

DOMENICA 10/06/2007 ore 10.00 - STAGE DI WATSU

PRESSO L'A.I.O.B.(BUDDHA VILLAGE) - VARCATURO

Info: Vito Zurzolo 3475528258 – zurzolo.vito@libero.it

Nel **Watsu** possiamo accorgerci delle nostre tensioni, e arrenderci al tepore dell'acqua, lasciarci fluire liberi, nella stabilità del sostegno offertoci dal nostro compagno, dondolando e seguendo il movimento ondulatorio del respiro proprio e dell'altro. Dalle articolazioni libere e leggere scompare ogni tensione e dolore, mentre i muscoli si distendono, si riposano, entrano in uno stato di armonia. La spina dorsale può ondeggiare finalmente libera come al tempo originario, come quella di un essere acquatico, senza più comprimere, con blocchi meccanici o emozionali, le vie neurologiche che transitano tra vertebra e vertebra.

Nuove informazioni "passano " attraverso di noi, un sottile fluire si attiva: mentre il corpo cambia, anche la mente cambia, transita in uno "stato di quiete" dove, attenta e serena, può osservare le sensazioni che le arrivano dal corpo, e soprattutto quelle che arrivano dal suo interno.

Con un po' di attenzione scopriamo che ogni volta che la mente cambia anche il corpo cambia: mentre dondoliamo leggeri nell'acqua, possiamo accorgerci di un torpore, un formicolio, piacere o dolore, o qualsiasi altra sensazione in qualunque parte del corpo. Come l'acqua non oppone resistenza, cede agli ostacoli, li accoglie e li avvolge senza reagire, così anche noi siamo plastici, lasciamo che ogni sensazione passi attraverso la nostra forma esterna e interna, continuando a cogliere il suo fluire libero come onda tra le onde: mente e corpo diventano onde in continuo cambiamento ritmico.

Sperimentare dal corpo l'impermanenza dei fenomeni fisici e psichici libera la mente dalle imposizioni dell'antica abitudine di reagire a qualsiasi sensazione le giunga, prigioniera della spirale delle cause e degli effetti. Nell'acqua il movimento reattivo si acquieta, e dalla quiete sorge un ritmo in sintonia con il tutto. Le energie psichiche finalmente libere ci doneranno uno stato di coscienza inaspettatamente chiara, immediata, onnipervadente, via maestra per raggiungere ed aprire il nostro cuore all'universo infinito. Qui ed ora.

Condividere la felicità di questa saggezza è possibile a chiunque. Andando ben oltre religioni, fedi, filosofie, il nostro essere interiore, finalmente raggiunto, diventa il nostro maestro, e udirlo è solo sintonizzarsi con il proprio sé.

Le potenzialità di Watsu sono vaste come i suoi effetti benefici. Nell'apparato locomotore riduce la tensione muscolare, aumenta l'escursione articolare, migliora la postura.

Sul trofismo locale agisce aumentando la circolazione di superficie.

Il pattern respiratorio ne trae giovamento. Gli stati d'ansia e lo stress traggono beneficio dall'incontro con le nostre energie interiori.

E' usato come "nurturing bodywork" per aiutare chi abbia subito abusi mentali, fisici e sessuali, nel farmaco e tossico dipendenza. Poi c'è il fluire di Watsu ed il lasciarsi andare a questo flusso, qualsiasi sensazione scorga.

E fare così nella vita di ogni giorno.

C'è una parte di noi che fa parte del tutto. Così possiamo avvicinarci di nuovo ad essa e sentirci in comunione con gli altri anche quando Watsu è finito. Ed ora per sapere cosa è dare Watsu ricorda se hai mai tenuto un bimbo addormentato tra le braccia.

Ricorda se hai mai sentito, danzando con un altro essere, la musica muovere all'unisono i vostri corpi. Immagina di far galleggiare qualcuno all'altezza del cuore, scendendo nell'acqua ogni volta che espiri, lasciandoti sollevare da lei ogni volta che inspiri.

Immagina il tuo corpo muoversi in sequenza ben nota, seguendo liberamente quelle onde che sorgono momento per momento dal tuo corpo.

Immagina di concludere il Watsu. Distaccarsi e sentirsi ancora uniti. Immagina un mondo in cui ognuno scambi Watsu con gli altri esseri.

