

Watsu, het nieuwe ontspannen - in water.

•Loes Jonkman

De telefonische vraag of ik een Watsu sessie wil ondergaan om van daaruit over deze ervaring te schrijven, ontlokt bij mij de uitroep: 'Een wat?...'

'Watsu! Ontspannen in water door middel van shiatsu massage.'

'Massage! Altijd voor in, dat wil ik wel.' Is mijn antwoord.

Ik maak op mijn beurt een telefonische afspraak met Jacqueline Lootsma die mij eveneens kort en bondig uitlegt wat mij te wachten staat.

Mijn antwoord op haar vraag of er nog enige hindernissen zijn van mijn kant, antwoord ik: 'Ik heb dieptevrees en problemen met mijn nek, wat van tijd tot tijd resulteert in Klusterhoofdpijn of Migraine. Jacqueline belooft er rekening mee te houden. We maken een afspraak. Enige dagen later haalt ze mij op en vertrekken wij naar een zwembad. Bij het betreden van het zwembad slaat de warmte in mijn gezicht, het voelt tropisch aan. Ik volg Jacqueline naar de kleedruimte waar we ons in badpak hullen en lopen naar het zwembad terug. (Slippers meenemen a.u.b. Dit ook in verband met eventuele schimmels die in zwembaden vertoeven.)

Daar ik gezegend ben met gevoelige oren krijg ik oordruppels en waxpropjes.

Even bekruipt mij de gedachte: Waar begeef ik mij nu weer in?

Enigszins aarzelend daal ik het trapje af, het water in. De temperatuur van het water is (34°). Het voelt heerlijk warm aan.

Ik krijg drijvers om mijn kuiten. Jacqueline plaatst mij met de hielen, rug en hoofd tegen de muur van het bassin. Ze zegt: 'Dit is het vertrekpunt en hier keer je na een uur weer terug, zodat je weet dat de sessie ten einde is.'

Een uur! Flitst er door mij heen, hoe hou ik dat vol?

Jacqueline pakt mijn handen en trekt mij naar haar toe. In en uit ademend buig en strek ik mijn benen. Ik dein op en neer en ervaar de behagelijke warmte van het water. Ze draait mij langzaam om en trekt mijn hoofd op haar arm, die zij gebogen houdt en tilt mij met haar andere hand onder mijn rug in drijvende houding. Ik krijg de raad mijn ogen gesloten houden omdat het anders te veel afleid. Water kabbelt met kleine klotsgeluidjes langs mijn oren. Ik moet mijzelf dwingen om mijn ogen gesloten te houden. Mijn wimpers knipperen als vlindervleugels op en neer. Even is er paniek, even maar. Ik spreek mezelf toe.

Ik lig in de armen van Jacqueline, gedragen door het water. Ik geef me over en voel me veilig. Als ze mij van zich af draait is er tegenstand, mijn lichaam spant zich.

Jacqueline, rekt, strekt, draait en maakt pulserende bewegingen met haar handen over mijn lichaam. En ik, ... drijf in haar armen en weer naar buiten van haar af.

Soms alleen haar hand onder mijn hoofd en voel me vrij. Mijn benen bewegen als de staart van een zeemeermin. De gedachte aan hoe heerlijk het moet zijn om als een dolfijn te leven duikt op. Gedachten komen en gaan. Ze lossen op in water.

Tijd en ruimte verdwijnt. Ik ervaar alleen nog gevoel.

Mijn vlindervlugge wimpers liggen stil. Het water omsluit mij behaaglijk.

Als Jacqueline mijn benen en armen masseert en strekt, komen ze even boven het water uit, het is een genot om daarna weer in de warmte terug te keren.

Gebogen worden in een soort van foetushouding stuit bij mij op verzet, een drukkend gevoel op de plaats waar mijn bronchiën zich bevinden.

Een kwetsbare plek uit mijn jeugdijaren. De vierde keer denk ik, nou en! en laat los.

Een geborgen gevoel neemt bezit van mij. Jacqueline trekt mij op haar knieën en masseert de drukpunten in mijn gezicht. Op het punt belandt van mijn dikke darm stagneert de ademstroom. Ik kom mijzelf wel tegen vandaag.

Die darm van mij is een kritisch punt. Tijd om aandacht aan te besteden.

Ik drijf weer met mijn hoofd op Jacqueline haar hand, los en toch verbonden.

Langzaam brengt zij mij terug. Mijn hielen, rug en hoofd maken weer contact met de muur van het zwembad. Ik open mijn ogen en glimlach, of nee... die glimlach was al ontstaan tijdens de sessie. Jacqueline glimlacht terug.

Ik deel mijn ervaring met haar. Het was zalig, het is zalig.

Een totaal gevoel van ontspanning heeft bezit genomen van mijn lichaam en geest. Waar ken ik haar van? denk ik later, als we hartelijk afscheid hebben genomen van elkaar, ze is zo bekend!

Water, bron van al wat leeft, heeft ons verbonden.

'Watsu', een ervaring rijker en wat mij betreft zeker niet eenmalig.

Bedankt Jacqueline.

Watsu of watershiatsu

Watsu is een ontspanningsmethodiek in lichaamswarm water, gebaseerd op oosterse ontspannings en drukpuntmassage technieken. Men wordt gedragen, ritmisch bewogen en gemasseerd in extra verwarmd water (35°).

Met name de rug wordt ontlast, wervelkolom en gewrichten worden soepel bewogen en het hele lichaam wordt gerekt en gestrekt in vloeiende bewegingen.

Watsu werd ontwikkeld door de Amerikaan Harold Dull in de begin jaren '80.

Na zijn terugkeer uit Japan, waar hij Zen Shiatsu studeerde, begon hij

speciale stretches en massagetechnieken toe te passen in de

warmwaterbronnen van Harbin Hot Springs (Californië). Hij combineerde de

Zen Shiatsu technieken met het drijven en ritmisch bewegen in water.

Watsu is vrijwel voor iedereen geschikt en niet gebonden aan leeftijd. Het is

laagdrempelig en men hoeft er niet voor te kunnen zwemmen. Voor sporters kan deze vorm van relaxatie een weldaad zijn.

Fysiologische effecten van deze nieuwe manier van ontspanning zijn:

- Verlaging van bloeddruk en hartslag
- Verdieping van de ademhaling
- Pijndemping
- Stimulering van de celstofwisseling
- Stretching (rekking van te kort geworden spieren)
- Passief vergroten van de bewegelijkheid van de gewrichten
- verlenging van de wervelkolom
- Versoepeling van het bindweefsel

Er is een toenemende belangstelling, met name fysiotherapeuten en bewegingsagogen voor de nieuwe mogelijkheden die Watsu biedt, als

aanvulling op bestaande methodieken. inmiddels is er in een aantal sectoren therapeutische ervaring opgedaan, onder meer bij:
Burn-out syndroom, stress gerelateerde klachten als migraine, nek en schouderklachten, astma, RSI, fibromyalgie, reuma, spasticiteit, rolstoelgebonden kinderen en volwassenen, artrose, osteoporose, pijnstilling o.m. bij kankerpatiënten.

Water

- Is het oerelement van alle leven op aarde.
- Is voor ons van levensbelang: we kunnen niet langer dan 5 dagen zonder water.
- Ons lichaam bestaat voor zo'n 65% uit water.
Bij een baby is dat 70%. Een foetus van 5 maanden bestaat zelfs 94% uit water.
- Het vruchtwater is onze eerste omgeving. In dit warmwatermilieu maken wij onze allereerste bewegingen.

Watsu voor zwangeren

Lichaamswarmwater (35°)

De invloed van warm water als natuurlijke pijnstillers bij de bevalling is bekend. De geborgenheid van een warm bad ontspant en de weeën worden krachtiger maar minder pijnlijk. Ook tijdens de zwangerschap wordt dankbaar gebruik gemaakt van de weldadige invloed van water. Zwangeren vinden het heerlijk om gewichtloos in water te bewegen. Moeder en kind drijven zo in eenzelfde element. Beide kunnen genieten van de warmte en geborgenheid die het water geeft.

Beweging

In water bewegen wij anders dan op het droge, meer totaal en met de stroom mee.

De druk van het water is aan alle kanten gelijk, doordat het water van alle kanten draagt en ondersteunt. Dat heeft een ontspannend effect en maakt typische Watsu bewegingen en stretches mogelijk, die op het land ondenkbaar zouden zijn.

De buitengewone diepe staat van ontspanning die door deze vorm van watermassage tot stand komt, maakt het tot één van de ultieme stressverlagers voor de mens van deze tijd.

Ontspanning

In een Watsu sessie wordt men niet alleen omgeven door warm water, maar ook gedragen, gewiegd en bewogen door een ervaren Watsu partner (therapeut).

De ontspanning wordt meteen merkbaar in de ademhaling.

Die komt tot rust, verdiept en wordt rustiger. In zo'n behaaglijke toestand van warmte en gewichtloosheid zal ons lichaam elke onnodige spieractiviteit achterwege laten. We laten als vanzelf los: Therapeutisch gezien een ideale situatie waarin afvalstoffen kunnen worden afgevoerd, spanningen en blokkades opgelost.

