

Practical applications



Inquiries in Sport & Physical Education
Volume 21 (1), 37 – 48
Released: July 2023



Αναζητήσεις στη Φυσική Αγωγή & τον Αθλητισμό
Τόμος 21 (1), 37 – 48
Δημοσιεύτηκε: Ιούλιος 2023

www.pe.uth.gr/emag

ISSN 1790-3041



Practical applications of Watsu hydrotherapy method

¹Georgia Polatidou, ²Panagiota Polatidou, & ¹Sofia Batsiou

¹Department of Physical Education & Sport Science, Democritus University of Thrace
²Department of Physical Education & Sport Science, Aristotle University of Thessaloniki

Abstract

In Greece, Watsu remains unknown as a method of hydrokinesiotherapy even though it is globally considered to be the most radical development of body health treatment. The purpose of this study was a) to introduce the method by presenting information about its creator/inspirer, the philosophy, and the operating mechanism of Watsu covering the theoretical framework, b) to refer to the benefits of Watsu for humans based on international literature and its applications both for healthy population and for people with disabilities. Watsu, a combination of the words water and shiatsu, is the first type of water bodywork that was developed independently in 1980. It is considered as a radical development in the body's health education. Water enriches and enhances shiatsu effects providing a better function of the nervous, musculoskeletal, and energy system. It is Applied only in water of 34-36°C. It includes mobilizations, stretches, and pressures in specific areas where water vortices affect the body offering a unique feeling. Studies were searched in three online databases: Google Scholar, PubMed, and Science Direct, using keywords such as Watsu, Water Shiatsu, hydrotherapy, as well as in the "Research" and "Books" sections of the WABA website. Studies retrieved in full-length and in all languages, that presented the Watsu method, focused on its applications, and were published prior to September 2023. Fifty studies were found of which twenty-one met the criteria for the purposes of the paper as well as six books. Watsu is applied in 70 countries by health professionals, both as a mean of relaxation and prevention, in spa and wellness areas as well as in high lever sport circles. It is also provided in hospitals and rehabilitation clinics as a complementary health and rehabilitation treatment. Research interest of the last decades regarding the applications and benefits of the method are recorded in various populations by the researchers. The positive results from the application of Watsu on both a motor and psychological level are highlighted in healthy population, young people, the elderly, pregnant women, athletes, people with stress, but also in patients with fibromyalgia, arthritis, people who have suffered a stroke, patients with chronic pain, spinal injuries, spinal cord injury, children with developmental disorders, cerebral palsy, and other disabilities.

Keywords: *Watsu, Water Shiatsu, Hydrotherapy*

Corresponding address: Georgia Polatidou
Department of Physical Education and Sports Sciences, University of Thrace)
69100, Komotini, Greece
E-mail: gpollati@phyed.duth.gr

Πρακτικών Εφαρμογών

Πρακτικές εφαρμογές της μεθόδου υδροθεραπείας Watsu

¹Γεωργία Πολατίδου, ²Παναγιώτα Πολατίδου, ²Σοφία Μπάτσιου

¹Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού, Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης
²Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού, Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης

Περίληψη

Στην Ελλάδα το Watsu παραμένει άγνωστη ως μέθοδος υδροκινησιοθεραπείας παρά το γεγονός ότι σε παγκόσμιο επίπεδο θεωρείται ως η πλέον ριζοσπαστική εξέλιξη της αγωγής υγείας του σώματος. Σκοπός της παρούσας εργασίας ήταν α) η γνωριμία με τη μέθοδο παρουσιάζοντας στοιχεία για τον δημιουργό/εμπνευστή της μεθόδου, τη φιλοσοφία και τον μηχανισμό λειτουργίας της μεθόδου καλύπτοντας το θεωρητικό πλαίσιο, β) η αναφορά στα οφέλη της μεθόδου για τον άνθρωπο βάση διεθνούς βιβλιογραφίας και στις εφαρμογές της μεθόδου τόσο στον υγιή πληθυσμό όσο και σε άτομα με αναπηρία. Το Watsu, σύνθεση των λέξεων water και Shiatsu, είναι το πρώτο είδος υδάτινου bodywork που αναπτύχθηκε αυτοτελώς. Το νερό εμπλουτίζει και ενισχύει τη δράση του Shiatsu με σκοπό την εξομάλυνση της λειτουργίας του νευρικού, μυοσκελετικού, και ενεργειακού συστήματος. Εφαρμόζεται αποκλειστικά σε νερό θερμοκρασίας 34-36 °C. Περιλαμβάνει κινητοποιήσεις, διατάσεις και πιέσεις σε διάφορα σημεία του σώματος όπου οι δίνες του νερού επιδρούν με διαφορετική αίσθηση στο σώμα. Πραγματοποιήθηκε αναζήτηση μελετών σε τρεις ηλεκτρονικές βάσεις δεδομένων: Google Scholar, PubMed, και Science Direct, χρησιμοποιώντας λέξεις κλειδιά: Watsu, Water Shiatsu, hydrotherapy, καθώς και στο πεδίο «Research» και «Books» της ιστοσελίδας του Παγκόσμιου Οργανισμού WABA. Αναζητήθηκαν μελέτες δημοσιευμένες σε πλήρη μορφή, σε όλες τις γλώσσες οι οποίες παρουσίασαν τη μέθοδο Watsu, εστίασαν στις εφαρμογές της και δημοσιεύτηκαν ως το Σεπτέμβριο του 2023. Βρέθηκαν 50 έρευνες από τις οποίες 21 πληρούσαν τα κριτήρια για τους σκοπούς της εργασίας καθώς και 6 βιβλία. Το Watsu εφαρμόζεται σε 70 χώρες από επαγγελματίες υγείας, τόσο ως μέσο χαλάρωσης και πρόληψης σε χώρους ευεξίας όσο και στους κύκλους του υψηλού αθλητισμού αλλά και σε νοσοκομεία και κλινικές αποκατάστασης ως συμπληρωματική αγωγή υγείας και αποκατάστασης. Το ερευνητικό ενδιαφέρον των τελευταίων δεκαετιών αναφορικά με τις εφαρμογές και τα οφέλη της μεθόδου καταγράφονται σε ποικίλους πληθυσμούς από τους ερευνητές. Αναδεικνύονται τα θετικά αποτελέσματα από την εφαρμογή της μεθόδου τόσο σε κινητικό όσο και σε ψυχολογικό επίπεδο στον υγιή πληθυσμό, σε νέους, ηλικιωμένους, εγκύους, αθλητές, ανθρώπους με στρες, αλλά και σε ασθενείς με ινομυαλγία, αρθρίτιδα, ανθρώπους που είχαν υποστεί εγκεφαλικό επεισόδιο, ασθενείς με χρόνια πόνου, με τραυματισμούς στη σπονδυλική στήλη, με κάκωση νωτιαίου μυελού, σε παιδιά με αναπτυξιακές διαταραχές, εγκεφαλική παράλυση και άλλες αναπηρίες.

Λέξεις κλειδιά: Γουάτσου, Σιάτσου στο νερό, Υδροθεραπεία

Εισαγωγή

Ο Harold Dull γεννήθηκε στο Σιάτλ της Ουάσιγκτον το 1935. Υπήρξε ποιητής και το 1976 σπούδασε το Zen Shiatsu στην Αμερική και στην Ιαπωνία, με τον Shizuto Masunaga, τον αρχικό δημιουργό του Shiatsu. Στις αρχές της δεκαετίας του 1980, ενώ δίδασκε στη Σχολή Shiatsu και Μάλαξης στο Harbin Hot Springs της Καλιφόρνιας, ο Harold Dull προσαρμόζει το Zen Shiatsu στο νερό (Dull, 1997). Συνδύασε τη δημιουργικότητά του ως ποιητής, την κατανόηση της ενέργειας του σώματος και τις γνώσεις του στο Shiatsu για να δημιουργήσει απαλές ρυθμικές κινήσεις στο νερό. Αρχικά επικεντρώθηκε στο Watsu ως μια πρακτική διαλογισμού και φροντίδας του σώματος, έδωσε έμφαση στη «σύνδεση καρδιάς» του/της θεραπευτή/τριας με το/τη θεραπευόμενο/η και, με τη βοήθεια και τη συνεισφορά πολλών θεραπευτών/τριών από όλο τον κόσμο, η μέθοδος αυτή πήρε τη μορφή που έχει σήμερα φτάνοντας στο σημείο να θεωρείται η πλέον ριζοσπαστική εξέλιξη στις σωματικές αγωγές υγείας (Dull, 2004). Ο Dull (1997, 2004) πειραματίστηκε στις φυσικές πηγές του ζεστού νερού, ενσωματώνοντας μοτίβα αναπνοής, διαλογιστική παρουσία και διατάξεις μεσημβρινών σε συνεδρίες με ανθρώπους τους οποίους κατείθνε με τα χέρια του μέσα στο νερό και ονόμασε αυτή τη νέα μορφή υδάτινης σωματικής κινητοποίησης Watsu, από τη σύνθεση των λέξεων Water και Shiatsu. Τέλος, κατέληξε στο συμπέρασμα ότι το Watsu προκαλεί βαθιά χαλάρωση, με βαθύτερα σωματικά και συναισθηματικά αποτελέσματα.

Ο Harold Dull ως ιδρυτής της Worldwide Aquatic Bodywork Association - WABA και δημιουργός των μεθόδων Tantsu και Tantsuyoga τιμήθηκε με βραβεία για τη συμβολή του στις θεραπευτικές μεθόδους και τη δημιουργία του Watsu από τη διεθνή Ένωση Water Fitness των Ηνωμένων Πολιτειών, από το Εθνικό Συνέδριο για την άσκηση στο νερό στην Ιαπωνία και από το Διεθνές Ινστιτούτο υδροθεραπείας και Αποκατάστασης Waba, (2023). Στα τέλη της δεκαετίας του 1980 και στις αρχές της δεκαετίας του 1990, οι φυσιοθεραπευτές/τριες και οι θεραπευτές/τριες πολλών τεχνικών μάλαξης άρχισαν να χρησιμοποιούν το Watsu με τους/τις ασθενείς τους για διάφορες ορθοπεδικές και νευρολογικές παθήσεις, όπως αντίστοιχα και άλλοι/ες επαγγελματίες υγειονομικής περίθαλψης, συμπεριλαμβανομένων ψυχολόγων και ψυχιάτρων (Dull, 2004). Τα πρώτα χρόνια υπήρχε κάποια αντίσταση για το Watsu μεταξύ εκείνων που εκπαιδεύτηκαν στη συμβατική υγειονομική περίθαλψη, κυρίως λόγω της προέλευσης από το Shiatsu και της στενής σωματικής επαφής (Schoedinger, 2011). Καθώς ένας αυξανόμενος αριθμός θεραπευτών/τριών ενσωμάτωναν σταδιακά το Watsu στα προγράμματα θεραπείας τους, το Watsu κέρδισε σιγά σιγά την αποδοχή ως μια μορφή υδροθεραπείας και χρησιμοποιείται πλέον σε ιαματικά λουτρά, κλινικές αποκατάστασης, κέντρα υγείας και νοσοκομεία στη Βόρεια και Νότια Αμερική, στην Ιαπωνία, στην Αυστραλία, στο Ισραήλ και στην Ευρώπη (Schoedinger, 2011).

Η φιλοσοφία της μεθόδου Watsu και η λειτουργία της

Για να αντιληφθεί και να εκτιμήσει κάποιος/α το Watsu, είναι απαραίτητο να κατανοήσει τις έννοιες του Zen Shiatsu (Dull, 2004). Το Zen ορίζεται ως η ολότητα του εαυτού με τη φύση και είναι μια από τις αιρέσεις του βουδισμού, η οποία περιλαμβάνει την εκπαίδευση του νου μέσω του διαλογισμού (Beresford-Cooke, 2016). Η πρακτική του Zen είναι η επίτευξη αυτοπραγμάτωσης μέσω του αυτοστοχασμού και η απευθείας εμπάθυνση στην ψυχή του ανθρώπου (Dubitsky, 1997). Το Shiatsu είναι μια μορφή μάλαξης η οποία χρησιμοποιεί πίεση σε συγκεκριμένα μέρη του σώματος για να εξισορροπήσει το σώμα και να ανακουφίσει την ένταση και το στρες (Dubitsky, 1997). Το Shiatsu χαλαρώνει το μυαλό και το σώμα, αποκαθιστά και εξισορροπεί την ενέργεια, μειώνει την ένταση και τη δυσκαμψία, βελτιώνει την αναπνοή, τη στάση του σώματος, την κυκλοφορία του αίματος και ενισχύει την ευεξία (Dubitsky, 1997).

Το Zen Shiatsu έχει τις ρίζες του στις θεωρίες της παραδοσιακής κινεζικής ιατρικής και είναι μια εκσυγχρονισμένη μορφή της αρχαίας τέχνης του βελονισμού (Dubitsky, 1997). Η πίεση χρησιμοποιείται για την τόνωση των εσωτερικών θεραπευτικών μηχανισμών του σώματος (Dubitsky, 1997). Αναλυτικότερα, το Zen Shiatsu βασίζεται στην αρχή ότι η ενέργεια ρέει σαν νερό μέσα από το σώμα σε μια σειρά από μονοπάτια, τα οποία ονομάζονται μεσημβρινοί και είναι παρόμοια με τα ποτάμια και τα κανάλια της φύσης. Μερικές φορές η ροή ενέργειας διαταράσσεται ή μειώνεται και ένα άτομο μπορεί να αισθανθεί δυσφορία, η οποία εκδηλώνεται με σωματικά συμπτώματα, όπως μυϊκούς πόνους, πονοκεφάλους, πεπτικές διαταραχές, πρήξιμο, ερεθισμούς του δέρματος, περίσσεια βλεννογόνου, απώλεια μνήμης, στρες, άγχος, ευερεθιστότητα, αλλά και με συναισθηματικές ανισορροπίες (Beresford-Cooke, 2016).

Ο/η θεραπευτής/τρια αντιλαμβάνεται τις περιοχές όπου έχει διαταραχθεί η ισορροπία και, διεγείροντας επιδέξια τους μη ισορροπημένους μεσημβρινούς, επιχειρεί να αποκαταστήσει τη ροή της ενέργειας (Lundberg,

2004). Σύμφωνα με τη δυτική ιατρική, το Shiatsu δρα άμεσα στο αυτόνομο νευρικό σύστημα, με αποτέλεσμα να ηρεμεί τη δυσφορία και να αυξάνει την αντίσταση στο στρες (Lundberg, 2004). Βοηθώντας στην κυκλοφορία του αίματος και της λέμφου στο σώμα, το Shiatsu βοηθά στη διατήρηση και στη βελτίωση του μυϊκού τόνου και της υγιούς λειτουργίας των εσωτερικών οργάνων καθώς και στην ενίσχυση του ανοσοποιητικού συστήματος (Lundberg, 2004). Οι τακτικές και συνεχείς θεραπείες Shiatsu μπορούν να αποτελέσουν μια σημαντική πτυχή της προληπτικής υγειονομικής περιθαλψης καθώς και της θεραπείας για τα υπάρχοντα συμπτώματα (Lundberg, 2004).

Αντίστοιχη είναι και η λειτουργία του Shiatsu μέσα στο νερό. Το Watsu είναι μια μορφή υδάτινης σωματικής κινητοποίησης κατά την οποία ο/η θεραπευτής/τρια, ο/η οποίος/α βρίσκεται σε βάθος μέχρι το στήθος του/της, κινεί απαλά το σώμα του/της θεραπευόμενου/ης τόσο στην επιφάνεια του νερού όσο και με μία ελαφριά βύθισή, διατείνει τους μύες, εκτελεί μάλαξη σε θερμό νερό στο στήθος και προκαλεί βαθιά χαλάρωση (Dull, 2004). Αυτές οι κινήσεις επηρεάζουν το άτομο από τα σπλάχνα, το νευρικό σύστημα, το μυοσκελετικό σύστημα καθώς και το μεταιχμακικό σύστημα του εγκεφάλου (υπόκαμπος, αμυγδαλοειδείς πυρήνες, υποθάλαμος), το οποίο είναι υπεύθυνο για την υποκίνηση, τα συναισθήματα και τη μνήμη (Schitter et al., 2020).

Το νερό εμπλουτίζει και ενισχύει τη δράση του Shiatsu με σκοπό την εξομάλυνση της λειτουργίας του νευρικού, μυοσκελετικού και ενεργειακού συστήματος (Schitter et al., 2020). Οι πιέσεις του/της θεραπευτή/τριας αλλά και οι δίνες του νερού λειτουργούν ως πολλαπλά απτικά ερεθίσματα στο σώμα, ενώ η λειτουργία της αναπνοής αναζωογονεί το κάθε κύτταρο (Schitter et al., 2020). Καθώς η άνωση αφαιρεί την αίσθηση βαρύτητας από τον σκελετό, υπάρχει η δυνατότητα να εφαρμοστούν κινήσεις οι οποίες δεν θα ήταν εφικτές σε στρώμα ή κρεβάτι (Schitter et al., 2020). Ο τρόπος με τον οποίο ο/η θεραπευτής/τρια υποστηρίζει το/τη θεραπευόμενο/η μέσα στο νερό, δημιουργεί μια βαθιά αίσθηση σύνδεσης και εμπιστοσύνης. Το Watsu κάνει χρήση ποικιλίας τεχνικών που εφαρμόζονται σε όλο το σώμα. Αυτές περιλαμβάνουν κινητοποιήσεις, διατάσεις και πιέσεις σε ειδικές περιοχές και σημεία βελονισμού (Schitter et al., 2020).

Ο/η δέκτης/τρια του Watsu βρίσκεται σε ύπτια ή καθιστή θέση υποστηριζόμενος/η από τα χέρια του/της θεραπευτή/τριας, ο/η οποίος/α τον/την κινεί ρυθμικά μέσα στο νερό, εκτελώντας διατάσεις σε διάφορα μέρη του σώματος (Dull, 2004). Τα πλεονεκτήματα της αφής έχουν αναγνωριστεί από τους ειδικούς ως βασικό στοιχείο μιας θεραπευτικής προσέγγισης (Scaer, 2014). Η φύση του θερμού νερού παρέχει υποστήριξη και ουδέτερη ζεστασιά (Dull, 2004). Οι απαλές λικνιστικές κινήσεις, οι διατάσεις και η απτική υποστήριξη του/της θεραπευτή/τριας, ο/η οποίος/α δεν παρεμβαίνει στον προσωπικό χώρο του/της δέκτη/τριας, επιτρέπουν την ομαλή απελευθέρωση των σωματικών και συναισθηματικών εντάσεων. Το Watsu είναι βαθιά χαλαρωτικό, καθοδηγούμενο από τη φιλοσοφία Zen της ευγένειας, της πλήρους και άνευ όρων αποδοχής (Dull, 2004).

Περιγραφή της τεχνικής

Οι υδροθεραπευτικές τεχνικές δίνουν έμφαση στο συντονισμό της αναπνοής με ποικιλία μοτίβων κίνησης (Jamison, 2009). Οι κινήσεις του Watsu «ρέουν» η μία μέσα στην άλλη και καθοδηγούνται από την αλληλεπίδραση δότη/τριας και δέκτη/τριας (Dull, 2004). Για να παρέχει το Watsu το βέλτιστο αποτέλεσμα, είναι απαραίτητο να υπάρχει μια σχέση εμπιστοσύνης μεταξύ του/της δέκτη/τριας και του/της δότη/τριας. Ένας/μία άρτια καταρτισμένος/η θεραπευτής/τρια έχει τη δυνατότητα να αντιλαμβάνεται ανεπαίσθητες αλλαγές, οι οποίες λαμβάνουν χώρα στο σώμα του/της δέκτη/τριας, όπως η μυϊκή ένταση και ο ρυθμός της αναπνοής, και είναι σε θέση να τροποποιήσει τις τεχνικές που θα ακολουθήσει (Dull, 2004). Το κάθε ανθρώπινο σώμα είναι μοναδικό, επομένως και κάθε θεραπεία είναι μοναδική. Η άνωση παρέχει στήριξη, το ιξώδες του νερού και οι δίνες που δημιουργούνται προκαλούν έλξη σε μέρη του σώματος και βοηθούν στη διάταση και στην κινητοποίηση των μαλακών ιστών (Schitter et al., 2020).

Το Watsu χαρακτηρίζεται από τα στοιχεία της εγγύτητας και της οικειότητας (Dull, 2004). Επομένως είναι απαραίτητο, πριν από την έναρξη της πρώτης εμπειρίας με τη μέθοδο, ο/η θεραπευτής/τρια να συναντηθεί με το/τη δέκτη/κτρια του Watsu ώστε αυτός/η με τη σειρά του/της να δημιουργήσει μία πλήρη εικόνα για τη συνεδρία. Στο βιβλίο του για το Watsu ο Harold Dull (2004) δίνει τις απαραίτητες κατευθυντήριες οδηγίες τόσο για το/την δέκτη/τρια όσο και για το/την θεραπευτή/τρια. Ο/η δέκτης/τρια είναι απαραίτητο να συμπληρώσει ένα ιστορικό και να συζητήσει τις προσδοκίες και την κατάσταση της υγείας του/της. Ο/η θεραπευτής/τρια αξιολογεί τις πληροφορίες που λαμβάνει από το/την δέκτη/τρια, τον/την ενημερώνει για τη διαδικασία, τονίζοντας ότι εάν βιώσει οποιαδήποτε δυσφορία θα τον/την ενημερώσει, ώστε να διακοπεί η συνεδρία ομαλά και να τον/την επαναφέρει στην αρχική θέση σταδιακά. Μετά την είσοδο στην πισίνα ο/η θεραπευτής/τρια

ελέγχει την πλευστότητα και την άνωση του σώματος του/της δέκτη/τριας, ώστε να τοποθετήσει το κατάλληλο μέγεθος πλωτήρων επάνω ή κάτω από την άρθρωση του γόνατος και να αποτρέψει τη βύθιση των κάτω άκρων (Dull, 2004). Η συνεδρία ξεκινά με το/τη δέκτη/τρια και το/τη θεραπευτή/τρια να βρίσκονται αντικριστά, με το/τη δέκτη/τρια συνήθως να ακουμπά στον τοίχο της πισίνας, με λυγισμένα γόνατα σε θέση ημικαθίσματος. Δίνουν και οι δύο έμφαση στην αναπνοή και καθώς αναπνέουν πραγματοποιείται μια μικρή ανοδική και καθοδική κίνηση του σώματος και των δύο. Ο συντονισμός αυτής της κίνησης είναι η φυσική ακολουθία της εισπνοής και εκπνοής. Ο/η θεραπευτής/τρια κρατάει τα χέρια του/της δέκτη/τριας σταθερά με φυσικό τρόπο, χωρίς να εφαρμόζει δύναμη. Αφού ο/η θεραπευτής/τρια αισθανθεί το/την δέκτη/τρια πιο άνετο με τάση να αφηθεί στο νερό, κινείται προς τη δεξιά πλευρά του/της. Πλησιάζοντας, αφήνει από το δεξί του χέρι το αριστερό χέρι του/της δέκτη/τριας και πλησιάζει δίπλα από τη δεξιά του/της πλευρά. Με το αριστερό χέρι ο/η θεραπευτής/τρια υποστηρίζει το κεφάλι με την άρθρωση του αγκώνα σε γωνία στη βάση του ινιακού οστού. Υποβοηθά το σώμα να έρθει στην ύπτια θέση με ταυτόχρονη υποστήριξη στη βάση της λεκάνης με το δεξί χέρι. Η μεταφορά αυτή από την καθιστή στην ύπτια θέση πραγματοποιείται αργά και με σταθερή ροή κίνησης χωρίς ο/η θεραπευτής/τρια να δίνει ώθηση· περιμένει να νιώσει το βάρος του σώματος και να ακολουθήσει την κίνησή του/της. Ο/η θεραπευτής/τρια είναι απαραίτητο να είναι συντονισμένος με την αναπνοή του/της δέκτη/τριας και ταυτόχρονα να είναι ήρεμος/η και χαλαρός/η (Dull, 2004). Διαφορετικά, μπορεί να μεταφέρει την οποιαδήποτε ένταση από το δικό του/της σώμα, στο σώμα του/της δέκτη/δέκτριας. Στη συνέχεια, η θεραπεία εξελίσσεται στην πρώτη βασική θέση, στην οποία ο/η δέκτης/τρια βρίσκεται σε ύπτια θέση, με διερεύνηση της ποιότητας της αναπνοής και των μικρών κινήσεων που συντελούνται από αυτόν το ρυθμό. Καθώς η συνεδρία προχωρά, ο/η θεραπευτής/τρια μετακινεί το/τη δέκτη/τρια μέσα στο νερό - υποστηρίζοντας πάντα τον αυχένα - με κινήσεις οι οποίες καθοδηγούνται μέσα στις δίνες του νερού, ακολουθώντας αρχικά ένα μοτίβο αλληλουχίας κινήσεων στις οποίες έχει εκπαιδευτεί και οι οποίες περιοδικά διακόπτονται από περιόδους φαινομενικής ακινησίας με φυσικό τρόπο. Το θερμό νερό παρέχει ένα ουδέτερο υποστηρικτικό περιβάλλον κατά τη διάρκεια αυτών των σιωπηλών περιόδων. Η συνεδρία εμβαθύνει με τη διερεύνηση της φυσικής πορείας των κινήσεων των μελών του σώματος, την υποβοήθησή τους, την ώθηση σε κινήσεις και διατάσεις, με βάση πάντα τους άξονες και την κινησιολογία του σώματος (Dull, 2004).

Η βιωματική επίγνωση της μηχανικής των κινήσεων

Η ισορροπία του σώματος του/της θεραπευτή/τριας, ο/η οποίος/α υποστηρίζει ένα ακόμη σώμα, αποτελεί πρόκληση για την επιτυχία της μεθόδου οικειότητας (Dull, 1997). Υπάρχει διαρκής σχέση στα ζεύγη βάρος και άνωση, αντίσταση και ορμή, σχέσεις οι οποίες καθορίζουν την επίτευξη της ισορροπίας των δύο σωμάτων που υπάρχουν ως ένα ενιαίο σύνολο μέσα στο νερό (Dull, 2004). Η διατήρηση της ισορροπίας τη στιγμή του συντονισμού της κίνησης του/της θεραπευτή/τριας με την αναπνοή του/της δέκτη/τριας αποτελεί θεμέλιο του Watsu. Στην εκπαίδευση της μεθόδου, πριν την εκμάθηση της ακολουθίας των κινήσεων, πραγματοποιείται συστηματική διδασκαλία της μηχανικής των κινήσεων του σώματος το οποίο καλείται σε συνθήκες δυναμικής ισορροπίας να ισορροπήσει στο νερό με τον επιπρόσθετο παράγοντα της υποστήριξης ενός άλλου σώματος (Dull, 2004). Στην ιδιαίτερη αυτή εκπαιδευτική συνθήκη προστίθενται σταδιακά οι τεχνικές κινήσεις της ακολουθίας, με αποτέλεσμα οι εκπαιδευόμενοι να αποκτούν τη βασική δεξιότητα της αυτόματης ισορροπίας τόσο στο στοιχείο του νερού, με τις δυνάμεις που ασκούνται, όσο και στο έδαφος (Dull, 2004).

Η ανάπτυξη και η κατανόηση της δεξιότητας της αυτόματης ισορροπίας επιτυγχάνεται με την αυτοπαρατήρηση του/της εκπαιδευόμενου/ης (Dull, 2004). Συγκεκριμένα παρατηρεί τις αλλαγές που συντελούνται στο σώμα του ανάλογα με μια συγκεκριμένη θέση-στάση-κίνηση μέσα στο νερό, τις προσαρμογές που είναι απαραίτητο να εκτελέσει ώστε να ισορροπήσει, και όλα αυτά να τα συγκρίνει με αυτό που θα παρατηρήσει για την ίδια διαδικασία στο έδαφος.

Η βασική θέση στήριξης στο Watsu μετά την είσοδο στο νερό αποτελεί μέρος της βασικής εξάσκησης της βιωματικής αυτής διαδικασίας αναφορικά με την ισορροπία του σώματος μέσα στο νερό (Jamison, 2009). Ο/η εκπαιδευόμενος/η βρίσκει το κατάλληλο βάθος της πισίνας αναλογικά με το ύψος του/της, όπου θα έχει τη δυνατότητα να ισορροπήσει σε θέση ημικαθίσματος με ανοιχτή βάση στήριξης (κάτω άκρα στο άνοιγμα των ώμων) και το πιγούνι να ακουμπά οριακά την επιφάνεια του νερού. Η διαδικασία παρατήρησης και προσαρμογής ενεργοποιείται με την εκτέλεση μίας κίνησης. Για παράδειγμα, η ανύψωση του ενός άνω άκρου πάνω από την επιφάνεια του νερού. Εάν αυτή η κινητική αλλαγή από τη θέση στήριξης πραγματοποιηθεί στο έδαφος, η προσαρμογή για τη διατήρηση της ισορροπίας θα εκτελεστεί από το κέντρο του σώματος και με γείωση των κάτω

άκρων στο έδαφος (Jamison, 2009). Ο μηχανισμός αυτός είναι διαφορετικός στο νερό. Πιο συγκεκριμένα, όταν το σώμα τοποθετηθεί σωστά σε αυτή τη στάση, το νερό, με τις δυνάμεις που εφαρμόζει περιμετρικά στο σώμα, το υποστηρίζει και η διατήρηση της ισορροπίας επιτυγχάνεται περιφερικά και όχι τόσο από το κέντρο βάρους του σώματος σχετική (Jamison, 2009).

Τα οφέλη της μεθόδου Watsu

Αρχικά το Watsu αναπτύχθηκε για όλους/ες, νέους/ες, ηλικιωμένους/ες, εγκύους, αθλητές/τριες, ανθρώπους με στρες, και σταδιακά εφαρμόστηκε σε ασθενείς με ινομυαλγία, αρθρίτιδα, ανθρώπους που είχαν υποστεί εγκεφαλικό επεισόδιο, ασθενείς με χρόνιο πόνο, με τραυματισμούς στη σπονδυλική στήλη, με κάκωση νωτιαίου μυελού, με ψυχιατρικές ασθένειες, σε παιδιά με αναπτυξιακές διαταραχές, εγκεφαλική παράλυση και πολλών ειδών αναπηρίες, που ωφελήθηκαν από το Watsu τόσο σε κινητικό όσο και σε ψυχολογικό επίπεδο (Schitter et al., 2022; Wieser, 2007).

Οι απαλές ρυθμικές κινήσεις της μεθόδου σε συνδυασμό με τη λειτουργία της αναπνοής έχουν άμεση επίδραση στο νευρικό σύστημα επιτρέποντας στο παρασυμπαθητικό νευρικό σύστημα να κυριαρχεί (Jamison, 2009). Το Watsu επιβραδύνει την καρδιακή συχνότητα, μειώνει την αρτηριακή πίεση, ηρεμεί την αναπνοή, ενεργοποιεί το λεμφικό σύστημα και ομαλοποιεί τη λειτουργία του (Tufekcioglu, 2020). Η παθητική βύθιση μελών του σώματος και η κινητοποίηση στο θερμό νερό μειώνει τους μυϊκούς σπασμούς και προάγει τη μυϊκή χαλάρωση (Becker et al., 2009). Παράλληλα, η μέθοδος επιδρά καταπραυντικά στο αναπνευστικό σύστημα, το οποίο με τη σειρά του καταστέλλει την ανάγκη του σώματος για την ενεργοποίηση των μοτίβων προστασίας που έχει αναπτύξει, μειώνοντας αυτόματα, κατά αυτόν τον τρόπο, τον όποιο πόνο βιώνει το άτομο(να παρατεθεί σχετική βιβλιογραφική αναφορά). Μέσω της περιστροφής του κορμού που χρησιμοποιείται στο Watsu επιτυγχάνεται κινητικότητα των μαλακών ιστών και μείωση του μυϊκού τόνου, αποτέλεσμα αντίστοιχο της τεχνικής Ιδιοδεκτικής Νευρομυϊκής Διευκόλυνσης σε ασθενείς με νευρολογικές βλάβες (Chon et al., 2009). Αντίστοιχα, οι στατικές περιστροφικές διατάσεις του κορμού καθώς και η ρυθμική επαναλαμβανόμενη περιστροφή του κορμού βοηθούν στην ομαλοποίηση των προτύπων κίνησής τους τα οποία έχουν διαταραχθεί (Chon et al., 2009).

Αναφορικά με τις ορθοπεδικές παθήσεις, το Watsu μπορεί να επιδρά σε περιπτώσεις περιορισμένης κινητικότητας αρθρώσεων, μυϊκής αδυναμίας, πόνου και οιδήματος (Schoedinger, 2011). Καθώς ο/η δέκτης/τρια χαλαρώνει, ο πόνος και οι μυϊκοί σπασμοί μειώνονται και επιτυγχάνεται μεγαλύτερη διάταση, που επιτρέπει τη λειτουργική κίνηση, η οποία είναι αδύνατη στο έδαφος (Schoedinger, 2011). Ο/η θεραπευτής/τρια Watsu είναι απαραίτητο να προφυλάσσει τις ευαίσθητες αρθρώσεις των ατόμων με ορθοπεδικά προβλήματα που δοκιμάζουν τη μέθοδο, να είναι καταρτισμένος/ επαρκώς για τις ατομικές ανάγκες του εύρους κίνησης και της κινητικότητάς τους, να γνωρίζει τα επιδιωκόμενα αποτελέσματα και την ανταπόκρισή τους στο Watsu. Οι τεχνικές προστασίας των αρθρώσεων είναι υψίστης σημασίας, ιδιαίτερα σε άτομα με συνδεσμική αστάθεια ή χειρουργικές επεμβάσεις που χρήζουν ιδιαίτερης μεταχείρισης, όπως μια πρόσφατη αντικατάσταση ισχίου (Schoedinger, 2011). Επίσης, άτομα των οποίων τα οστά και οι αρθρώσεις είναι εύθραυστα και είναι πιθανό να υποστούν τραυματισμό με ορισμένες κινήσεις, άτομα με οστεοπόρωση ή πρόσφατη έξαρση της ρευματοειδούς αρθρίτιδας είναι απαραίτητο να δώσουν με απολυτή ακρίβεια το ιστορικό τους στο/στη θεραπευτή/τρια Watsu (Dutton, 2011). Αντίστοιχα, ο/η θεραπευτής/τρια είναι αναγκαίο να γνωρίζει πλήρως την κατάσταση του/της δέκτη/τριας για να αποφύγει περαιτέρω τραυματισμό σε περίπτωση παθήσεων της σπονδυλικής στήλης όπως κήλη, προβολή δίσκου, σπονδυλική στένωση ή αγκυλοποιητική σπονδυλολύση (Schoedinger, 2011).

Παθήσεις οι οποίες αφορούν το νευρολογικό σύστημα μπορεί να προκαλέσουν συμπτώματα σπαστικότητας, υποτονίας, περιορισμούς στο εύρος κίνησης, αδυναμία και ελλείψεις στον συντονισμό (Schoedinger, 2011). Όταν το Watsu εφαρμόζεται σε άτομο με νευρολογική πάθηση, τα μάτια του είναι συνήθως κλειστά και τα αυτιά είναι κάτω από το νερό. Αυτή η μειωμένη διέγερση παράγει ένα ηρεμιστικό αποτέλεσμα και μειώνει τον μυϊκό τόνο μέσω του αιθουσαίου συστήματος (Jamison, 2009). Οι ρυθμικές και επαναλαμβανόμενες περιστροφικές κινήσεις μέσα στο νερό, εάν εκτελούνται σε χαλαρή κατάσταση, βοηθούν στην ομαλοποίηση του μυϊκού τόνου (Jamison, 2009). Τα άτομα με αυξημένο μυϊκό τόνο και σπαστικότητα ανταποκρίνονται καλύτερα σε ζεστό νερό σε θερμοκρασία 33 έως 35 °C (An et al., 2019). Το Watsu που εκτελείται σε κρύο νερό μπορεί να προκαλέσει ρίγος και υπέρτονια (Dull, 2004). Όταν ο αυξημένος μυϊκός τόνος μειώνεται, τα άτομα μπορούν να εκτελούν κινητικές δραστηριότητες πιο εύκολα (An et al., 2019). Ιδιαίτερη προσοχή όμως είναι απαραίτητο να δίνεται σε άτομα με σκλήρυνση κατά πλάκας, τα οποία τείνουν να ανταποκρίνονται καλύτερα σε ψυχρότερο νερό θερμοκρασίας μεταξύ 29 έως 30 °C (Andrejeva et al., 2022).

Το Watsu αναφέρεται ως μια ολοκληρωμένη ολιστική θεραπεία από ερευνητές/τριες που διερευνήσαν την αποτελεσματικότητα της μεθόδου σε άτομα με ινομυαλγία, τονίζοντας το γεγονός ότι η πραγματική τεχνική του Watsu είναι μόνο ένα μέρος της θεραπευτικής επίδρασης που συντελείται κατά τη διάρκεια των συνεδριών (Chen et al., 2018). Η εκπαίδευση στην πρακτική Watsu δεν εστιάζει μόνο στην τεχνική αλλά τονίζει την ικανότητα αυτογνωσίας και ενσυναίσθησης του/της θεραπευτή/τριας. Για να πιστοποιηθούν ως επαγγελματίες οι θεραπευτές/τριες Watsu, είναι απαραίτητο να επιδείξουν κατά τη διάρκεια της εκπαίδευσής τους άρτια ικανότητα ακρόασης, συμβουλευτικής και αλληλεπίδρασης με τον θεραπευόμενο σε πολλαπλά επίπεδα (Dull, 2004). Το γεγονός αυτό ως μέρος της εκπαίδευσης προσδίδει στο/στη θεραπευτή/τρια Watsu την ικανότητα να συνδυάζει στοιχεία διαφορετικών ρόλων που εκτελούνται παραδοσιακά από επαγγέλματα σωματικής και ψυχολογικής ευεξίας, τα οποία, παράλληλα με την τεχνική εκτέλεση της μεθόδου, οδηγούν σε ένα ολιστικό θεραπευτικό αποτέλεσμα (Dull, 2004).

Το ερευνητικό ενδιαφέρον, επίσης, στρέφεται στα οφέλη του Watsu είτε ως μεμονωμένης θεραπείας είτε συνδυαστικά με άλλες θεραπευτικές μεθόδους που εφαρμόζονται στο έδαφος (Ribeiro et al., 2019). Βασίζομενοι στα ερευνητικά δεδομένα από τον υγιή πληθυσμό ότι το θερμό μπάνιο και η άσκηση σε θερμό νερό μειώνουν τις διαταραχές ύπνου και διευκολύνουν τη διαδικασία του ύπνου και την ποιότητά του, ερευνητές/τριες μελέτησαν τη συνδυαστική δράση προγράμματος φυσιοθεραπείας και συνεδριών Watsu σε άτομα με ήπια έως μέτριας σοβαρότητας νόσο του Πάρκινσον (Ribeiro et al., 2019). Η εξέλιξη των κινητικών ελλειμμάτων στη νόσο Πάρκινσον μπορεί να προκαλέσει διακοπόμενο ύπνο και διαταραχές ύπνου με άμεση επίδραση στην ποιότητα ζωής του ατόμου (Ribeiro et al., 2019). Η προσθήκη συνεδριών Watsu δύο φορές την εβδομάδα συνδυαστικά με το πρόγραμμα φυσιοθεραπείας οδήγησε σε πρόσθετα ευεργετικά θεραπευτικά αποτελέσματα όσον αφορά την ποιότητα ύπνου και την ποιότητα ζωής, ενισχύοντας με αυτόν τον τρόπο τη συμβολή των ολιστικών θεραπευτικών προσεγγίσεων για την ανακούφιση των σημείων και συμπτωμάτων της νόσου (Ribeiro et al., 2019).

Στο βιβλίο του για το Watsu ο Harold Dull (2004) παραθέτει δεκάδες βιωματικές αναφορές/συνεντεύξεις ανθρώπων, νέων και ηλικιωμένων, με και χωρίς προβλήματα υγείας, οι οποίοι προσπάθησαν να αποδώσουν περιγραφικά την εμπειρία τους, τα οφέλη αλλά και τις αλλαγές που είδαν να διαδραματίζονται στη ζωή τους από τη στιγμή που δοκίμασαν μία ή πολλές συνεδρίες Watsu. Οικογένειες αποτυπώνουν τη δική τους οπτική για τα θεραπευτικά οφέλη της μεθόδου σε κάθε μέλος της οικογένειας που δοκίμασε τη μέθοδο, και πιο συγκεκριμένα αναφέρονται μαρτυρίες γονέων παιδιών με αναπτυξιακές διαταραχές, Διαταραχές Αυτιστικού Φάσματος και εγκεφαλική παράλυση, οι οποίοι παρατήρησαν θετικές αλλαγές στη συμπεριφορά και στην υπερκινητικότητα καθώς και μειωμένη σπαστικότητα για όσο καιρό διεξάγονταν οι συνεδρίες (Dull, 2004). Περιγράφεται, επίσης, ως αξιοσημείωτο το γεγονός ότι οι γονείς των παιδιών περιέγραφαν με θαυμασμό την αίσθηση της χαλάρωσης και της ευχαρίστησης που έβλεπαν στα πρόσωπα των παιδιών τους και οι περισσότεροι από αυτούς ζητούσαν να βιώσουν και οι ίδιοι μια συνεδρία, και τελικά ακολουθούσαν και οι ίδιοι μια σειρά από θεραπευτικές συνεδρίες.

Αντίστοιχα, στο βιβλίο του ο Harold Dull (2004) παραθέτει βιωματικές αναφορές/συνεντεύξεις θεραπευτών/τριών Watsu, οι οποίοι/ες περιγράφουν τον θετικό τρόπο με τον οποίο ανταποκρίνονταν σε μία ή σε πολλές συνεδρίες άνθρωποι χωρίς προβλήματα υγείας, οι οποίοι βίωναν το Watsu ως μια προσφερόμενη υπηρεσία χαλάρωσης σε κέντρα ευεξίας, καθώς και τη θετική ανατροφοδότηση που λάμβαναν με τη λήξη κάθε συνεδρίας. Σημαντικός αριθμός θεραπευτών/τριών αναφέρουν την προσωπική τους ικανοποίηση η οποία πηγάζει από την αποτελεσματικότητα της συνεδρίας σε ανθρώπους με φοβίες ως προς την εξοικείωσή τους με το υγρό στοιχείο. Πιο συγκεκριμένα, τονίζουν ότι εκτελώντας συνεδρίες με την βασική/αρχική θέση της υποστήριξης και την πρώτη κίνηση της ακολουθίας του «water breath dance» «ο χορός της αναπνοής», οι δέκτες/τριες έφταναν σταδιακά στο σημείο να αντιμετωπίσουν την ανασφάλεια της επίπλευσης και της βύθισης τους σώματός τους στο νερό, επισημαίνοντας ταυτόχρονα την αίσθηση της ασφάλειας, της εμπιστοσύνης και της διακριτικότητας που βίωναν ως δέκτες/τριες της θεραπείας από το κράτημα του/της θεραπευτή/τριας. Για αυτό τον λόγο ο Harold Dull τονίζει ότι ένα από τα βασικά συστατικά επιτυχίας του Watsu είναι η επίτευξη του «unconditional holding» «άνευ όρων/απόλυτο κράτημα» όπως ο ίδιος το ονομάζει.

Το Watsu επίσης όταν εφαρμόζεται σε άτομα με πόνο μπορεί να μειώσει την ενεργοποίηση των μοτιβών προστασίας που έχει αναπτύξει το σώμα και τους μυϊκούς σπασμούς (Tufekcioglu et al., 2021). Η ουδέτερη ζεστασιά του νερού μπορεί να προκαλέσει αγγειοδιαστολή, αυξάνοντας έτσι την κυκλοφορία (Tufekcioglu et al., 2021). Η βελτιωμένη κυκλοφορία μεταφέρει αίμα με οξυγόνο και θρεπτικά συστατικά στο επώδυνο σημείο, ενισχύοντας έτσι την επούλωση. Οι κινήσεις του Watsu παρέχουν ήπιο τέντωμα και μπορούν να ομαλοποιήσουν τα μοτίβα κίνησης (Schitter & Fleckenstein, 2018).

Ερευνητικά δεδομένα αναφέρουν θετικές επιδράσεις στη διαχείριση του χρόνιου πόνου από την πρώτη

θεραπεία για περίπου 24 ώρες, και μετά από συνεδρίες δύο ή τριών εβδομάδων τα οφέλη αποδείχθηκαν μεγαλύτερης διάρκειας (Fauil, 2005). Στην πιο πρόσφατη μελέτη που πραγματοποιήθηκε με ανάλυση δεδομένων από πιστοποιημένους/ες θεραπευτές/τριες Watsu αναδεικνύεται η ευρεία εφαρμογή της μεθόδου σε περιπτώσεις ανθρώπων που βίωναν πόνο, είτε χρόνιο είτε παροδικό· η πλειοψηφία των ατόμων που δοκίμασαν τη μέθοδο βίωναν πόνους στην αυχενική και οσφυϊκή μοίρα της σπονδυλικής στήλης, ενώ κάποιοι ήταν πολυτραυματίες που περνούσαν μεγάλα διαστήματα αποκατάστασης με επίπονες κινησιοθεραπείες μετά από χειρουργικές επεμβάσεις (Schitter et al., 2022). Σε αυτές τις περιπτώσεις φαίνεται ότι το Watsu ασκεί στο μέγιστο την αναλγητική του δράση.

Για τα άτομα που είχαν κάποιο ατύχημα, η σύνδεση της απελευθέρωσης από τον σωματικό πόνο με τη συναισθηματική κατάσταση που βιώνουν κατά τη διάρκεια του Watsu οδηγεί αυτόματα και σε αλλαγές στην αντίληψη και στην εικόνα του σώματός τους (Vogel, 2005). Η ερμηνεία αυτής της διαχείρισης του πόνου πραγματοποιείται διαμέσου ψυχολογικών προσεγγίσεων όπως η εκπαίδευση δεξιοτήτων ενεργητικής αντιμετώπισης, γνωστικής και συμπεριφορικής διαχείρισης του πόνου (Vogel, 2005). Οι δεξιότητες αυτές μειώνουν τον πόνο, αλλάζουν την εγκεφαλική δραστηριότητα που σχετίζεται με τον πόνο και μπορεί να περιέχουν στρατηγικές εκτροπής της προσοχής ως προοδευτική προπόνηση χαλάρωσης, μια καθοδηγούμενη εικόνα για απόσπαση της προσοχής, προγραμματισμένη εφαρμογή ευχάριστων δραστηριοτήτων και αλλαγή των αρνητικών συναισθημάτων που σχετίζονται με τον πόνο (Chen et al., 2018).

Η εφαρμογή της μεθόδου Watsu στον αθλητισμό

Ένας από τους πιστοποιημένους εκπαιδευτές της μεθόδου, ο Tomasz Zagorski (2009) ανέδειξε τη σημασία της μεθόδου στον προπονητικό προγραμματισμό αθλητών/τριων ερασιτεχνικού και υψηλού επιπέδου. Για να εξεταστούν τα πλεονεκτήματα της μεθόδου σε έναν/μία αθλητή/τρια, είναι απαραίτητο να ληφθούν υπόψη παράμετροι της σωματικής, φυσικής και ψυχολογικής του κατάστασης, καθώς είναι πιθανό να βιώνει και να αντιμετωπίζει διαφορετικές καταστάσεις σε μια προπονητική περίοδο, λόγω της έντονης προπόνησης, του άγχους του αγώνα ή της καταπόνησης από κάποιον τραυματισμό (Zagorski, 2009).

Αθλητές/τριες ομαδικών και ατομικών αθλημάτων, διαφορετικών αγωνισμάτων με διαφορετικούς στόχους αντοχής, ταχύτητας και δύναμης, έχουν ο/η καθένας/μία διαφορετικές φυσιολογικές ανταποκρίσεις (Weber-Nowakowska et al., 2013). Ο τύπος προπόνησης που ακολουθεί ο/η καθένας/μία έχει ποικίλες προσαρμογές στο σώμα του/της και με διαφορετικό μέτρο περιγράφει ο/η κάθε αθλητής/τρια τη σωματική κόπωση (Weber-Nowakowska et al., 2013). Η αποκατάσταση από αυτή την κόπωση είναι εξίσου σημαντική με την προπόνηση και οι ειδικοί της άθλησης αναζητούν νέους τρόπους για να επιταχύνουν και να βελτιώσουν τις φυσικές διαδικασίες αποκατάστασης στο σώμα ενός/μίας αθλητή/τριας (Weber-Nowakowska et al., 2013).

Το θερμό νερό, η χαλάρωση και οι διατάσεις ως βασικές παράμετροι του Watsu μπορούν να αποτελούν καταλυτικό ρόλο σε αυτή τη διαδικασία (Lima-Costa et al., 2020). Το θερμό νερό μειώνει την ένταση των μυών και ενεργοποιεί το παρασυμπαθητικό τμήμα του αυτόνομου νευρικού συστήματος, που είναι υπεύθυνο για τις διαδικασίες αναγέννησης στο σώμα του ανθρώπου. Επιπρόσθετα, το θερμό νερό προετοιμάζει πιο εύκολα και σε σύντομο χρονικό διάστημα τους μυς και τις αρθρώσεις για διατάσεις ενώ ταυτόχρονα δίνει προοπτικές στην κίνηση με συνδυασμούς κατευθύνσεων και επιπέδων που δεν μπορούν να λειτουργήσουν στην ξηρά (Lima-Costa et al., 2020). Στο Watsu η χαλάρωση προέρχεται από τον συνδυασμό πολλών ερεθισμάτων, όπως η επίπλευση στο νερό, οι κινήσεις που απορρέουν από την επίπλευση αυτή και καθοδηγούνται από το/τη θεραπευτή/τρια, το Shiatsu και οι διατάσεις που εφαρμόζονται. Επιπλέον, έχουμε την εμπιστοσύνη και τη συγκατάθεση του/της δέκτη/τριας να υποστηριχθεί το σώμα του/της παθητικά με άμεση επαφή από το/τη θεραπευτή/τρια και τις λαβές που θα εφαρμόσει, γεγονός που επηρεάζει καθοριστικά το τελικό επίπεδο της επιδιωκόμενης χαλάρωσης (Lima-Costa et al., 2020).

Οι αθλητές/τριες συχνά βιώνουν αισθήματα μοναξιάς, απομόνωσης και συναισθηματικής φόρτισης από απουσία της επαφής με την οικογένεια, άγχος από κόπωση ή τραυματισμό (Dull, 2004). Η εγγύτητα, το αίσθημα της ασφάλειας που πηγάζει από το κράτημα και την επαφή με το/την θεραπευτή/τρια, έχει πολλαπλά οφέλη για έναν/μία αθλητή/τρια, ο/η οποίος/α έρχεται αντιμέτωπος/η με δύσκολα ψυχολογικά βιώματα και αντιδράσεις που είναι δυνατόν να επηρεάσουν και τη σωματική του/της απόδοση.

Ο ετήσιος προγραμματισμός ενός/μίας αθλητή/τριας περιλαμβάνει την περίοδο προετοιμασίας, την αγωνιστική περίοδο και τη μεταβατική περίοδο ενεργητικής αποκατάστασης (Zagorski, 2009). Η περίοδος προετοιμασίας περιλαμβάνει εντατικές προπονήσεις με αυξανόμενη ένταση, μεγάλες σε χρονική διάρκεια, οι

οποιές οδηγούν σε γενική και τοπική μυϊκή κόπωση που αυξάνει τη μυϊκή ένταση (Zagorski, 2009). Η ελληνής ανάπαυση και οι πολλαπλές επαναλήψεις των ίδιων κινήσεων μπορούν να οδηγήσουν σε βράχυνση των μυών (Zagorski, 2009). Σε αυτή την περίοδο προπόνησης η συνεδρία Watsu μπορεί να εφαρμόζεται 2-3 φορές την εβδομάδα και να προσαρμόζεται στις συγκεκριμένες ανάγκες κάθε αθλήματος και αθλητή/τριας, είτε αυτός/η έχει ανάγκη από διατάσεις είτε από γενική χαλάρωση σε θερμό νερό ως μέσο αποκατάστασης και πρόληψης από την υπερβολική κόπωση ή την υπερβολική προπόνηση.

Αντίστοιχα, για την αγωνιστική περίοδο ο Zagorski (2009) επισημαίνει ότι καθώς η ένταση της προπόνησης είναι υπομέγιστη ή μέγιστη (αγώνες) με εναλλαγές της προπόνησης χαμηλής έντασης με ξεκούραση, το στρες των αθλητών/ αυτή την περίοδο κορυφώνεται και εντείνεται συχνά από τα ταξίδια μεγάλων αποστάσεων που πιθανόν καλούνται να πραγματοποιήσουν. Με την εφαρμογή του Watsu οι αθλητές/ δύνανται να βοηθηθούν στην αποκατάσταση μετά τους αγώνες αλλά και στη μείωση του άγχους πριν από τους αγώνες (Zagorski, 2009). Ο αριθμός συνεδριών ανά εβδομάδα εξαρτάται από τη συχνότητα των αγώνων/αγωνισμάτων (συνήθως μία συνεδρία την εβδομάδα). Κατά τη διάρκεια του αγώνα κάθε αθλητής/ πρέπει να έχει τη βέλτιστη μυϊκή ένταση. Ακόμη και μία μόνο συνεδρία μπορεί να μειώσει αυτή την ένταση, γεγονός που σημαίνει ότι αντενδείκνυται οι συνεδρίες για αθλητές/ για δύο ή τρεις ημέρες πριν από τον αγώνα (Zagorski, 2009).

Η μεταβατική περίοδος ενεργητικής αποκατάστασης είναι απαραίτητη για κάθε αθλητή/ ώστε να επανέλθει από όλες τις καταστάσεις που βίωσε κατά τη διάρκεια της χρονιάς και να ανακτήσει τη σωματική και ψυχολογική του/ της ευεξία (Zagorski, 2009). Το Watsu μπορεί να εφαρμοστεί κάθε μέρα κατά τη διάρκεια αυτής της περιόδου ώστε να επιτευχθεί μια γενική χαλάρωση, τόσο σωματική όσο και ψυχική. Στην περίπτωση τραυματισμού πρέπει να δοθεί ιδιαίτερη προσοχή, καθώς κατά τη διάρκεια του Watsu αυξάνεται η θερμοκρασία στον επιφανειακό ιστό, γεγονός που σημαίνει ότι είναι αντένδειξη τουλάχιστον για τρεις ημέρες μετά από οποιοδήποτε είδος τραυματισμού μαλακών ιστών (Zagorski, 2009). Ένα επιπρόσθετο σημείο προσοχής, το οποίο είναι απαραίτητο να λάβει υπόψη του ο/ θεραπευτής/ όταν πραγματοποιεί συνεδρίες σε αθλητές/ που αναρρώνουν από κάποιον τραυματισμό, είναι ότι κατά τη διάρκεια της συνεδρίας υπάρχει κίνδυνος πραγματοποίησης κίνησης παρόμοιας με την κατεύθυνση τραυματισμού (Zagorski, 2009).

Η εφαρμογή της μεθόδου Watsu κατά τη διάρκεια της κύησης

Αρκετοί ερευνητές/τριες αναφέρουν ότι κατά τη διάρκεια της κύησης η ψυχική και σωματική ευεξία της μητέρας μεταφέρεται στο έμβρυο, με αποτέλεσμα οι επιγενετικοί βιολογικοί μηχανισμοί να επιφέρουν αλλαγές, οι οποίες θα επηρεάσουν το παιδί μετά τη γέννησή του (Urech et al., 2010). Επομένως, όσον αφορά τη μελλοντική ανάπτυξη του παιδιού, το συνεχόμενο άγχος και η αγωνία της μητέρας δεν πρέπει να υποτιμούνται. Η ψυχολογική κατάσταση της εγκύου, η δυσφορία και ο πιθανός πόνος που βιώνει από την αλλαγή της στάσης σώματός της επηρεάζουν την ποιότητα ζωής της, η οποία σχετίζεται άμεσα με την ψυχική της υγεία (Urech et al., 2010). Η γενικευμένη αυτή κατάσταση καθορίζει τη στάση της μητέρας κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης και αποτελεί προγνωστικό παράγοντα για την εμφάνιση ή όχι μεταγεννητικών συμπτωμάτων κατάθλιψης, τα οποία με τη σειρά τους είναι πιθανό να επηρεάσουν την ευημερία του παιδιού (Urech et al., 2010).

Ιδιαίτερο ενδιαφέρον είχε μια ελεγχόμενη κλινική πιλοτική μελέτη που πραγματοποιήθηκε στο Τμήμα Μαιευτικής και Γυναικολογίας του Πανεπιστημιακού Νοσοκομείου της Βέρνης, η οποία διερεύνησε τις επιδράσεις του Watsu σε εννέα γυναίκες μετά την 34^η εβδομάδα κύησης (Schitter et al., 2015). Οι γυναίκες που συμμετείχαν, πέρα από τα συναισθήματα χαλάρωσης και ψυχολογικής και σωματικής ευεξίας τα οποία εξέφρασαν, είχαν βραχυπρόθεσμες βελτιώσεις και στο αντιλαμβανόμενο άγχος. Ανέδειξαν τη σημασία του αγγίγματος στην ασφάλεια και στην ηρεμία που βίωναν, τονίζοντας την ενσυναίσθηση του θεραπευτή και τον απόλυτο σεβασμό που έδειχνε στην κατάσταση τη δεδομένη χρονική στιγμή. Επιπλέον, ανέφεραν την ανακούφιση από τον πόνο που ένιωθαν από το επιπρόσθετο βάρος καθώς και από τη δυσφορία που βίωναν λόγω αλλαγής της στάσης του σώματός τους τόσο στην οσφυϊκή μοίρα όσο και στην αυχενική και θωρακική.

Το Watsu περιγράφεται ως εφαρμόσιμο κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης καθώς μειώνει τον πόνο στη σπονδυλική στήλη που σχετίζεται με την εγκυμοσύνη, βοηθάει στη χαλάρωση των υπερτονικών μυών, συμπεριλαμβανομένων αυτών της μήτρας, βελτιώνει τη συνολική αίσθηση ευεξίας και διευκολύνει τη μητέρα να έρθει σε πιο ουσιαστική επαφή με το αγέννητο παιδί της (Dull, 2004). Κατά τη διάρκεια της βύθισης του σώματος παρατηρείται μείωση της καρδιακής συχνότητας, του ρυθμού της αναπνοής, ενεργοποίηση του παρασυμπαθητικού συστήματος το οποίο καθοδηγεί το σώμα σε μια ομαλή πορεία βαθιάς χαλάρωσης που είναι ζωτικής σημασίας για την ομαλή πορεία της κύησης (Cluett et al., 2004). Η μειωμένη δραστηριότητα του

υποθαλάμιου, της υπόφυσης και των επινεφριδίων καθώς και τα χαμηλότερα επίπεδα κορτιζόλης στο πλάσμα, ως αποτέλεσμα της σωματικής και ψυχικής χαλάρωσης κατά τη διάρκεια της βύθισης του σώματος στο νερό, είναι παράμετροι που έχουν μελετηθεί (Cluett et al., 2004). Κατά τη διάρκεια του Watsu προστίθεται και η επίδραση του αγγίγματος σε συνδυασμό με την παθητική κίνηση του σώματος της εγκύου στο νερό, γεγονός που προσθέτει την ανάγκη διερεύνησης περισσότερων παραμέτρων αναφορικά με τις επιδράσεις στη χαλάρωση του σώματος της εγκύου.

Οι ενεργητικές υδροθεραπείες έχουν μελετηθεί εκτενώς και έχουν αποδειχθεί ευεργετικές για τις εγκύους (να παρατεθεί σχετική βιβλιογραφική αναφορά). Ωστόσο, οι κλινικές δοκιμές που διερευνούν τα θεραπευτικά αποτελέσματα παθητικών μεθόδων υδροθεραπείας, όπως το Watsu, εξακολουθούν να είναι σπάνιες (Schitter et al., 2020). Καθώς οι επιπτώσεις του στρες της εγκύου μπορεί να είναι σοβαρές για το έμβρυο, παρεμβάσεις που μειώνουν αποτελεσματικά το άγχος κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης και αποφορτίζουν τη σωματική ένταση και τους επιβαρυσμένους μυς του κορμού είναι επιθυμητό να εφαρμόζονται και να μελετώνται.

Σημεία προσοχής, προφυλάξεις και αντενδείξεις

Η ασφάλεια είναι πάντα το πρώτο μέλημα ενός/μιας θεραπευτή/τριας Watsu. Για αυτόν το λόγο, το άτομο που θα θελήσει να συμμετάσχει σε μία συνεδρία είναι απαραίτητο να δώσει πλήρες ιατρικό ιστορικό στο/στη θεραπευτή/τρια, ο/η οποίος/α θα αξιολογήσει όλες τις πληροφορίες, είτε για να είναι σε θέση να αναγνωρίσει τα προβλήματα που πιθανόν να αντιμετωπίσει πριν και κατά τη διάρκεια της συνεδρίας είτε για να αποτρέψει τη συνεδρία ως μη κατάλληλη σε μία ιατρική κατάσταση (Dull, 2004). Εάν ο/η θεραπευτής/τρια έχει οποιαδήποτε αμφιβολία για το πόσο ασφαλής θα είναι η υδροθεραπεία Watsu λόγω κάποιου περιορισμού ή αναπηρίας, δεν πρέπει να ξεκινήσει τη διαδικασία παρά μόνο εάν λάβει όλες τις απαραίτητες οδηγίες από το/τη θεράποντα ιατρό του ατόμου.

Σύμφωνα με τον Dull (2004), ο/η θεραπευτής/τρια Watsu είναι απαραίτητο να γνωρίζει εάν ο/η δέκτης/τρια έχει κάποια οξεία συνδεσμική αστάθεια μετά από τραύμα ώστε να ακολουθήσει τις οδηγίες του θεράποντος ιατρού για συγκεκριμένους περιορισμούς εύρους κίνησης οι οποίοι πρέπει να ληφθούν υπόψη μετά από το τραύμα, εάν έχει πραγματοποιηθεί χειρουργική επέμβαση, ποιες κινήσεις πρέπει να αποφευχθούν ή αν είναι απαραίτητη η χρήση νάρθηκα και συνιστάται αναμονή για την εφαρμογή της θεραπείας μέχρι οι περιορισμοί να μην αποτελούν αντένδειξη. Αντίστοιχα, εάν υπάρχει οστεοπόρωση ο/η θεραπευτής/τρια πρέπει να είναι ιδιαίτερα προσεκτικός/ή λόγω των εύθραυστων οστών στη σπονδυλική στήλη και στις αρθρώσεις των ισχίων.

Επιπλέον, σύμφωνα με τον Dull (2004), ο/η θεραπευτής/τρια θα πρέπει να γνωρίζει εάν το άτομο έχει τάση για ναυτία, καθώς η χαμηλή ανοχή στην αιθουσαία διέγερση μπορεί να προκαλέσει ζάλη, ναυτία, ιδρώτα στο πρόσωπο και ίλιγγο. Πιο συγκεκριμένα, αναφέρει ότι ορισμένοι άνθρωποι έχουν μία ευαισθησία στο αιθουσαίο σύστημα έχοντας την τάση να αναπτύσσουν εύκολα ναυτία από κάποιες κινήσεις. Για αυτόν το λόγο επισημαίνει ότι οι κινήσεις και οι αλλαγές θέσεων γίνονται ακόμη πιο ομαλά και αργά, δίνεται έμφαση περισσότερο στις κινήσεις ευθυγράμμισης του σώματος και αποφεύγονται οι περιστροφικές κινήσεις που πιθανόν να οδηγήσουν το κεφάλι να γυρίσει ή να ρολάρει από τη μία πλευρά στην άλλη.

Τέλος, ο Dull (2004) τονίζει ως απαραίτητη τη φροντίδα και την καλή κατάσταση των αυτιών του δέκτη είναι απαραίτητη. Στις περιπτώσεις ευαισθησίας του τυμπάνου, ενοχλήσεων και ευαισθησίας σε μολύνσεις, ενδείκνυται η χρήση ωτοασπίδων ή οποιουδήποτε προστατευτικού στεγανοποίησης χρησιμοποιεί το άτομο καθώς τα αυτιά παραμένουν σχεδόν σε όλη τη διάρκεια της συνεδρίας κάτω από το νερό. Μετά το τέλος της συνεδρίας συστήνεται η προσεκτική φροντίδα τους ώστε να απομακρυνθεί η υγρασία.

Αναφορικά με τις ψυχολογικές και ψυχοθεραπευτικές ιδιαίτερες ανάγκες ορισμένων ανθρώπων είναι απαραίτητο να τονιστεί το γεγονός ότι, παρόλο που η συγκεκριμένη θεραπεία ανακουφίζει από συναισθηματικό πόνο, μπορεί να κριθεί απαραίτητη η συμβολή επιπρόσθετης ψυχολογικής υποστήριξης από ειδικό θεραπευτή ψυχικής υγείας (Maczkowiak et al., 2007). Οι θεραπευτές/τριες Watsu δεν προσφέρουν ψυχοθεραπεία ή συμβουλευτική, παρ' όλα αυτά ο ρόλος τους είναι ανεκτίμητος καθώς με ενσυναίσθηση αποδέχονται το/τη δέκτη/τρια της μεθόδου Watsu χωρίς να τον/την κρίνουν.

Σημασία για τον Αθλητισμό και την Ποιότητα Ζωής

Το Watsu εφαρμόζεται σήμερα σε 70 χώρες από επαγγελματίες υγείας, τόσο ως μέσο χαλάρωσης και πρόληψης σε spa και χώρους ευεξίας, όσο και στους κύκλους του υψηλού αθλητισμού αλλά και σε νοσοκομεία και κλινικές αποκατάστασης ως συμπληρωματική αγωγή υγείας και αποκατάστασης. Το ερευνητικό ενδιαφέρον αναφορικά με τα οφέλη του Watsu επικεντρώνεται σε όλες τις πληθυσμιακές ομάδες. Οι σωματικές και συναισθηματικές επιδράσεις στο σώμα και την ψυχική υγεία του κάθε ατόμου, το οποίο βιώνει την εναλλακτική αυτή μέθοδο παθητικής κινητοποίησης σε θερμό νερό, αποτελούν σημείο αναφοράς τόσο για τους/τις δέκτες/τριες αυτής της μεθόδου όσο και για τους/τις πιστοποιημένους/ες επαγγελματίες της μεθόδου.

References / Βιβλιογραφία

- An, J., Lee, I., & Yi, Y. (2019). The thermal effects of water immersion on health outcomes: An integrative review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16(7), 1280. <https://doi.org/10.3390/ijerph16071280>
- Andrejeva, J., Mockute, E., Sniepiene, G., Malyško, E., Istomina, N., & Hendrixson, V. (2022). The impact of WATSU as physiotherapy method on fatigue for people diagnosed with multiple sclerosis. *Acta Balneologica*, 173, (1), 15-24.
- Becker, B. E., Hildenbrand, K. J., Whitcomb, R., & Sanders, J. P. (2009). Biophysiological effects of warm water immersion. *International journal of aquatic research and education*, 3, 24-37.
- Beresford-Cooke, C. (2016). *Shiatsu theory and practice*. Singing Dragon.
- Chen, O., Grabarnick, A., & Pilz-Burstein, R. (2018). The effect of Watsu treatments on pain indices and on the quality of sleep in women diagnosed as fibromyalgia patients. *Journal of the Israeli Physical Therapy Society*, 20(2), 14-24.
- Chon, S. C., Oh, D. W., & Shim, J. H. (2009). Watsu approach for improving spasticity and ambulatory function in hemiparetic patients with stroke. *Physiotherapy research international: the journal for researchers and clinicians in physical therapy*, 14(2), 128-136. <https://doi.org/10.1002/pri.421>
- Cluett, E. R., Nikodem, V. C., McCandlish, R. E., & Burns, E. E. (2004). Immersion in water in pregnancy, labour and birth. *The Cochrane Database of Systematic Reviews*, 2, CD000111. <https://doi.org/10.1002/14651858.CD000111.pub2>
- Dubitsky, C. (1997). *Bodywork shiatsu: Bringing the art of finger pressure to the massage table*. Inner Traditions/Bear & Co.
- Dull, H. (2004). *Watsu Freeing the body in water*. Watsu Publishing (3 ed ed)Ed.
- Dull, H. (1997). WATSU. In Ruoti, G. R., Morris, M. D., & Cole, J. A. (Eds), *Aquatic Rehabilitation* (pp. 333-352). Lippincott-Raven Publishers.
- Faull, K. (2005). A pilot study of the comparative effectiveness of two water-based treatments for fibromyalgia syndrome: Watsu and Aix massage. *Journal of Bodywork and Movement Therapies*, 9, 202-210.
- Jamison, L., (2009). Watsu. In L. T. Brody & P. R. Geigle (Eds.), *Aquatic exercise for rehabilitation and training* (pp. 117-128). Human Kinetics, Champaign.
- Lima-Costa, A. C., Sanz-Arribas, I., & Hernández-Álvarez, J. L. (2020). Efectos de la intervención con el método watsu en jóvenes nadadores de competición brasileños: asistencia, necesidades y efectos experimentados. *RIAA. Revista de Investigación en Actividades Acuáticas*, 3(6), 53-59.
- Lundberg, P. (2004). *Το βιβλίο του σιάτσου. Ζωτικότητα και υγεία μέσα από την τέχνη της αφήψ. Ψύχαλος.*
- Maczkowiak S., Hölter G., & Otten H. (2007). WATSU - Zur Wirksamkeit unterschiedlich akzentuierter bewegungstherapeutischer Interventionen bei klinisch depressiven Patienten "WATSU—the effect of differently accentuated movement therapy interventions on clinically depressive patients". *Bewegungstherapie und Gesundheitssport*, 23(2), 58-64. <https://doi.org/10.1055/s-2007-960607>
- Ribeiro, I., Lucca, F., Rosa, T., Maues, R., Flor, S., Souza, D., Dias, G. A. da S., & Santos, C. A. de S. (2019). The effects of the watsu method on functional capacity, anxiety and depression in patients with parkinson disease. *Archives in Biosciences & Health*, 1(1), 113-124. <https://doi.org/10.18593/abh.19211>
- Scaer, R. (2014). *The body bears the burden: Trauma, dissociation, and disease*. Routledge.

- Schitter, A. M., & Fleckenstein, J. (2018). Passive Hydrotherapy WATSU® for Rehabilitation of an Accident Survivor: A Prospective Case Report. *Complementary Medicine Research, 25*(4), 263–268. <https://doi.org/10.1159/000487768>
- Schitter, A. M., Fleckenstein, J., Frei, P., Taeymans, J., Kurpiers, N., & Radlinger, L. (2020). Applications, indications, and effects of passive hydrotherapy WATSU (WaterShiatsu)-A systematic review and meta-analysis. *PloS one, 15*(3), e0229705. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0229705>
- Schitter, A. M., Nedeljkovic, M., Baur, H., Fleckenstein, J., & Raio, L. (2015). Effects of passive hydrotherapy WATSU (WaterShiatsu) in the third trimester of pregnancy: Results of a controlled pilot study. *Evidence-based Complementary and Alternative Medicine: eCAM, 2015*, 437650. <https://doi.org/10.1155/2015/437650>
- Schitter, A. M., Radlinger, L., Kurpiers, N., & Frei, P. (2022). Application areas and effects of aquatic therapy WATSU - A survey among practitioners. *Complementary Therapies in Clinical Practice, 46*, 101513. <https://doi.org/10.1016/j.ctcp.2021.101513>
- Schoedinger, P. (2011). Watsu in aquatic rehabilitation. In: B. E., Becker, & A.J., Cole,(eds). *Comprehensive aquatic therapy* (3 ed ed). Washington State University Press.
- Tufekcioglu, E. (2020). The effects of Watsu therapy on autonomic cardiovascular modulation and flexibility of children with cerebral palsy. *Baltic Journal of Health & Physical Activity, 12*(4), 21-32. <https://doi.org/10.29359/BJHPA.12.4.03>
- Tufekcioglu, E., Konukman, F., Kaya, F., Arslan, D., Ozan, G., Erzeybek, M. S., & Al-Sawi, E. A. (2021). The effects of aquatic Watsu therapy on Gross Motor Performance and quality of life for children with cerebral palsy. *Montenegrin Journal of Sports Science and Medicine, 10* (2), 25-30. <https://doi.org/10.26773/mjssm.210904>
- Urech, C., Fink, N. S., Hoesli, I., Wilhelm, F. H., Bitzer, J., & Alder, J. (2010). Effects of relaxation on psychobiological wellbeing during pregnancy: a randomized controlled trial. *Psychoneuroendocrinology, 35*(9), 1348–1355. <https://doi.org/10.1016/j.psyneuen.2010.03.008>
- Vogel, W. A. (2005). Self-perceived benefits of receiving Watsu sessions for eighteen months by residents of a continuing care retirement community. *AKWA, 19*(4), 110-128.
- Waba (2023). *Worldwide Aquatic Bodywork Association*. Retrieved April 10, 2023 from: <http://www.waba.edu>
- Weber-Nowakowska, K., Gebaska, M., & Zyzniewska-Banaszak, E. (2013). Watsu - nowoczesna metoda znajdujaca zastosowanie w fizjoterapii, odnowie biologicznej i sporcie [Watsu: a modern method in physiotherapy, body regeneration, and sports]. *Annales Academiae Medicae Stetinensis, 59*(1), 100-102.
- Wieser, A. (2007). WATSU for children with severe and profound disabilities. *Aquatic Therapy Journal, 9*(2), 9-13.
- Zagorski, T. (2009). *Watsu with Olympic level Athletes*. Retrieved April 10, 2023 from: <https://www.watsu.com/applications/WatsuforAthletes.pdf>