profesionales en técnicas corporales, terapeutas corporales, psicólogos y por él publico en general.



¿A QUIEN PUEDE BENEFICIAR UNA SESION DE WATSU?

A TODAS LAS PERSONAS, PERO ESPECIALMENTE EN CASOS DE:

- Estrés
- Insomnio
- Ansiedad.
- Artritis
- Dolores de espalda
- Osteoporosis
- Fibromialgia
- Cáncer
- Abusos sexuales
- Niños hiperactivos
- Parálisis cerebral
- Autismo
- Depresivos
- Parejas
- Mujeres embarazadas
- Crecimiento personal – equilibrio, desarrolla libertad, confianza en uno mismo
- Enfrentar la vida con mas flexibilidad y ecuanimidad

Como vemos, ayuda no solamente a nivel físico, sino también a nivel psíquico

CASOS DONDE HAY QUE EXTREMAR LA PRECAUCION:

- Fiebre alta (mas de 38°C)
- Serios problemas cardiacos, paro cardiaco, etc.
- Tensión excesivamente alta o baja
- Infecciones severas del tracto urinario
- Heridas abiertas
- Epilepsia
- Diabetes severa / incontrolable

- Enfermedad del riñón – cuando el paciente no puede ajustarse a pérdida de líquidos
- Esclerosis múltiple (sensibilidad al calor)
- Enfermedad contagiosa por aire o agua
- Reciente hemorragia cerebral (esperar al menos 3 semanas)
- Perforación del tímpano (mantener oídos fuera del agua)
- Personas con severos problemas para regular la temperatura del cuerpo
- Sensación de deterioro, especialmente en las piernas (apoplejía, etc.)

MECANICA CORPORAL DEL PRACTICANTE

- Los **pies** y el **Hara** son la base de todos los movimientos. Economizamos movimientos con un reducido número de pasos. Una flexión amplia mantiene el cuerpo sumergido en el agua. Rotar cuando sea necesario sobre las plantas de los pies. Tener las caderas sobre los pies, y los hombros sobre las caderas, para sostener el equilibrio. Los pies deben estar laxos. No adherirse o golpear el fondo de la piscina.
- Los **tobillos** se mantendrán flexibles y móviles.
- Las **rodillas** abiertas, dobladas y flexibles.
- Las **caderas** y la **pelvis** deben tener una ligera inclinación pélvica. Los abdominales se afirman para estabilizar la pelvis y para no hyperextender la espalda.
- El **Hara** (la tripa) inicia los movimientos. El hara debe mirar hacia el área donde se está trabajando.
- El **pecho** debe estar abierto y alzado. Los movimientos se generan desde la respiración.
- La **columna vertebral** estará derecha, flexible, suave, fluida y expandida. Mantenernos altos y fuertes sobre la espalda. Continuar extendiéndola especialmente mientras rotáis.
- Mantener los **hombros** relajados sobre las caderas, y dentro del agua la mayor parte del tiempo.
- Los **brazos** estarán relajados, como almohadas, para sujetar al cliente.
- Las **manos** suaves aunque con presión firme (sin agarrar).
- La **barbilla** estará en el agua la mayor parte del tiempo. El cuello largo, suelto y relajado.

- Los **ojos** relajados y atentos (especialmente hacia el rostro). Mantenerse consciente de personas compartiendo la piscina.
- **Todo el cuerpo** estará abierto, presente, relajado, invisible y sumergido en el agua. El agua es nuestro compañero. Menos esfuerzo se transmite al receptor como ligereza.



ALINEACION DEL CUERPO DEL CLIENTE

Que buscar... Que hacer

Gente que se hunden

- Acortar Baile de Respiración Acuática en posición supina y continuar en Acordeón.
- Moveros con rapidez aprovechando la fuerza hidrodinámica para conseguir la subida.
- Además de los brazos, usar las piernas y el cuerpo para la ascensión.
- Estar conscientes de su centro de gravedad. Mantenerlo delante y cerca de vosotros.
- Usar flotadores cuando sea necesario.

Gente que Flota

- Cercioraros de que el cliente esta sumergido (especialmente si hace frío)
- Dar más tiempo para el movimiento. Dejarles que floten
- Permitirles que ajusten el cuerpo si no están cómodos.

Cuidados del cuello

- Mantener los oídos en el agua como signo de no sobre sujeción del cuello.
- Sujetar la cabeza, no el cuello.
- La sujeción es relajada, suelta y firme (tracción sutil)
- Evitar caídas bruscas o extensiones prolongadas abruptas.
- Masajear el cuello, estirarlo.
- Cambiar posición, dejar que la cabeza gire sujetando uno de sus lados.
- Si la barbilla apunta al cielo, es probable que el cuello este demasiado echado hacia atrás. Dejar que la barbilla mire hacia los pies.
- Cabezas pesadas y cuellos largos necesitan atención especial.
- Estirar la espina dorsal siempre que sea posible.
- Minimizar los movimientos en los que la cabeza no esta agarrada.

Cuidados de la parte baja de la espalda

- Cuerpos delgados y musculosos tienen tendencia hacia la hyperextension de las lumbares (sus piernas se hunden)
- Tener cuidado con cuerpos altos y delgados, y mujeres en estado.
- Mantener las piernas elevadas usando posiciones específicas, fuerza hidrodinámica o flotadores.
- Sujetar el sacro y las rodillas, no las lumbares.

- Flexionar el cuerpo después de cada extensión o giro.



Técnica de Jahara

La técnica de Jahara fue desarrollada por Mario Jahara mientras trabajaba en un Spa como terapeuta de Watsu. Con su experiencia en T'ai Chi y en otras artes marciales, Jahara adaptó el trabajo acuático para que el terapeuta esté siempre consciente de su propia postura mientras aplica los cuatro principios más relevantes: expansión, apoyo, mínimo esfuerzo y conciencia. Utilizando un flotador o "tercer brazo", el terapeuta puede realizar esta técnica con una persona de cualquier peso o estatura. Así mismo, da al receptor una sensación de amplitud, libertad y total relajación.



Baile de Agua

Después de haber recibido varias sesiones de Watsu, y estar acostumbrado a su sensación, siguiente etapa sería el Baile de Agua. Con un clip en la nariz y la respiración sincronizada con el terapeuta, se sumerge a la persona dentro del agua. De esta manera, el cuerpo experimenta una libertad de movimientos como si volase en el espacio, o estuviera bailando entre las nubes.

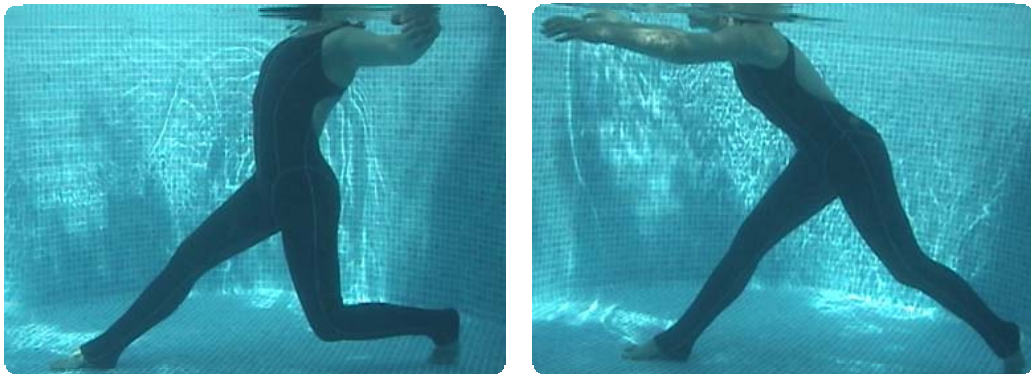


AI CHI

Ai Chi es una integración entre el Tai Chi, el Shiatsu y el Watsu. Fue desarrollado por Jun Konno en Yokohama, Japón.

Es una nueva forma de fitness acuático que se concentra principalmente en el equilibrio, la fuerza, la relajación, la flexibilidad y la respiración. El Ai Chi se podría considerar como una meditación en movimiento, que trae equilibrio a nuestro cuerpo y a nuestra mente. In general, se realiza en grupos dentro de la piscina utilizando música tranquilizante para aumentar la relajación.

Los lentos y amplios movimientos de brazos y piernas, con la respiración, ayudan a trabajar la energía interna. El Ai Chi es un trabajo muy holístico, que llega al cuerpo, a la mente y al espíritu, y que nos ayuda en nuestra vida diaria.



CONCEPTOS

1. Continuidad, naturalidad y lentitud. Movimientos lentos permiten reflexión y auto observación. Es una manera excelente de enseñar movimiento – especialmente si la persona tiene miedo al cambiar sus patrones de movimiento. Las personas necesitan confrontar sus esquemas habituales de movimiento a través de un continuo auto observación.
2. El movimiento tiene que fluir sin fuerza. Movimiento con fluidez permite integrar la energía mental, física y espiritual.
3. Unificarse con el agua (los músculos y articulaciones se relajarán y los ojos se cerrarán parcialmente). Existe algo verdadero que se encuentra profundamente dentro de nosotros, que no se parece a nada, y esto no cambia.
4. Repetición. Una relajación profunda ocurre solamente cuando uno se encuentra estable en el agua y con confianza de seguir la progresión con habilidad. Se consigue a través de la repetición.
5. Mecánica y alineación de la pelvis. Giros creados por los movimientos de estabilidad del tronco neutralizan, limpian y son orgánicos. Mejoran la digestión y eliminan la pereza.

BENEFICIOS

1. Flexibilidad, rango de movimiento y movilidad en general incrementa
2. Aumenta el metabolismo y consumo de calorías
3. Aumenta la circulación de la sangre
4. Mejora la circulación de la energía interna a través de los importantes meridianos
5. Masajea los órganos vitales
6. Mejora la eficiencia del hígado
7. Reduce el estrés, insomnio, depresión, ira, fatiga, ansiedad y confusión – el agua y música sirven para localizar y liberar el cuerpo del estrés y fomenta un estado de conciencia relajada
8. Mejora atención mental
9. Crea un sentido de diseño y por lo tanto mejora el sentido kinesia
10. La respiración crea la mayoría de los beneficios

Los beneficios de las técnicas de respiración del yoga parecen ser ilimitados:

- Neurológicos: aumenta alpha EEG actividad / activa el hemisferio derecho / reduce el sistema nervioso parasimpático / reduce la activación hipotálamo-pituitario-adrenalina.
- Cardiorespiratorios: reduce las pulsaciones del corazón, presión de la sangre / aumenta la variabilidad de las pulsaciones del corazón / reduce consumo del oxígeno
- Metabólico: neutraliza deficiencia respiratoria, proporción de carbohidratos a oxidación de grasa
- Musculoesquelético: aumenta relajación / reduce actividad EMG (electromyographic actividad, tensión muscular)
- Endocrino: reduce epinephrine, cortisol / reduce serum GH (hormona de crecimiento), TSH (hormona estimuladora del tiroides), y prolactina / reduce ACTH (adrenocorticotropin hormone) / reduce beta-endorfina.
- Cognitivo: reduce estimulación

APLICACIONES DE AI CHI

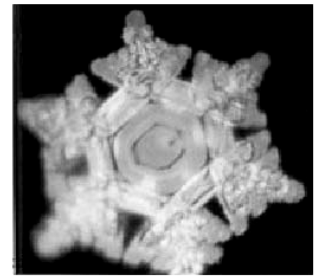
1. Manejo del dolor, escoliosis, síndrome del túnel carpal, hipertensión
2. CVA, fatiga, trastornos de alimentación, control de peso, diabetes (tipo II)
3. Dolor de espalda, rehabilitación cardíaca y pulmonaria, COPD, terapia de cáncer
4. Artritis, fibromialgia, insuficiencia cardíaca congestiva, prevención de caídas
5. Prenatal, terapia menopausal, trastornos inmunodeficiencias
6. Problemas ortopédicos, migrañas
7. Trastornos de ansiedad y depresión, manejar la ira

INFORMACIÓN GENERAL

1. Profundidad del agua debe de ser a la altura de los hombros
2. Temperatura del agua debe ser entre 30 y 35°C
3. Trabajar hasta el punto de tensión, no al dolor
4. Regla de dolor de dos horas es aplicable

MENSAJES DEL AGUA

Estas fotografías muestran el trabajo de Masaru Emoto, un investigador muy original de Japon. El Sr. Emoto ha estado documentando visualmente estos cambios moleculares en el agua con técnicas fotográficas. Estudia gotas de agua congeladas através de un microscopio especial capaz de fotografiarlas. Su trabajo demuestra claramente la diversidad de la estructura molecular del agua y el efecto alrededor de ella.



Hielo de la Antártida

Agua de....



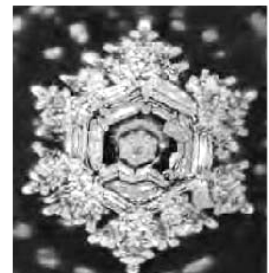
Lourdes, Francia



El Rio Yodo en Japon,
muy contaminado



Un pantano antes
de una oración

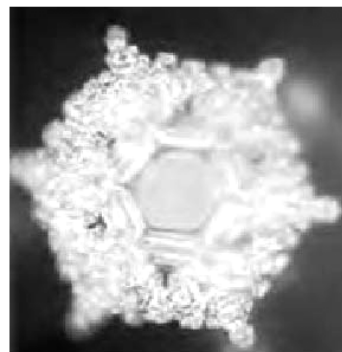


El mismo pantano
después de una
oración de 500 personas

Palabras escritas en papel, y fijadas al agua destilada



Agua destilada



"Te amo."



"Eres repugnante.
Quiero matarte."

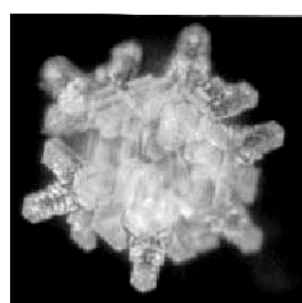
Diferentes estilos de música reproducida al agua destilada



Beethoven



Bach



Sutra del Tibet



Música
de Kawachi

LIBROS Y PÁGINAS WEB:

Harold Dull. WATSU® Freeing the Body in Water

Libro escrito por la persona que ha desarrollado el Watsu. Versión en inglés.
ISBN 0-944202-11-X

PAGINAS WEB PARA MAS INFORMACION:

www.aguasana.net

Nuestra página web donde puedes encontrar información sobre nuestros cursos y mucho mas... Recomendamos que lo echéis un vistazo.

www.watsu.com

Página de WABA (World Wide Bodywork Association) en EEUU. Información sobre cursos de Watsu, Waterdance y Técnica Jahara en EEUU y en otros países. La escuela de Masaje y Shiatsu en Harbin Hot Springs, CA, EEUU.

www.aquaticwritings.tripod.com

Alexander Georgeakopoulos. Una pagina que tiene mucha información sobre Watsu y mas. Muy interesante

www.iaka.net

Pagina web de la familia acuática Alemana. La mayoría de los cursos se imparten en Alemán en Alemania o en Suiza.

www.minakshiwatsu.com

Cursos de Watsu, Waterdance y Técnica Jahara en Florida, EEUU.

www.hado.net

“Mensajes en el Agua”. Estudios por científicos Japoneses de la estructura del agua en relación con nuestra intención. Fascinante.