

Holística 2005

WATSU - JAHARA - INTEGRAÇÃO CORPORAL

TERMO-AQUÁTICA

Holística 2005

WATSU - JAHARA - INTEGRAÇÃO CORPORAL TERMO-AQUÁTICA
Holística 2005

DENISE BUFARAH CARONI
Terapeuta Holística
CRT 23445

Introdução

Material e Metodologia

O atendimento é individual, realizado em piscina construída especialmente para a prática dessas terapias, em sala fechada e condições ideais de temperatura . O tempo aproximado de cada sessão é de 50 minutos, sendo aconselhada a prática semanal, para a obtenção de melhores resultados.

Sendo a água aquecida à temperatura próxima a do corpo, recria-se um ambiente semelhante ao útero materno, fazendo com que a pessoa sintasse acolhida, protegida e em paz consigo mesmo.

Resultados

JAHARA TECNIQUE e WATSU tem como objetivo proporcionar uma liberdade corporal permitida somente no meio aquático, é um trabalho suave de efeito surpreendentemente profundo e de grande potencial terapêutico, que alivia tensões e rigidez musculares.

Melhora consideravelmente o sistema motor (coordenação motora), pelo fato de movimentar o corpo inteiro à medida que se alonga uma perna ou um braço, reduzindo a resistência encontrada quando se trabalha um membro isoladamente, onde cada movimento flui naturalmente para o seguinte e não há como prever o que virá depois e formar resistências, permanecendo o corpo em contínuo movimento, como uma dança.

Sendo praticada semanalmente fortalece a musculatura, melhora a flexibilidade, mobilidade e sistema circulatório.

É indicada para crianças hiperativas, com sono agitado, dificuldades de

Página 1 / 3

Holística 2005

aprendizagem, comportamento agressivo, ou mesmo medo exagerado de água, já que não é necessário saber nadar . Tem-se obtido bons resultados em relação a esses casos, acalmando a criança e favorecendo a interação social.

Para pessoas da terceira idade, que nunca deixaram de ser crianças, esta terapia é excelente, porque propicia um maior número de movimentos e alongamentos, melhora a flexibilidade, circulação, fortalece a musculatura, e relaxação, promovendo um bem-estar físico, mental e emocional.

Para as gestantes é de importante auxílio na preparação para o parto, promove um alívio das dores, principalmente nas costas, reduz o patamar de cansaço, relaxando a mãe, o bebê se acalma, melhorando a sua oxigenação.

Muitas gestantes após passarem por esta experiência, afirmam sentirem-se um bebê carregando outro bebê.

Discussão

Esta técnica é facilitadora para que as pessoas em contato com a água, descubrem leveza nos movimentos, ampliação de seu espaço corporal e também de seu espaço interno, a nível de emoções e sentimentos de maior confiança, com reflexos na interação social.

A água, meio líquido, quente e calmo, já tem seus benefícios por si só, apenas entrando em contato com ela, associada a essas técnicas, é de grande ajuda no alívio de dores em geral e recomendada para pessoas com estresse, tristeza, ansiedade, medo e insônia.

Conclusões

Este trabalho destina-se a pessoas que buscam auto-conhecimento, crescimento pessoal , harmonia corpo-mente, permite um contato profundo consigo mesmo. A água se torna extensão do nosso corpo, fazendo-nos sentir um só com o todo, com o Universo.

Copyright © por SINTE - Sindicato dos Terapeutas Todos os direitos reservados.

O nome **WATSU** é a fusão das palavras Water (água) e Shiatsu (pressão com os dedos). Foi desenvolvida a partir do Zen Shiatsu por Harold Dull no início dos anos 80, na Califórnia.

Holística 2005

O **WATSU**, assim como o **JAHARA**, são técnicas de terapia corporal praticadas em água morna (piscina aquecida a 35o C) , onde o praticante, não precisa saber nadar pois flutuando com o rosto fora d'água , deixa-se conduzir pelo seu terapeuta através de movimentos suaves e alongamentos, levando-o a um relaxamento profundo.

JAHARA TECNQUE se diferencia do **WATSU** pelos movimentos e pelo uso do flutuador, enfatizando mais a região lombar da coluna vertebral. Tem como fundamento o alinhamento da estrutura músculo-esquelal, combinada com movimentos específicos, atua nas articulações descomprimindo o sistema nervoso, provocando uma sensação de relaxamento e bem-estar.

As duas técnicas são usadas simultaneamente nas sessões.

ID de solução único: #1054

Autor: : SINTE SINDICATO DOS TERAPEUTAS

Última atualização: 2007-05-30 11:23