

Shiatsu dentro d'água

Para a maioria dos praticantes, o watsu pode ser definido com uma palavra: dança. O watsu é uma versão ocidental da terapia shiatsu – que consiste em pressionar com o polegar determinados pontos do corpo para equilibrar as energias do organismo. Mas o palco do watsu não é uma maca de consultório. As sessões são feitas em piscinas térmicas e o terapeuta é o coreógrafo deste número, que encanta pacientes e preocupa especialistas em terapias orientais. Como os cursos ainda não estão regulamentados, “é preciso ter cuidado com quem se diz profissional”, adverte a terapeuta Livia Pontual.

Quem faz watsu procura na terapia não só uma saída para o estresse como simplesmente uma forma de bem-estar. “Todas as sensações são permitidas nessa dança”, diz a bancária paulista Cristina Bandeira, de 38 anos, que descobriu a terapia no fim do ano passado através de uma mala-direta. “De repente você olha em volta e percebe que coisas não te nutrem”,

conta a funcionária do Banco do Brasil que encara o watsu uma jornada de autoconhecimento.

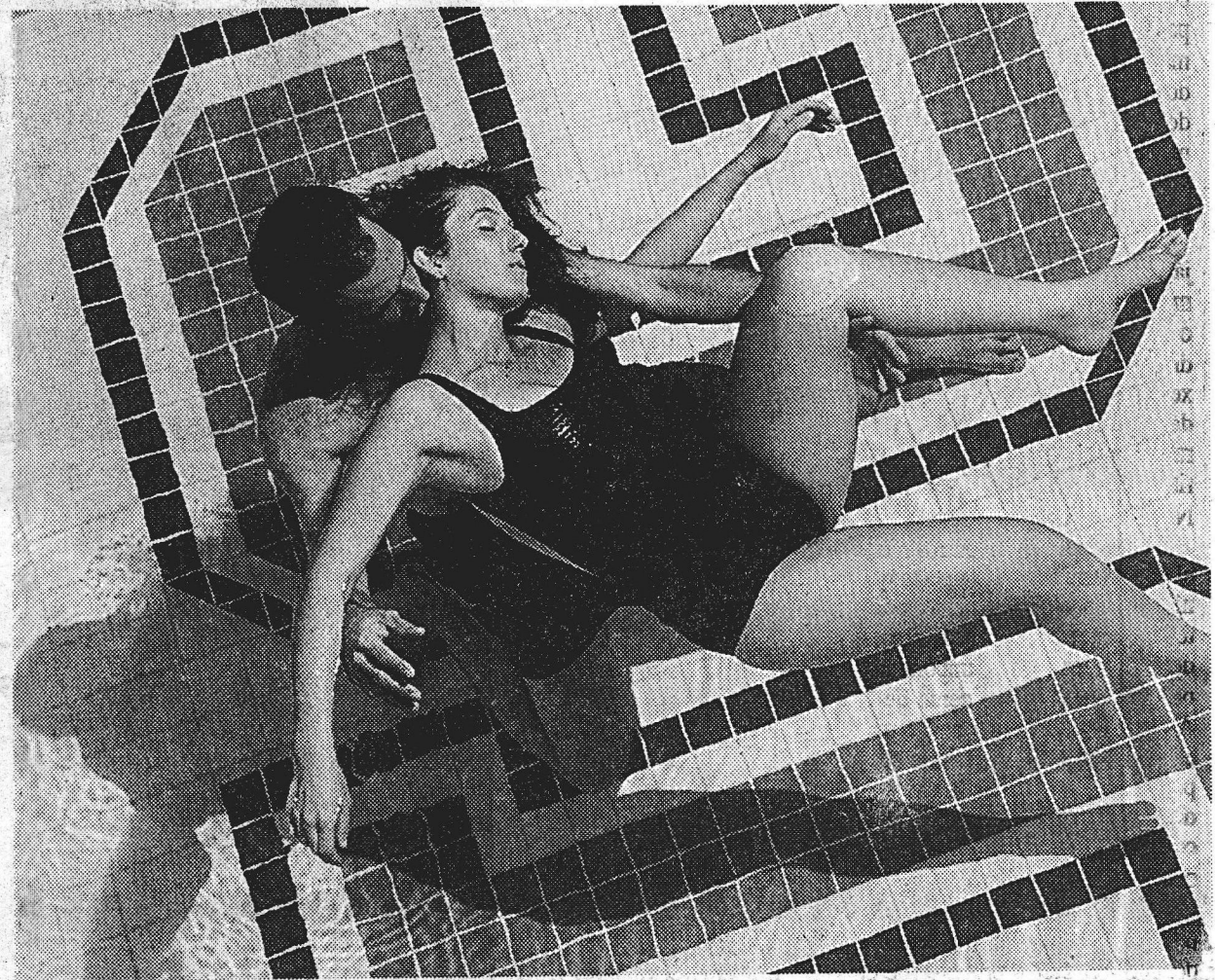
Watsu é uma contração de *water* (água em inglês) e *shiatsu* (pressão dos dedos em japonês). A versão aquática da terapia foi criada há 15 anos pelo americano Harold Dull, quando ele percebeu que as piscinas naturais de água quente de Harbin Hot Springs, eram ideais para o relaxamento durante a terapia. “Foi a junção perfeita do poder do toque do shiatsu com a capacidade curativa das águas termais”, explica Mário Jahara, precursor do watsu no Brasil.

Flutuação – “O watsu é silencioso, quieto e contemplativo”, descreve Jahara. O paciente fica flutuando na posição horizontal, apenas com o rosto fora da água, enquanto o terapeuta massageia o corpo com as mãos, pressionando alguns pontos com as pontas dos dedos. “A pessoa acaba a sessão de alma lavada”, diz. Jahara trabalha em um spa em Two Bunch Palms, um oásis no deserto californiano.

Um dos componentes da terapia que proporciona este relaxamento é a água quente. “A água aquecida é o ambiente ideal para o watsu, porque o corpo relaxa dando a sensação de que a pessoa está flutuando no espaço”, diz Livia Pontual, de 42 anos, shiatsu terapeuta há 13. Esta sensação se deve ao fato da temperatura da piscina ser de 36 graus – a mesma do corpo humano –, “o que dá a ilusão de que a pessoa não tem corpo, que ela e a água são uma coisa só”, acrescenta Jahara.

Livia conta que os pacientes se sentem no útero durante a sessão. “Nada mais natural, viemos do meio líquido e nosso corpo é essencialmente água. Retornar é sempre prazeroso, tem até quem sente na borda e chore de emoção”, diz.

O clima de intimidade preocupa alguns especialistas. “É difícil estabelecer o limite profissional no watsu. É preciso ter uma preparação acadêmica rigorosa”, alerta Ricardo Maki, coordenador do Programa de Acupuntura e Terapias Afins da Secretaria Estadual de Saúde.



“A pessoa acaba a sessão de alma lavada”, descreve o terapeuta Jahara, precursor da técnica no Brasil