WATSU
-BREZTEŽNO LEBDENJE V VODI

Kdo je avtor?

Razvil ga je Harold Dull.

Tehniko je poimenoval tudi kot vodni shiatsu.

OSNOVNE LASTNOSTI

Je ena izmed oblik vodne telesne aktivnosti.

Izvaja se individualno (inštruktor-oseba).

Uporabljajo se „floti“, ki se namestijo na nogi in uravnavajo plovnost telesa

Mehka vodna terapija, ki sprošča in osvobaja telo.

Učinek nežnega gibanja telesa v vodi, ki ga je nemogoče doseči na kopnem.

POGOJ ZA WATSU

Oseba mora uživati v vodi, se prepustiti toku vode, zaupati inštruktorju in telesu dovoliti sprostitev.

POTEK

Tehnike prijema in izvedbe so natančno predpisane.

Izvajati se jih mora po točno zastavljenem zaporedju.

Tekom celotne terapije se zajame vse dele telesa.

IZVAJANJE

Voda ogreta na 35 °C.

Ena terapija traja približno 40 minut.

Kje se izvaja?

V zdraviliščih

V wellnes centrih

Kdaj se priporoča?

- pri rehabilitacijah po raznih poškodbah,
- pri mišičnih in sklepnih obolenjih,
- za spodbujanje fleksibilnosti in gibljivosti celega telesa,
- za umiritev in sprostitev,
- za doseganje popolne relaksacije telesa in duha,
- **za vsakogar in vse starosti.**