

# WATER SHIATSU

## **Profilo dell'Operatore**

Il Watsuer, operatore del Watsu, è un bodyworker che pratica in acqua a temperatura isoterma (circa 35°), in piscine di circa 110 cm. di altezza.

Il Watsuer sostiene il cliente in galleggiamento, minimizzando la superficie di contatto tra il proprio corpo e quello del suo ospite in modo da lasciare la massima libertà di movimento. Al sostegno dinamico si uniscono ondulazioni ritmiche, leggere digitopressioni e delicati stretching che concorrono allo scioglimento delle tensioni psico-fisiche.

Il primo effetto di una sessione di Watsu è una sensazione di rilassamento profondo, al quale si unisce l'allentarsi delle tensioni neuromuscolari grazie al sapiente sostegno dinamico in un ambiente fluido isoterma. Grazie alla sospensione dinamica in un mezzo fluido e alle manovre compiute dal Watsuer, le articolazioni possono muoversi liberamente in ogni direzione e la muscolatura può rilasciare facilmente le tensioni accumulate. Il meccanismo fisiologico della de-afferenza delle sensibilità superficiali consente poi al cliente di raggiungere uno stato di rilassamento simile al sonno profondo, favorito dall'aver gli occhi di norma chiusi, le orecchie immerse nell'acqua e la pelle avvolta in un fluido alla sua stessa temperatura.

L'opera del Watsuer e l'immersione in acqua calda, grazie alla resistenza che questa oppone al nostro movimento, provocano una notevole stimolazione muscolare ed una sollecitazione del sistema cardiovascolare. La pressione che l'acqua esercita su tutto il corpo porta molteplici benefici: costituisce di per sé un massaggio uniforme, in cui tutti i recettori dell'epidermide sono coinvolti; provoca la diminuzione della frequenza cardiaca di circa 10/15 battiti al minuto, grazie all'aumento del ritorno venoso; unita alla temperatura dell'acqua superiore ai 32° favorisce la diminuzione della tensione muscolare di base.

## **Offerta Formativa**

La formazione professionale dell'operatore DBN della Disciplina Water Shiatsu prevede l'acquisizione di competenze specifiche e trasversali con un monte ore pari a un minimo di 600, comprensive di almeno 20 ore di pratica individuale certificata e un esame finale con prova pratica, colloquio e presentazione di una tesi. Per mantenere lo status di professionista la formazione si intende continua e prevede un aggiornamento obbligatorio di almeno 50 ore ogni 3 anni.

La formazione prevede lo studio delle tecniche di base del Water Shiatsu suddiviso in tre livelli, con l'apprendimento di forme prestabilite, varianti e forme libere.

Lo studio teorico ed esperienziale, propedeutico al Water Shiatsu, di:

- Shiatsu
- Meditazione
- Respiro consapevole
- Danza
- Anatomia
- Tantsu

Lo studio del Water Shiatsu offerto a persone disabili.

Lo studio del Water Shiatsu offerto a donne in gravidanza.

Lo studio della comunicazione nella relazione col cliente.

Lo studio dell'etica e della deontologia professionale.

*Un percorso individuale e collettivo di lavoro sui processi emotivi, coadiuvato da uno psicoterapeuta.*

## PIANO FORMATIVO DELLA DISCIPLINA

1) Area culturale .....	Monte ore minimo	80
2) Area personale .....	Monte ore minimo	60
3) Area normativa .....	Monte ore minimo	10
4) Area relazionale .....	Monte ore minimo	60
5) Area tecnica .....	Monte ore minimo	160
Monte ore frontali* totale (di 60 minuti) minimo strutturato in modo vincolante		370
Monte ore discrezionali		50
Per un totale ore frontali		<b>420</b>
6) Tirocinio/Pratica/Stage .....		110
7) Tesine – valutazioni – altro .....		70
<b>Monte ore totale omnicomprensivo .....</b>		<b>600</b>

Di cui massimo il 20% di formazione a distanza, con esclusione dell'Area Tecnica.

*\*N.B. ore frontali sono le ore svolte con la conduzione diretta e/o comunque la supervisione diretta all'attività da parte del docente.*