



Identificazione del metodo (METID)

Lavoro Corporeo Acquatico

16.10.2021

Organizzazione promotrice

Netzwerk für Aquatische Körperarbeit (NAKA)
(Rete Lavoro Corporeo Acquatico)

Breve descrizione del metodo

Il Lavoro Corporeo Acquatico, costituito intorno al 1980, coniuga l'azione naturale dell'acqua calda sul corpo, sulla mente e sui sentimenti con un morbido contatto terapeutico e con il movimento. Le sue radici affondano nelle tradizionali forme di trattamento orientali come lo Zen-Shiatsu. È caratterizzato da un'interpretazione occidentale della salute.

Nel Lavoro Corporeo Acquatico i/le clienti vengono trattati in acqua calda a ca. 35 °C, fino all'altezza del busto. In un colloquio preliminare, in acqua o fuori dall'acqua, si contestualizzano i disturbi e le esigenze dei/delle clienti redigendo una relazione completa che tiene conto delle loro risorse. In base a un accordo il/la cliente viene preparato/a alla terapia in acqua e si richiama l'attenzione sulle specificità del trattamento come la modifica della spinta di galleggiamento e il suo effetto su movimenti della cassa toracica durante la respirazione. Il/la Terapista Complementare si impegna a fare in modo che il/la cliente si senta sicuro/a in acqua e lo/la incoraggia a esprimere le proprie sensazioni.

L'acqua calda di norma riduce la tensione e favorisce il rilassamento del/la cliente. Il/la terapeuta poggia il/la cliente sulle sue braccia eseguendo lenti movimenti cullanti, ondeggianti e a spirale. L'attenzione dei/delle clienti viene rivolta alla propria interiorità. Spesso in assenza di stimoli esterni con l'alternarsi di movimento e di immobilità si origina un senso di fluttuazione, di leggerezza e di rilassamento profondo. Il Lavoro Corporeo Acquatico può così mettere i/le clienti in contatto con le loro risorse più profonde come l'esperienza di lasciarsi andare, di tranquillità interiore, di protezione, di unione e di istintiva fiducia.

Grazie alla delicata mobilitazione, al massaggio, alla distensione mirata e al trattamento con acupressione nella zona dei meridiani¹ il/la Terapista Complementare nel Lavoro Corporeo Acquatico offre impulsi al/la cliente (Masunaga, 2000). Questi ultimi possono aprire o riportare a livello cosciente spazi di manovra sul piano fisico che nell'ambito delle abitudini quotidiane restano in parte o del tutto inutilizzati. Nello stesso tempo gli organi possono essere rinforzati di riflesso, quindi indirettamente. Come supporto si eseguono in modo mirato sequenze di movimenti e rotazioni nello spazio nel rispetto dei principi della dinamica a spirale per il coordinamento individuale del portamento e dei movimenti.

La passività consente al/la cliente una percezione e autocoscienza sensibilmente maggiori a livello fisico, emozionale e mentale. Accanto agli aspetti fisici possono tornare alla coscienza ricordi, sentimenti o immagini interiori. Le condizioni quadro del Lavoro Corporeo Acquatico richiamano una memoria del corpo, in particolare anche di situazioni prenatali. Il/la Terapista Complementare nel Lavoro Corporeo Acquatico dà volutamente spazio a queste percezioni e condizioni e applica l'Utilizzazione², per approfondire interattivamente il processo terapeutico. In questo modo possono diventare coscienti le relazioni tra stato emotivo, disturbi fisici e pensieri/convinzioni.

Attraverso l'insieme di calore, calma e fluttuazione in acqua, delicato contatto terapeutico e movimenti lenti, la condizione fisica (tra cui il tono muscolare, la mobilità, la respirazione) e

¹ Si definiscono **meridiani** canali attraverso cui, secondo la Medicina tradizionale Cinese MTC, passa l'energia vitale Qi, 氣.

² Il concetto di **Utilizzazione** è stato coniato dallo psichiatra americano Milton Erickson. Definisce un atteggiamento terapeutico di base che cerca di utilizzare tutto quello che il/la cliente apporta nel trattamento, per il buon esito della terapia.

l'esperienza del/la cliente (percezione, emozione) possono modificarsi. In questo processo terapeutico le tensioni profonde possono sciogliersi e determinare una riduzione del dolore e dello stress, mentre il repertorio di movimenti sia fisici che emozionali può risultare ampliato. L'ambito non quotidiano nel Lavoro Corporeo Acquatico consente di sperimentare vitalità e di percepire potenziali, contribuendo a migliorare la qualità di vita.

Una sequenza «di presa di contatto con la terra» a bordo vasca o sul terreno conclude il trattamento.

Il Lavoro Corporeo Acquatico si compone di due elementi:

- WATSU/Shiatsu in acqua: il/la cliente viene mosso/a sulla superficie dell'acqua, bocca e naso non vengono mai in contatto con l'acqua. Mediante distensioni, mobilitazione delle articolazioni, massaggio e stimolazione dei punti di digitopressione si mobilitano strutture muscolari e fasciali equilibrando l'attività nei meridiani (Dull, 1993).
- WATA/Danza nell'acqua: il/la Terapista Complementare accompagna cautamente il/la proprio/a cliente, che in questo caso porta uno stringinaso, seguendo il ritmo del suo respiro anche sott'acqua e mediante i suoi impulsi porta a rallentare la respirazione durante fasi di immersione sempre più prolungate.

L'interazione terapeutica è caratterizzata anzitutto dal contatto non verbale tra terapeuta e cliente, contatto che mediante il tocco viene costantemente mantenuto e consente un continuo adeguamento di qualità e intensità.

Si punta al transfer nella vita quotidiana mediante uno spazio sufficiente per l'esplorazione dopo il trattamento, mediante un colloquio successivo nonché esercizi di presa di coscienza. Lo scopo è quello di promuovere la capacità di configurare e di modificare condizioni di coscienza, segnali del corpo e rapporti sociali. Il/la cliente vengono guidati a sentirsi sempre più capaci di contribuire attivamente alla propria guarigione e di convivere con circostanze di vita in costante mutamento.