



Identificazione del metodo (METID)

Lavoro Corporeo Acquatico

16.10.2021

Organizzazione promotrice

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

Indice

1	Designazione del metodo	4
2	Breve descrizione del metodo	4
3	Storia, filosofia e diffusione.....	6
3.1	Storia.....	6
3.1.1	WATSU/Shiatsu acquatico	6
3.1.2	WATA/Danza acquatica	6
3.1.3	Lavoro Corporeo Acquatico.....	7
3.2	Filosofia.....	7
4	Modello teorico di riferimento.....	8
4.1	Caratteristiche fisiche dell'acqua	8
4.2	Temperatura dell'acqua e dell'ambiente circostante	9
4.3	Passività come porta di ingresso verso la propria interiorità	9
4.4	Modifica degli stimoli esterni e stato alfa	9
4.5	Contatto - da parte del/la terapeuta e dell'acqua.....	10
4.6	Risanati nel rapporto	10
4.7	Attivazione del riflesso di immersione.....	11
4.8	Modelli energetici	11
4.9	Dinamica a spirale.....	11
4.10	Serie di movimenti e di rotazioni ripetitive nello spazio	12
4.11	Effetto della combinazione di tutti i fattori attivi	12
5	Tipi di rilevamento dei reperti.....	13
5.1	Chiarimenti preliminari a mezzo telefono.....	13
5.2	Raccolta dati prima di iniziare il primo trattamento	13
5.3	Raccolte di dati durante i trattamenti	13
5.4	Raccolta dati dopo i trattamenti	14
5.5	Raccolta dati nei trattamenti successivi	15
5.6	Informazioni.....	15
5.7	Programmazione.....	15
6	Il concetto di terapia del Lavoro Corporeo Acquatico.....	16
6.1	Informazioni generali	16
6.1.1	Requisiti di spazio	16
6.1.2	Ambito terapeutico	16
6.1.3	Conoscenza terapeutica di base	16
6.1.4	Orientamento terapeutico.....	17
6.2	Colloquio preliminare.....	17
6.3	Preparazione al trattamento in acqua.....	18

6.4	Trattamento in acqua	18
6.4.1	Risorse.....	19
6.4.2	Contatto	19
6.4.3	Esplosioni spontanee/Unwinding.....	20
6.4.4	Stati di regressione e fiducia profonda	20
6.4.5	Formazione all'attenzione e alla consapevolezza.....	21
6.5	Definizione di WATSU/Shiatsu in acqua.....	21
6.5.1	Posizioni del trattamento nel WATSU.....	21
6.6	Definizione di WATA/Danza in acqua.....	23
6.6.1	Posizioni del trattamento nel WATA	23
6.7	Conclusione del trattamento in acqua	24
6.8	Integrazione/Colloquio ulteriore.....	24
6.9	Transfer nella quotidianità	26
7	Limiti dell'esercizio del metodo/controindicazioni.....	27
7.1	Limiti del metodo	27
7.2	Controindicazioni mediche	27
8	Differenziazione delle competenze operative secondo le specificità dei metodi.....	29
9	Risorse specifiche del metodo.....	32
9.1	Conoscenze	32
9.2	Competenze.....	35
9.3	Atteggiamenti	38
10	Posizionamento	39
10.1	Rapporto del metodo con la medicina alternativa e convenzionale.....	39
10.2	Delimitazione del metodo rispetto ad altri metodi e professioni	39
11	Struttura e perimetro della parte specificamente metodologica della formazione TC	40
12	Bibliografia.....	41

1 Designazione del metodo

Lavoro Corporeo Acquatico

2 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-Shia-tsu. 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 mobilizzazione, 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

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.

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 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.

3 Storia, filosofia e diffusione

3.1 Storia

3.1.1 WATSU/Shiatsu acquatico

Nel corso dei primi anni '80 il terapeuta di shiatsu Harold Dull insegnava alla School of Shiatsu and Massage a Harbin Hot Springs, California, che ospita anche una piscina termale. Ha sperimentato schemi di respirazione, presenza meditativa e distensione dei meridiani in acqua calda, cominciando ad adattare lo Zen Shiatsu ad applicazioni in acqua. Ha chiamato questa nuova forma di lavoro corporeo WATSU, un termine composto da acqua (water) e shiatsu (Schoedinger, 2011).

Dull ha messo a punto il WATSU come pratica meditativa e nutritiva. Metteva in risalto il «collegamento con il cuore» e osservava che lo WATSU scioglieva la tensione profonda con effetti sul fisico e sulle emozioni. Nei primi anni '90 fisioterapisti/e e altri operatori sanitari hanno cominciato a praticare lo WATSU in presenza di varie affezioni ortopediche e neurologiche. In seguito un numero sempre maggiore di terapisti/e di varie discipline ha introdotto lo WATSU nei programmi di trattamento e lo WATSU è stato via via accolto come una forma di idroterapia (Dull, 1993).

Nei paesi di lingua tedesca (DE-AT-CH) dal 1994 il metodo è stato caratterizzato da varie ulteriori influenze:

- Il dott. Christian Larsen ha arricchito il metodo con il concetto di Spiraldynamik® (dinamica a spirale). In seguito le tradizionali serie di movimenti WATSU, in base alla comprensione complessiva dell'anatomia, sono state ottimizzate e in parte integrate o ridotte introducendo conoscenze frutto di ricerche sulla pedagogia del movimento.
- A differenza dell'originale concetto americano, in Germania, in Austria e in Svizzera fin da subito l'accompagnamento di processi legati alle emozioni è stato dichiarato componente essenziale del metodo. In particolare furono acquisiti e integrati contenuti della psicoterapia corporea integrativa (Integrative Body Psychotherapy IBP, fondata da Jack L. Rosenberg).

3.1.2 WATA/Danza acquatica

Nel 1980 lo psicologo Peter Schröter, ispirandosi a un corso di Gentle Dance da John Graham con esercizi di movimento passivo sulla superficie dell'acqua, cominciò a occuparsi degli effetti psicologici dell'acqua calda. Ciò gli apparve come un mezzo predestinato per rafforzare la fiducia primitiva di base. Nella sua esplorazione giocosa delle possibilità in acqua cominciò a sperimentare con uno stringinaso. Ciò consentiva di mobilitare la persona trattata non soltanto sulla ma anche sotto la superficie dell'acqua. Successivamente trasferì il tutto anche a sedute di psicoterapia concentrata sul corpo, in acqua.

A partire dal 1987 Schröter, insieme con Arjana C. Brunswiler mise a punto il WATA (un termine coniato unendo acqua e danza), una forma di terapia subacquea (Schröter & Brunswiler, 1996). Essi svilupparono movimenti, prese e posizioni per mobilitare le persone liberamente in tridimensionale sott'acqua e per sfruttare questo ambito per attività terapeutiche. Dal 1993 WATA è materia di insegnamento.

Poiché nell'applicazione di WATA spesso si potevano osservare situazioni fisiche e psicologiche eccezionali (come per es. l'attivazione del riflesso di immersione o una regressione), da allora WATA ha trovato e trova applicazione in particolare nel trattamento di traumi psicologici originatisi intorno alla fase pre- peri- o post-natale.

3.1.3 Lavoro Corporeo Acquatico

Alla ricerca dei movimenti adatti sulla superficie dell'acqua, per preparare i/le clienti alla forma di terapia subacquea, i fondatori di WATA sono giunti allo WATSU. Brunschwiler, che aveva completato la formazione WATSU negli USA con Dull e che insegnava in Svizzera sia WATA che WATSU, ha unito queste due forme di terapia.

Dopo aver riunito WATSU (dall'America) e WATA (dalla Svizzera) in un unico metodo, nei territori di lingua tedesca è nata la definizione di Lavoro Corporeo Acquatico.

Il Lavoro Corporeo Acquatico venne preso in considerazione e applicato da esperti di varie discipline terapeutiche, per esempio in programmi di terapie ospedaliere per persone che presentavano sintomi di depressione (Maczkowiak, Hölter, & Otten, 2007), a seguito di incidenti (Scaer, 2001; Schitter & Fleckenstein, 2018), di interventi in teatri bellici (Smeeding, et al. 2010) o ictus (Chon, 2009), durante la gravidanza (Schitter et al., 2015) nonché in stati dolorosi estremamente prolungati come la fibromialgia (Faull, 2005; Gimenes, Santos & Silva, 2006; Navarro Neto, & Benossi, 2006).

3.2 Filosofia

Il Lavoro Corporeo Acquatico coniuga forme primitive di tradizionali trattamenti fisici orientali ed elementi di promozione della salute e di stile di vita occidentali. L'acqua è l'elemento primordiale della vita. L'uomo viene dall'acqua ed è composto in gran parte di acqua (Lukasaki et al., 1985). Durante il Lavoro Corporeo Acquatico i/le clienti sono immersi/e in questo elemento. Il Lavoro Corporeo Acquatico è un invito a percepire coscientemente il legame con l'acqua e con chi ci sta di fronte, a ricordare fisicamente il tempo dello stato embrionale e a portare questa condizione di fiducia con sé, dopo il trattamento, nella vita quotidiana.

Ogni persona è un'unità mentale, spirituale e fisica, segnata dalla famiglia, dalla cultura e dalla società in cui vive. Anche la storia della propria vita ha un'influenza determinante. Accanto alle esperienze che nutrono, le persone sono segnate anche da sollecitazioni mentali e fisiche vissute come stress, paura, ferite o malattie. Le esperienze della prima infanzia hanno il potere di influenzare la nostra vita e anche quella dei nostri figli (Gapp et al., 2014; Entringer et al., 2009).

Il Lavoro Corporeo Acquatico nell'essere umano si sviluppa come un tutt'uno. L'atteggiamento di fondo in questo lavoro è l'empatia, la valorizzazione e attenzione al soggetto, indipendentemente dall'impronta lasciata dalla storia della sua vita, dalle sue origini culturali, religiose e sociali.

Il Lavoro Corporeo Acquatico attiva nella persona la vitalità e il potenziale, che a sua volta favorisce la guarigione, la salute, il benessere generale e la qualità di vita del/la cliente (Faull, 2005).

4 Modello teorico di riferimento

Il Lavoro Corporeo Acquatico si basa su più principi teorici:

- Caratteristiche fisiche del mezzo acqua
- Temperatura dell'acqua e dell'ambiente circostante
- Passività come porta di ingresso verso la propria interiorità
- Mancanza di stimoli esterni e stato alfa
- Contatto - da parte del/la terapeuta e dell'acqua
- Azione risanatrice nella relazione
- Attivazione del riflesso di immersione
- Sistema dei meridiani
- Dinamica a spirale
- Serie di movimenti e di rotazioni ripetitive nello spazio
- Effetto della combinazione di tutti gli interventi

4.1 Caratteristiche fisiche dell'acqua

Il Lavoro Corporeo Acquatico è un metodo che si serve dell'acqua come mezzo.

La pressione idrostatica fa in modo che i volumi dei liquidi nel corpo si spostino (rimozione di edemi, maggiore espulsione di liquido grazie alla diuresi indotta dal bagno) e le pulsazioni rallentano (Weston et al., 1987, Bonde et al., 1992). Il fatto di dover respirare contro una resistenza può essere percepito da clienti come un senso di oppressione o di pressione al torace, tuttavia normalmente non viene quasi percepita e ha una funzione di allenamento muscolare inconscio.

Mediante la spinta in acqua si modifica l'attivazione della muscolatura anti-gravitaria e della conduzione dello stimolo nervoso - due fattori che trasmettono un senso di leggerezza e riducono le sensazioni di stanchezza (Wilcock et al., 2006). La spinta scarica la colonna vertebrale e consente di tenere il/la cliente senza una superficie di appoggio. Secondo la velocità del movimento anche la resistenza dell'acqua e l'inerzia contribuiscono a tale effetto. Grazie alla spinta, il/la cliente percepisce un sostegno completo e spesso si sente come portato/a.

Al tempo stesso al/la cliente vengono sottratte le abituali possibilità di orientamento. Si arriva a una inversione di punctum fixum e punctum mobile nello spazio: mentre le persone normalmente nella vita di tutti i giorni sperimentano maggiormente il senso di tenuta con le piante dei piedi (nella posizione eretta e camminando) o con le natiche (in posizione seduta), nel Lavoro Corporeo Acquatico per es. la testa e il cavo popliteo possono svolgere la funzione di contatto stabile con il resto del mondo. Spesso tutto il corpo si muove intorno a un punto di contatto della dimensione del pollice. Pertanto il sistema nervoso centrale si trova ad avere a che fare con informazioni estremamente insolite provenienti dalla periferia. Ciò porta a un ascolto attento allo schema di movimento e contribuisce a un apprendimento ripetitivo del movimento.

4.2 Temperatura dell'acqua e dell'ambiente circostante

In acqua calda, che è termoneutra³, il corpo può mantenere costante la temperatura interna per ore (Craig & Dvorak, 1966). Nello stesso tempo la sensazione della temperatura gradevole dell'acqua viene sensibilmente influenzata dalla temperatura dell'aria e dall'umidità dell'aria circostante. Di norma si percepisce come ideale una temperatura dell'acqua di ca. 35-35,5 °C⁴ con aria circostante a 35 °C e 45% di umidità dell'aria.

A lungo andare temperature dell'acqua più elevate possono causare surriscaldamento (Becker et al., 2009), mentre temperature più fresche possono provocare reazioni fisiologiche collegate a paura e che possono generare pelle d'oca, tensione muscolare/brividi nonché respirazione accelerata (Craig & Dvorak, 1966). Caldo e freddo vengono interpretati dall'organismo come «nemici», da combattere - infatti esso reagisce con lo stress (*fight-or-flight-response*).

La temperatura dell'acqua pertanto è molto importante per ottenere la reazione di rilassamento a cui punta il Lavoro Corporeo Acquatico (*relaxation-response*), una modificazione fisiologica completa che viene associata all'attivazione del sistema nervoso parasimpatico (Esch et al., 2003). In tal modo l'acqua come mezzo serve allo scopo del Lavoro Corporeo Acquatico, per ridurre il più possibile i fattori esterni di stress.

4.3 Passività come porta di ingresso verso la propria interiorità

Quando durante la fase introduttiva viene chiesto al/la cliente, di non fare «niente» nel corso del trattamento, di lasciarsi mobilitare passivamente, di ascoltare le proprie sensazioni e percezioni, magari occasionalmente di sciogliere consapevolmente le grandi articolazioni (spalle, gomiti, fianchi, ginocchio) e di prestare attenzione al respiro, viene incoraggiata una inattività in cui non possono né distogliersi né proteggersi dalla propria sensibilità. In questa condizione di adesione e di assenza di difesa nel corpo - in particolare nella muscolatura - si evidenziano molto chiaramente informazioni memorizzate.

Dover stare senza far niente e abbandonarsi fiduciosi ai movimenti, al flusso dell'acqua e a ciò che accade, fa in modo che i/le clienti possano allentare l'intensità quotidiana dei controlli. Ne deriva la riduzione dello stress e spesso una intensa sensazione di «libertà da tutto». Può verificarsi un forte senso di fermezza, di protezione e la sensazione per una volta semplicemente di poter «essere».

4.4 Modifica degli stimoli esterni e stato alfa

Durante il trattamento le orecchie dei/delle clienti sono per lo più in acqua, gli occhi solitamente sono chiusi. L'assenza degli stimoli esterni quotidiani produce uno stato meditativo, che può

³ Si definisce **zona termoneutra** la gamma di temperatura in cui la temperatura del corpo può essere mantenuta costante senza reazioni di adattamento.

⁴ Questi valori si riferiscono alla nostra latitudine. In ambiente tropicale il Lavoro Corporeo Acquatico si effettua spesso a temperature dell'acqua di 33 °C (tra l'altro questa temperatura viene descritta in analisi brasiliane riguardo a WATSU, per es. dos Santos Nascimento et al., 2012 o Navarro et al., 2006), in aria ambiente più fresca come per es. in piscine all'aperto alla nostra latitudine per questo effetto occorrono circa 37 °C.

facilitare l'accesso al sé (Sakata et al., 1995; Schulz & Kaspar, 1994). Se il/la cliente lo desidera, durante il trattamento in acqua viene proposto un accompagnamento verbale.

Lo stato di rilassamento vigile a occhi chiusi si forma nel cervello come stato alfa, che viene caratterizzato da attività elettroencefalografica da 8 a 12 Hz e maggiore attività nelle regioni cerebrali del talamo e dell'insula (Goldman et al., 2002). Nello stato alfa in molti/e clienti si raggiunge un'attenuazione del flusso dei pensieri. Il focus è rivolto verso l'interno che stimola l'autopercezione. I/le clienti sono in grado di percepire il proprio corpo e le proprie sensazioni in modo insolitamente chiaro e più intenso. Spesso, tra la fase iniziale e la fase finale della sessione, aumenta notevolmente anche la capacità di verbalizzare questa percezione. Gli stati fisici, emozionali e mentali possono diventare coscienti, come anche il senso di collegamento di corpo, mente e spirito nonché la costante alternanza tra vissuto sociale interiore ed esteriore. Queste conoscenze acquisite possono favorire lo sviluppo della personalità e una conseguente modifica a favore di una organizzazione della vita significativa per se stessi e nell'ambiente sociale.

4.5 Contatto - da parte del/la terapeuta e dell'acqua

Nel Lavoro Corporeo Acquatico durante un trattamento vi è un costante contatto fisico tra terapeuta e cliente. Al tempo stesso i/le clienti vengono mobilizzati/e praticamente senza interruzione in acqua e tutta la superficie della loro pelle percepisce una perdurante stimolazione dell'acqua che vi scorre sopra. In confronto con questa stimolazione la superficie di contatto tra terapeuta e cliente diventa sensibilmente modesta.

L'acqua che scorre accarezzando corrisponde a un contatto che può essere per lo più descritto come «carezza» e che viene percepito dal proprio recettore tipo (fibre C tattili) (Walker, 2013). Questa informazione trasmessa dalle fibre C tattili viene inoltrata al cervello in aree che servono a elaborare informazioni di omeostasi volte a salvaguardare la vita (come la sete, la temperatura corporea, il bilancio dell'ossigeno (Olausson et al., 2008). La mancata attivazione di fibre C tattili può pertanto essere percepita come un pericolo esistenziale.

4.6 Risanati nel rapporto

Nei/nelle clienti il Lavoro Corporeo Acquatico, grazie al collegamento tra passività e continuo contatto, può produrre la sensazione di essere sostenuti, di protezione e di profonda fiducia. Poter provare uno stato profondo di sicurezza in presenza di un'altra persona, nel caso specifico del/la terapeuta, può essere salutare. Molti disturbi hanno origine nei rapporti interpersonali (come per esempio nel caso di legame carente da neonati, quando qualcuno è stato oppure è esposto a una forte pressione emotiva, oppure quando aspettative inesprese nella vita quotidiana rendono le persone profondamente insicure). Tali cause di stress possono divenire consapevoli nel Lavoro Corporeo Acquatico. L'affiancamento terapeutico in tali casi può essere utilizzato come elaborazione dei temi di fondo. I/le clienti hanno la possibilità di apprendere, come attraverso il coinvolgimento cosciente della presa di coscienza fisica, emozionale e mentale si può influire attivamente sulla elaborazione di rapporti interpersonali con funzione benevola e di sostegno. Dato che ognuno di noi è il miglior medico di se stesso e la dose massima di questa medicina è

un'amorevole dedizione e vicinanza, il Lavoro Corporeo Acquatico oltre all'utilità individuale può anche produrre un effetto salutare sulla percezione e sulla gestione dei rapporti.⁵

4.7 Attivazione del riflesso di immersione

Nel WATA viene attivato un ulteriore fenomeno fisiologico: il riflesso di immersione. Il contatto ripetuto delle guance con l'acqua porta a una forte riduzione del tasso metabolico, il che si esprime nel rallentamento del battito e nella minore esigenza di respirare. Gli esseri umani condividono questo fenomeno con gli uccelli marini come anche con i mammiferi. Consente di restare più a lungo con poco ossigeno senza danni (Alboni et al., 2011). In ambito WATA questo riflesso viene attivato. Le immersioni sempre più prolungate durano circa 4-30 sec. L'esperienza di poter stare molto a lungo sott'acqua profondamente rilassati e senza alcuna esigenza, viene descritta come insolita e può risvegliare ricordi cinestetici (per es. della prima infanzia o addirittura del mondo di esperienze prenatali) (Schröter & Brunschwiler, 1996).

4.8 Modelli energetici

Nel Lavoro Corporeo Acquatico si lavora attivamente e consapevolmente con il sistema dei meridiani, compensando squilibri e disturbi nel flusso delle energie e rinforzando l'autoregolazione. I principi che vengono applicati si richiamano al patrimonio della Medicina Tradizionale Cinese (MTC) (Ni, 2011), da cui deriva lo shiatsu giapponese (van den Berg, 2005). Dal suo sviluppo a opera del terapeuta di shiatsu Harold Dull lo shiatsu in acqua è ancorato particolarmente nella filosofia della linea di Shizuto Masunaga, che in Occidente è divenuta nota anche come zen-shiatsu e in particolare applica gli allungamenti per armonizzare i meridiani (Masunaga & Ohashi, 2004; Masunaga, 2000). Anche altri modelli esplicativi come lo studio dei chakra hanno trovato posto nella concezione del Lavoro Corporeo Acquatico (Dale, 2009).

4.9 Dinamica a spirale

Una fonte di ispirazione essenziale per il Lavoro Corporeo Acquatico è la dinamica a spirale. Si tratta di un concetto di movimento e di terapia su base anatomica, sviluppato dalla medicina, dalla fisioterapia, dallo sport, dalla danza e dallo yoga. I criteri di diagnostica visiva in questo caso portano a identificare individuali punti di forza e di debolezza del coordinamento del portamento e dei movimenti. Il concetto consente di acquisire in modo pratico conoscenze anatomiche e quindi può influenzare durevolmente il rapporto del/la cliente con le proprie abitudini di movimento (Larsen, 1995; Hüter-Becker & Betz, 2006).

⁵ L'analisi dello stress presuppone che il rilassamento esprima la sua azione rigenerativa (tra l'altro il rafforzamento del sistema immunitario) in particolare quando lo stress continuo non ha ancora provocato gravi modificazioni patologiche nell'organismo (Esch et al., 2003).

4.10 Serie di movimenti e di rotazioni ripetitive nello spazio

Movimenti tridimensionali scorrevoli, non possibili sul terreno, rendono il corpo consapevole di nuovi impulsi e invitano a liberarsi di vecchi schemi di portamento. In tal modo si amplia sia il repertorio personale di movimenti sia anche l'individuale insieme dei movimenti. Si possono sciogliere tensioni e blocchi sul piano fisico, emozionale e mentale (Schoedinger, 2011; Schröter & Brunschwiler, 1996).

Le serie di movimenti nel WATSU sono ripetitive, il che porta a mobilitare le strutture dei tessuti interessati (a livello neurogeno, muscolare, fasciale, ecc.) (Niemier & Seidel, 2011). Le rotazioni ripetitive nello spazio (dondolarsi) stimolano l'orecchio interno ottenendo rilassamento e collegamento in rete dell'emisfero cerebrale (Bayer et al., 2011).

4.11 Effetto della combinazione di tutti i fattori attivi

Il Lavoro Corporeo Acquatico, come illustrato nei capitoli da 4.1 a 4.10, comporta numerosi impulsi a differenti livelli di percezione del/la cliente. La terapia richiede di adeguarsi alla eccezionale situazione di terapia in acqua calda, di lasciarsi alle spalle le abitudini quotidiane e al tempo stesso di elaborare molti impulsi inconsueti. Mentre vengono in superficie esperienze fisiche ed emozionali memorizzate, che possono essere elaborate nel corso della terapia, spesso affiorano anche nuove esperienze a livello fisico, emozionale, mentale e spirituale, che possono produrre una profonda sensazione di fiducia primitiva di base. Questa nuova condizione di coscienza viene utilizzata nel Lavoro Corporeo Acquatico come punto di partenza per elaborare con il/la cliente come poter influire attivamente sulla propria condizione. Il soggetto impara a riprodurre coscientemente nella vita di tutti i giorni gli effetti osservati nel corso della terapia su sintomi fisici, stress emotivo o blocchi mentali. Ciò richiede la consapevolezza che il proprio equilibrio interiore ed esteriore possono essere da noi stessi influenzati. In tal modo il/la cliente si percepisce come chi è in grado di plasmare il proprio destino (nel senso di autodeterminazione).

5 Tipi di rilevamento dei reperti

5.1 Chiarimenti preliminari a mezzo telefono

Il/la Terapista Complementare si informa già al telefono, in base a un preciso questionario, riguardo alle limitazioni/controindicazioni (per es. malattie del sistema cardiocircolatorio, dolore cronico alle orecchie, infezioni), che potrebbero rendere impossibile la terapia in acqua o rendere necessari particolari provvedimenti, e si informa sulle aspettative, i desideri e le esigenze del/la cliente riguardo al Lavoro Corporeo Acquatico. Sfrutta questa situazione anche per stabilire un rapporto di fiducia mediante la comunicazione chiara delle condizioni quadro.

5.2 Raccolta dati prima di iniziare il primo trattamento

Prima del primo trattamento:

- con il/la cliente il/la Terapista Complementare compila un questionario sulla condizione fisica e sullo stato d'animo,
- si informa sulle risorse del/la cliente,
- sul suo ambiente sociale,
- sulle esperienze personali e sugli incontri nonché su eventuali timori in vista del prossimo trattamento in acqua,
- si informa sullo stato di salute attuale del/la cliente, con tutti gli eventuali chiarimenti di tipo medico, le diagnosi, le terapie e i farmaci (come pure i relativi esiti),
- rileva le malattie e gli incidenti precedenti,
- prende atto delle priorità e dei problemi del/la cliente,
- si informa delle disposizioni fisiche o psicologiche che potrebbero risultare limitanti nel corso del trattamento, e incoraggia il/la cliente a influire in qualsiasi momento sul trattamento (modifica della posizione della nuca, ecc.),
- effettua una analisi visiva (tra le altre cose portamento, rilevanza della muscolatura, condizione circolatoria della pelle, qualità del movimento)
- in coerenza a ciò presta attenzione al linguaggio del corpo, alla respirazione e alla espressione della voce del/la cliente,
- rileva elementi che consentono di risalire al livello di attivazione del sistema nervoso autonomo.

Il/la terapeuta incontra il/la cliente con un atteggiamento aperto, neutro, che incoraggia l'espressione di sé. La fase di raccolta dati viene utilizzata essenzialmente per costruire un rapporto di fiducia, che deve essere già stato stabilito prima di poter cominciare insieme il trattamento in acqua.

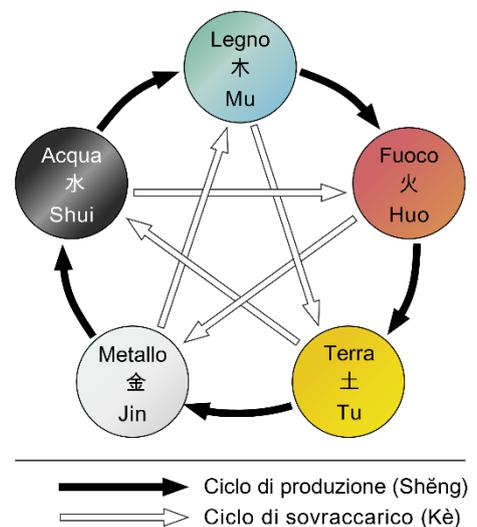
5.3 Raccolte di dati durante i trattamenti

Durante i trattamenti WATSU particolare significato viene attribuito agli aspetti non verbali dell'interazione. Pertanto parti importanti della raccolta dati non sono concluse all'inizio del trattamento, bensì avvengono continuamente nel corso del trattamento.

Il/la Terapista Complementare

- all'inizio del trattamento (già nella posizione eretta) presta attenzione a reazioni fisiche nel tono muscolare, nell'equilibrio e nella respirazione,
- riflette su come il/la cliente gestisce il passaggio dalla posizione eretta attiva con contatto visivo diretto alla posizione sdraiata nell'acqua a occhi chiusi,
- assume un atteggiamento interattivo rispetto a movimenti propri, modifiche del tono, reazioni vegetative (per es. movimenti degli occhi, variazione del colore della pelle, respirazione) del/la cliente,
- osserva come il/la cliente gestisce le tensioni muscolari, gli accorciamenti, ecc. e reagisce immediatamente e in modo adeguato,
- durante il trattamento verifica ripetutamente con il tatto per rilevare l'elasticità e il vigore del tessuto,
- acquisisce informazioni utili a livello terapeutico sulla base delle cinque trasformazioni (ciclo ko e ciclo shen).

La raffigurazione visiva chiarisce la direzione delle differenti fasi di trasformazione.



5.4 Raccolta dati dopo i trattamenti

Dopo ciascun trattamento il/la Terapista Complementare del Metodo di Lavoro Corporeo Acquatico svolge un colloquio ulteriore per bilanciare le percezioni durante il trattamento e per esaminare con il/la cliente le variazioni che questi ha osservato su di sé. In tal senso osserva il/la cliente nel suo insieme tenendo conto delle informazioni non verbali nella sua osservazione. Ne prende nota in un apposito diario.

5.5 Raccolta dati nei trattamenti successivi

Il/la Terapista Complementare

- crea un ambito di fiducia e di rispetto,
- si informa sullo stato attuale fisico ed emotivo,
- chiede di parlare degli effetti dell'ultimo trattamento sul/la cliente e dell'ambiente circostante,
- valuta le percezioni in relazione alle priorità del/la cliente e le comunica,
- parla con il/la cliente - se del caso - nel corso di più sessioni del suo iter di sviluppo personale familiare («scenario primario»).

5.6 Informazioni

Il/la Terapista Complementare

- comunica al/la cliente il proprio metodo di trattamento,
- comunica lo svolgimento del trattamento nel corso della sessione e le sue condizioni,
- nei termini di salutogenesi fornisce una panoramica del possibile svolgimento del trattamento,
- accenna alle possibilità e ai limiti dello stesso,
- spiega i limiti del metodo (controindicazioni),
- nei debiti limiti fornisce informazioni su di sé,
- insieme con il/la cliente effettua un controllo in base, per es. a Pictorial Representation of Illness and Self Measure (PRISM, Kassardjian et al., 2008), (raffigurazione pittorica della malattia e dell'autointervento)
- in caso di problemi medici o psichici indirizza a esperti del ramo,
- al verificarsi di problemi relativi comunica a chi ci si può rivolgere.

5.7 Programmazione

Il/la Terapista Complementare

- pianifica i trattamenti insieme con il/la cliente in base ai dati raccolti, rispetta e prende atto delle possibilità e dei limiti del/la cliente e adegua di conseguenza il trattamento,
- conosce i propri limiti e si comporta di conseguenza,
- riflette sui suoi trattamenti e adegua la loro prosecuzione all'andamento della terapia.

6 Il concetto di terapia del Lavoro Corporeo Acquatico

6.1 Informazioni generali

6.1.1 Requisiti di spazio

Il Lavoro Corporeo Acquatico richiede uno spazio sufficientemente ampio, non disturbato, in cui sia la temperatura ambiente e l'umidità ambientale come anche la temperatura dell'acqua siano regolabili.

Analogamente devono essere predisposte strutture dove i/le clienti possano cambiarsi.

La sala di terapia consente di parlare fuori dall'acqua e comprende una vasca sufficientemente grande e che consenta ulteriori movimenti del/la terapeuta e del/la cliente.

6.1.2 Ambito terapeutico

Nel Lavoro Corporeo Acquatico si lavora esclusivamente a livello individuale. Il trattamento si effettua in costume da bagno. Nella zona di trattamento sono a disposizione teli in misura sufficiente in modo che ciascun/a cliente possa coprirsi e scaldarsi secondo le proprie esigenze.

Un trattamento di Lavoro Corporeo Acquatico dura circa un'ora. Occorre poi il tempo per cambiarsi prima e dopo il trattamento.

Il numero e la frequenza delle sessioni vengono concordati tra terapeuta e cliente.

6.1.3 Conoscenza terapeutica di base

Il Lavoro Corporeo Acquatico si basa sulla convinzione che ogni persona nella sua vita è in grado di affrontare le sfide che le si presentano e anche situazioni stressanti, se è in contatto con se stessa, con le proprie percezioni e fonti di energia.

Occasionalmente nella vita di ogni giorno l'equilibrio interiore può cessare di esistere. Nonostante le enormi capacità del corpo e dello spirito di autoregolarsi, in caso di improvviso o prolungato sovraccarico, possono generarsi disturbi fisici o emotivi.

Il Lavoro Corporeo Acquatico parte dal presupposto che anche gli stati di coscienza sono di natura transitoria e quindi variabili. Esso si assume il compito di offrire all'organismo del/la cliente un ambito sicuro, uno spazio per rilassarsi e impulsi per rafforzare le energie di autoregolazione.

Il Lavoro Corporeo Acquatico agisce in modo olistico: può modificare condizioni di tensione nel corpo, offrire possibilità di movimento, sostenere impulsi di movimento che affiorano, rafforzare l'autopercezione corporea e del sé, consentire di accedere a emozioni, calmare il flusso dei pensieri e far nascere una sensazione di fiducia primordiale di base.

6.1.4 Orientamento terapeutico

Sostenuto dall'ambito del trattamento (acqua calda, calma, concentrazione verso l'interiorità), dai mezzi della terapia (contatto, movimento) nonché dalla ritmicità e dalla calma del trattamento, il Lavoro Corporeo Acquatico rafforza nel/la cliente la percezione del corpo e del sé. In tal senso il punto focale può essere rivolto previo accordo tra cliente e terapeuta agli aspetti fisici oppure a realtà emotive. Questo processo di presa di coscienza viene sostenuto dal/la Terapista Complementare nel Lavoro Corporeo Acquatico e promosso secondo i desideri e i limiti del/la cliente.

Nel processo comune, secondo le necessità del/la cliente durante o dopo il trattamento in acqua il/la terapeuta dà spazio all'espressione del vissuto, all'approfondimento e all'esplorazione.

Il/la terapeuta sostiene il/la cliente affinché possa utilizzare queste sue percezioni e la loro espressione come punto di partenza per incrementare la sua capacità di autoregolazione. Con il supporto del/la terapeuta il/la cliente deve avere l'opportunità di integrare le esperienze fatte in terapia nella sua interpretazione della propria vita arrivando acquisendo così la sensazione di essere in grado di determinare il proprio benessere. Se possibile il/la cliente stesso/a può sentirsi in grado di influire sulla propria percezione di disturbi ed esprimere la consapevolezza di poter influenzare malattia e salute, ossia di percepirsi come autoefficiente. In una conoscenza e comprensione complessiva della salute ciò porterà a rafforzare la competenza di guarigione.

6.2 Colloquio preliminare

Oltre alla raccolta complessiva dei dati, come descritto al capitolo 5, il/la Terapista Complementare nel Lavoro Corporeo Acquatico attribuisce particolare significato all'osservazione e impostazione del rapporto tra lui/lei e il/la cliente. Osserva la sua capacità di contatto, l'apertura verbale e non verbale e la fiducia che si costruisce. Analogamente riflette sul proprio stato di benessere.

Nel colloquio preliminare prima del primo trattamento si esamina verbalmente lo svolgimento del trattamento. In linea di massima ogni trattamento è orientato alle risorse, concentrato sul processo e rivolto alla soluzione.

La collaborazione nel reciproco rispetto e l'elaborazione collaborativa degli obiettivi caratterizzano il Lavoro Corporeo Acquatico. L'obiettivo del trattamento nel Lavoro Corporeo Acquatico può andare dall'eliminazione di generici disturbi da stress fino ad alleviare disturbi fisici e psichici. Insieme si stabiliscono i primi obiettivi parziali del trattamento.

Terapeuta e cliente configurano insieme lo svolgimento del trattamento secondo gli obiettivi concordati e le esigenze e i limiti del/la cliente.

Nel colloquio preliminare il/la Terapista Complementare di Lavoro Corporeo Acquatico presta attenzione in particolare affinché

- il/la cliente abbia spazio a sufficienza per riferire i propri disturbi e le proprie priorità,
- si distingua il tema principale e gli scenari secondari,
- si metta in correlazione la storia personale e la condizione sociale con il tema principale,
- schema e ruoli vengano messi in luce in riferimento al tema principale,
- il/la cliente possa osservare la propria situazione complessiva dal metalivello,
- il/la cliente possa mantenersi presente anche nelle proprie emozioni,

- il/la cliente possa per lo meno definire una risorsa interiore (per es. autostima, fiducia primordiale di base, coraggio, chiarezza) attraverso cui si sente sostenuto/a e possa collegarsi interiormente con questa risorsa e viverla come reale nel momento.

Riguardo al processo terapeutico si chiarisce che nel Lavoro Corporeo Acquatico il/la Terapista Complementare viene inteso/a come accompagnatore/trice e come attivatore/trice, capace di creare un ambito privo di rischi e di offrire impulsi di supporto.

Il/la terapeuta considera il rapporto del/la cliente con l'acqua - ciò nella consapevolezza che per alcuni essa può essere una risorsa, mentre per altri l'elemento può rappresentare di per sé una sfida.

Cliente e terapeuta decidono insieme, di volta in volta se nel trattamento si lavorerà esclusivamente sulla superficie dell'acqua (WATSU) oppure anche sotto la superficie dell'acqua (WATA). Se si considera WATA al/la cliente vengono spiegate le specifiche condizioni (consegna dello stringinaso, segnale per immersione, ecc.).

6.3 Preparazione al trattamento in acqua

Dopo le necessarie misure igieniche cliente e Terapista Complementare in costume da bagno entrano in acqua a 35 °C. Valutano se e quali sussidi di spinta vengono utilizzati per una posizione ottimale e si accordano osservando le proprie escursioni del respiro.

Durante la fase introduttiva viene chiesto al/la cliente, di non fare «niente» nel corso del trattamento, di lasciarsi muovere passivamente, di ascoltare le proprie sensazioni e percezioni, magari occasionalmente di sciogliere consapevolmente le grandi articolazioni (spalle, gomiti, fianchi, ginocchio) e di prestare attenzione al respiro.

Successivamente il/la Terapista Complementare offre al/la cliente la spalla come superficie di appoggio per la nuca e lo/la guida dalla posizione eretta a quella stesa in sospensione sulla superficie dell'acqua. Se si programma per primo un trattamento WATA, terapeuta e cliente si esercitano riguardo al segnale di immersione e di emersione.

6.4 Trattamento in acqua

Come illustrato nei principi teorici, il Lavoro Corporeo Acquatico dispone di più elementi che rendono possibili cambiamenti nello stato di tensione del/la cliente come le caratteristiche fisiche dell'acqua come mezzo, la temperatura dell'acqua e l'ambiente circostante, la passività come porta di accesso all'interiorità, la mancanza di stimoli esterni e lo stato alfa nonché il contatto permanente del/la terapeuta e dell'acqua.

L'autoregolazione viene sempre via via stimolata e rafforzata mediante impulsi terapeutici, sia mediante attivazione del riflesso di immersione, il trattamento al sistema dei meridiani, le tecniche che corrispondono ai principi della dinamica a spirale o mediante le serie di movimenti ripetitivi e le rotazioni nello spazio.

Durante il trattamento il/la paziente è steso/a in acqua e viene tenuto/a e mobilizzato/a con attenzione dal/la Terapista Complementare. Solitamente durante il trattamento non si parla. Si chiede al/la cliente di verbalizzare, qualora lo ritenga necessario.

Il/la cliente è invitato/a a rivolgere la sua attenzione all'acqua, che accarezza il suo corpo e al suo respiro. Viene incoraggiato a seguire di volta in volta gli impulsi di movimento che si generano in sé. Gli/le si trasmette che può autonomamente contribuire in modo attivo a gestire il trattamento.

Nel Lavoro Corporeo Acquatico il/la Terapista Complementare crea un ambito di vicinanza e di protezione. Durante il trattamento tipicamente la testa del/la cliente viene sostenuta dall'incavo del gomito, dall'avambraccio, dalla mano o dalla spalla del/la terapeuta. Il/la cliente viene invitato/a a chiudere gli occhi e a rivolgere l'attenzione al variare della percezione del corpo.

6.4.1 Risorse

Nella maggior parte dei/delle clienti per il fatto di restare in acqua calda, insieme alla mancanza di stimoli esterni in alternanza a movimento e calma, nasce una sensazione di fluttuazione, di leggerezza e di distensione profonda. Il Lavoro Corporeo Acquatico può 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.

Nel Lavoro Corporeo Acquatico i/le Terapisti/e Complementari prestano attenzione nel processo terapeutico e quando e come si manifestano segni che queste risorse sono state attivate dai/delle clienti, e nel colloquio accompagnatorio danno spazio a fare in modo che il/la cliente possa esprimere la propria esperienza - e questo anche per facilitare un accesso a questa esperienza per il/la cliente al di fuori dell'acqua come mezzo e al di là del trattamento.

6.4.2 Contatto

Nel Lavoro Corporeo Acquatico i/le Terapisti/e Complementari utilizzano la resistenza all'acqua per mobilitare in modo mirato il corpo o per posizioni di allungamento, senza causare tensione protettiva. Creano uno spazio sicuro in cui il trattamento può avvenire secondo la procedura tanto più passivamente per il/la cliente oppure in cui possono nascere movimenti tridimensionali complessi.

Il/la Terapista Complementare presta attenzione alla qualità del suo contatto e a ciò che accade sul piano energetico. Al verificarsi di processi emotivi ed espressivi del corpo li cattura trasmettendo protezione, spazio, sicurezza e se necessario esprimendoli attraverso il dialogo non verbale nel colloquio di accompagnamento.

Mediante morbidi allungamenti, estensioni e trattamenti dei meridiani gli organi di riflesso si rafforzano, il bilancio energetico si mantiene in equilibrio e si elaborano compensazioni che si evidenziano nel fisico come limitazioni dei movimenti.

Anche se all'inizio del trattamento si formulano delle ipotesi, lo spettro di possibilità di interazioni resta aperto e multiforme. Per un complesso di sintomi non esiste una reazione stabilita del/la terapeuta (a eccezione della considerazione di eventuali controindicazioni). Gli interventi vengono di volta in volta adeguati all'andamento del processo e alle esigenze dei/delle clienti.

Il fatto di evitare in modo mirato movimenti dolorosi collegati all'eccesso di stimoli (all'interno come all'esterno del corpo, per es. dovuti a sollecitazioni della temperatura, della luce a informazioni relative a equilibrio e movimento, rumori e calma) può consentire esperienze inattese.

Nel Lavoro Corporeo Acquatico il processo terapeutico si verifica e con esso la guarigione in combinazione tra terapeuta e cliente. 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.

Il complesso processo di movimento tridimensionale e percezione deriva dalla costante interazione tra terapeuta e cliente. Minuscole variazioni della tensione del corpo e del flusso del movimento come pure dell'espressione non verbale ed eventualmente anche verbale da parte del/la cliente vengono captate dal/la Terapeuta Complementare, sostenute e ulteriormente sviluppate con il/la cliente (come utilizzo di fenomeni di risonanza). In questo modo terapeuta e cliente in uguale misura e insieme contribuiscono al verificarsi del processo.

Movimento, allungamento e massaggio producono una modificazione della tensione del corpo. Le articolazioni possono sperimentare più gioco e quindi maggiore mobilità. L'esperienza che la tensione può essere sciolta mediante il contatto delicato e il movimento supporta il trattamento senza attivare dolore e stress. Grazie alla modifica delle condizioni di tensione nel corpo possono arrivare allo stato cosciente esperienze memorizzate e si può prendere coscienza delle cause dei disturbi trattati.

In queste condizioni eccezionali le esperienze del Lavoro Corporeo Acquatico possono portare a una nuova visione della propria condizione di vita e della propria salute/malattia e avviare in base a risorse nel profondo un cambiamento di mentalità e di modalità di apprendimento.

6.4.3 Esplosioni spontanee/Unwinding

Mentre all'inizio del trattamento prevalgono gli elementi statici (condizioni di maggiore tensione, posizioni fisse), nel corso del processo terapeutico si può giungere a movimenti spontanei del/la cliente, cosiddetti «Unwindings», un rilassamento delle strutture nel loro contesto funzionale. Parallelamente ai movimenti offerti dall'esterno dal/la terapeuta, in alcuni momenti nel/la cliente si formano impulsi al movimento; questi vengono captati dal/la terapeuta, sostenuti delicatamente e se necessario intensificati nel senso di una condivisione nel movimento.

Il/la Terapeuta Complementare nel Lavoro Corporeo Acquatico accompagna con cautela questa espressione del corpo del/la cliente.

Dopo che in questi momenti è possibile «liberare» strutture anatomiche dalle tensioni o dai blocchi, di norma subentra un rilassamento profondo. Questi movimenti liberatori possono essere percepiti intensamente dal/la cliente oppure, se sottili, appena percepiti, in quanto nell'acqua c'è una minore risposta per reazione delle superfici di contatto (data la ridotta gravità nonché la mancanza di superfici di appoggio e di attrito).

In questa «liberazione» il corpo denuncia posture errate o compensazione nel senso di autoregolazione.

6.4.4 Stati di regressione e fiducia profonda

Nello stato di protezione passiva del Lavoro Corporeo Acquatico possono verificarsi stati di regressione più o meno marcati (Schröter & Brunschwiler, 1996; Rosenberg, 1996).

Spesso nel Lavoro Corporeo Acquatico si forma un collegamento a fasi di vita prenatale o della prima infanzia, che può diventare cosciente nel trattamento con segni premonitori ottimali (consapevolezza, attenzione, adeguata vicinanza e distanza). I/le terapisti/e in tali processi rappresentano anche via via una «ideale figura genitoriale».

I/le clienti possono raggiungere uno stato di coscienza che è memorizzato nel loro corpo, nei sentimenti e nello spirito, simile a un vissuto embrionale, stimolato anzitutto dall'azione dell'acqua e dalla protezione. In una tale condizione tra l'altro l'obiettivo è sfruttare il Lavoro Corporeo Acquatico come «offerta di comfort», adatta a riattivare potenziali di fiducia sepolti (Petzold, 2012).

Questa esperienza può aiutare a sciogliere schemi limitanti e a impostare ex novo l'attuale condizione di vita.

6.4.5 Formazione all'attenzione e alla consapevolezza

Fa parte del Lavoro Corporeo Acquatico essere formati in modo permanente all'attenzione e alla percezione - a livello fisico, emotivo, mentale e spirituale. Nella quiete e nel silenzio del Lavoro Corporeo Acquatico si possono esprimere non soltanto processi fisici, bensì anche possono divenire coscienti emozioni mentre i pensieri si armonizzano.

6.5 Definizione di WATSU/Shiatsu in acqua

Nel WATSU il/la Terapista Complementare accompagna il/la suo/a cliente in ampi, lenti movimenti nell'acqua.

Secondo la costituzione fisica del/la cliente si possono impiegare sussidi di spinta, per consentire una condizione di fluttuazione il più possibile equilibrata e confortevole.

Nel Lavoro Corporeo Acquatico il/la Terapista Complementare sostiene il/la cliente con gli avambracci, le mani e le spalle. In questo modo si mobilitano strutture muscolari e fasciali e si equilibra l'attività nei meridiani (canali attraverso cui ai sensi della Medicina Tradizionale Cinese MTC scorre l'energia vitale Qi, 氣) Dull, 1993).

6.5.1 Posizioni del trattamento nel WATSU⁶

Posizione base Il/la terapeuta sta in piedi a gambe divaricate in posizione stabile e tiene il/la cliente alla nuca con l'incavo del gomito e con l'avambraccio all'altezza del cavo popliteo. In questa posizione si eseguono le seguenti sequenze di movimenti: sollevamento ginocchio o bacino, danza acqua-respiro, culla del respiro da un lato e dall'altro avanti/indietro, gioco braccio testa, gioco braccio bacino, liberare la colonna vertebrale «a serpente», sotto entrambe le ginocchia, braccia aperte, fisarmonica con ginocchio vicino/distante/entrambe le ginocchia, macinino del caffè con ginocchio vicino/distante, posizione embrionale, campana, spirale fianchi interni/fianchi

⁶ Le denominazioni delle posizioni statiche e delle figure dinamiche nel Lavoro Corporeo Acquatico sono derivate per associazione, in parte tradotte dall'inglese e di conseguenza con espressioni colorite. In ultima analisi si tratta di una terminologia specifica di settore che viene utilizzata da tutti/e i/le Terapisti Complementari nel Lavoro Corporeo Acquatico come anche in tutto il mondo da altri praticanti di WATSU e WATA.

esterni, sblocco delle braccia, volare, colonna vertebrale a serpente, cresta iliaca interna-spalla esterna, rivolto verso/in allontanamento da l'onda del cuore, rivolto verso/in allontanamento da onda Hara, serpente sopra l'acqua (in orizzontale), allungamento lato vicino/distante, colonna vertebrale a serpente, torsione/twist.

Culla della testa: il/la terapeuta sta in piedi a gambe divaricate in posizione stabile, la testa del/la cliente è sulla spalla, una mano tiene il ginocchio, l'altra mano lavora sul corpo. In questa posizione si eseguono le seguenti sequenze di movimenti: Culla braccio-gamba, aprire il torace, cerchi con le spalle, massaggio braccio e mano, allungamento del braccio, pulizia delle scapole, massaggio dell'articolazione della nuca e della spalla, meridiano della vescica, massaggio dell'osso sacro, culla al ginocchio, twist articolazione del fianco/balletto, twist in movimento, alta lena ginocchio esterno-testa.

Testa tra le mani: il/la terapeuta sta in piedi nella vasca tiene la testa con entrambe le mani, senza toccare le orecchie. Per alcune serie di movimenti il/la terapeuta va indietro attraverso la vasca. In questa posizione si eseguono le seguenti sequenze di movimenti: Silenzio, movimenti liberi, da un lato all'altro, matador, accompagnamento del respiro in posizione delle alghe.

Posizione delle alghe: il/la terapeuta sta immerso/a nell'acqua, la testa del/la cliente sulla spalla, le mani del/la terapeuta sono libere. In questa posizione si eseguono le seguenti sequenze di movimenti: Posizione delle alghe con tratto laterale, tratto indietro, accompagnare il respiro, percorso Hara-cuore, figura dell'otto, pinna di coda della balena, uscita con tratto indietro, figura dell'otto, scuotere il bacino in contrazione, figura a onda con i fianchi, figura dell'otto con il bacino, figura dell'otto con le costole, pulire le scapole, stretch BWS, sciogliere le spalle, pinna di coda di balena a destra/a sinistra, pinna di coda a destra/a sinistra nell'incavo del gomito, pinna di coda con trazione del braccio, pinna di coda trazione parallela, LU-DI-Stretch, pinna di coda con incrocio e abbraccio di cuore, abbraccio del cuore e sciogliere, molla, Cosmic Baby, distacco attivo dalla parete, Dietro la testa in posizione eretta, sandwich con le spalle

Figura 4: il/la terapeuta sta a gambe divaricate in acqua, la testa del/la cliente nell'incavo del gomito, la gamba di traverso davanti al ventre del/la terapeuta. In questa posizione si eseguono le seguenti sequenze di movimenti: Ingresso in figura 4, gamba interna, gioco con la gamba, spalla-braccio-mano, trazione del braccio, shiatsu sul viso, massaggi del piede, polpaccio fino alla coscia, tratto indietro, meridiano della vescica, massaggio sacro/gluteo.

Sotto i fianchi: il/la terapeuta sta in piedi di lato accanto al/la cliente, la testa in una mano, l'altra mano al ginocchio o al bacino. In questa posizione si eseguono le seguenti sequenze di movimenti: protezione del busto con il braccio, onda con il bacino, calma, coscia di rana.

Sella: il/la cliente sta seduto/a con le gambe aperte o chiuse sulle cosce del/la terapeuta, con la testa nelle mani o sul braccio del/la terapeuta. In questa posizione si eseguono le seguenti sequenze di movimenti: Ingresso con ginocchio interno, gioco con la gamba, sella aperta, testa nelle due mani, mobilitare la cervicale, cerchi d'acqua, shiatsu al viso, alla nuca fino alla mano, meridiano della vescica, natiche, gamba.

Serie di movimenti complementari Free-Flow: non ci sono posizioni fisse.

Oltre alle posizioni e alle serie basilari nel Lavoro Corporeo Acquatico esistono anche libere improvvisazioni in acqua.

6.6 Definizione di WATA/Danza in acqua

WATA è la forma subacquea di Lavoro Corporeo Acquatico.

Nel 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 sott'acqua e mediante i suoi impulsi porta a rallentare la respirazione durante fasi di immersione sempre più prolungate.

Se concordato, dopo una fase di acclimatamento in acqua alla superficie dell'acqua si propone uno stringinaso. In base a un rituale definito nel colloquio preliminare ed eventualmente esercitato all'inizio del trattamento in posizione eretta (segnale di immersione, tempo concordato di immersione) il/la terapeuta guida il/la cliente nelle fasi di immersione.

Il/la terapeuta può guidare in parte il/la cliente con stringinaso sotto la superficie dell'acqua. All'inizio le fasi di immersione sono molto brevi, via via che il/la cliente si abitua esse si prolungano scendendo sempre più sott'acqua.

Poiché nel WATA la testa del/la cliente non deve essere posta sul pelo dell'acqua, la libertà di movimento e di configurazione è maggiore. Pertanto il soggetto è più libero rispetto al WATSU di esaminare i propri schemi di movimento interiori.

Di norma in questo processo il respiro del/la cliente si fa sempre più profondo e le tensioni profonde possono allentarsi.

Poiché nel WATA non è possibile mantenere costantemente il dialogo, prima di iniziare il trattamento si concorda tra terapeuta e cliente come in caso di bisogno il/la cliente si fa capire se desidera interrompere o vuole esprimere una percezione.

Al termine della fase di immersioni si rimuove nuovamente lo stringinaso e la sessione si conclude con sequenze di movimenti sulla superficie dell'acqua.

6.6.1 Posizioni del trattamento nel WATA

Come nel WATSU anche nel WATA esiste un repertorio definito di movimenti. Esso si esplica con un intenso fino a un minimo - tra l'altro anche completamente senza - contatto fisico.

Rispetto alle posizioni ferme fin qui descritte la testa viene tenuta/guidata solo per l'emersione. Tenendo fermo per es. il bacino e le ginocchia sono possibili i più vari effetti leva che possono essere utilizzati solo sotto la superficie dell'acqua.

Sulla superficie dell'acqua: danza acqua-respiro, serpente attraverso l'acqua, estensione del fianco sul lato vicino, allungamento del lato distante, torsione, serpente con la colonna vertebrale, fisarmonica, fisarmonica rotante, rotazione della gamba vicina, rotazione della gamba distante, sirena, rotazione della testa, secondo lato, rotazione della gamba vicina, altalena con la coscia distante.

Sott'acqua

- **Forma breve:** immersione ed emersione, rotazione con il ginocchio vicino, svincolo del braccio, movimento libero, medusa, aikido al ginocchio, aikido della gamba, ginocchio oltre le spalle, secondo lato, serpente, valzer, capriole, embrione, piacevole conclusione.

- **Forma estesa:** serpente sulle ginocchia (rivolto alle ginocchia, distolto da, entrambi i lati), ginocchio sopra una spalla, ruota in avanti e indietro, appeso, variazione burattino, ben in basso, aikido braccio, serpente con la spalla tenendo il viso verso il basso, valzer dall'alto, aikido spalla (con cambio del lato), serpente con il piede (viso rivolto verso l'alto, verso il basso), doppio serpente, capriola all'indietro, giro del delfino, serpente con la testa, massaggio subacqueo, bandiera con granchio (entrambi i lati), aikido gamba-semicerchio (con cambio del lato), surf dorso, carosello con vortice (entrambi i lati), ventre a dorso-embrione, massaggi.

6.7 Conclusione del trattamento in acqua

Verso la fine del trattamento il/la cliente viene condotta cautamente dal/la terapeuta al bordo della vasca e lì posizionato/a in modo che il/la terapeuta mediante contatto sui piedi del/la cliente nonché trattando punti di digitopressione alla testa, alla nuca e alle braccia può contribuire a metterlo/a a terra.

Si concede al/la cliente tempo e spazio per orientarsi. Osservando i segnali del corpo e con accompagnamento verbale il/la terapeuta sostiene il/la cliente.

I/le clienti vengono invitati/e a indirizzare la propria percezione verso il proprio corpo, il suo atteggiamento la sua tensione. Grazie all'azione dell'acqua e dell'allungamento i/le clienti spesso possono fare nuove esperienze in merito.

Il/la Terapeuta Complementare in questa fase presta attenzione anzitutto se si evidenziano tracce per un «flash» dei/delle clienti. Le sensibili variazioni in ambito corporeo e l'intensità delle emozioni fatte emergere spesso per le persone sono insolite e richiedono un acclimatamento. Per potersi rilassare in questi momenti, se necessario si installa con essi un osservatore interno affinché questa istanza osservatrice possa tenere una distanza sufficiente dall'emotività, in tal modo facilitando ai/alle clienti la gestione dei propri sentimenti.

6.8 Integrazione/Colloquio ulteriore

Nella prima parte del colloquio ulteriore, che si svolge in acqua, il/la terapeuta anzitutto rileva le effettive percezioni del/la cliente rispetto alla propria condizione fisica ed emotiva e lascia spazio in modo che il/la cliente possa descrivere a posteriori dal proprio punto di vista la sua esperienza del processo. In tal senso si tiene conto che dopo un tempo prolungato in acqua in un altro stato di coscienza le sue reazioni possono essere rallentate.

In un dato momento adatto per il/la cliente terapeuta e cliente escono dall'acqua e proseguono il colloquio ulteriore, non appena il/la cliente è disponibile secondo le proprie specifiche esigenze (accappatoio, calore). Il/la terapeuta affronta verbalmente le percezioni, i sentimenti e le immagini vissute descritte e le approfondisce con domande esplicite. Si copre così tutta la gamma comprendente la fase di accertamento, l'obiettivo concordato insieme e le risorse vissute nel corso del trattamento.

Nel colloquio ulteriore si affronta in modo mirato in particolare il piano dei sentimenti. L'esperienza dimostra che spesso i/le clienti percepiscono principalmente l'aspetto della fiducia. In tale contesto si possono esprimere gioia, amore e fiducia e il sentirsi «Posso essere così come sono» o un'esperienza di una condizione in cui si possono essi stessi accettare, considerare e amare.

Il/la terapeuta è consapevole che il contesto in acqua calda, accompagnato dal contatto terapeutico, facilita questa esperienza. Il rapporto professionale tra clienti e terapisti si differenzia simultaneamente dall'esperienza quotidiana, in cui spesso accettazione e amore sono legati a condizioni e ad aspettative. Nel colloquio ulteriore si dà spazio alla possibilità di collocare le esperienze della terapia e quelle della quotidianità in un quadro complessivo, ossia di collegarle tra loro. Questa differenziazione⁷ aiuta i/le clienti a classificare il vissuto e a cercare strategie realistiche su come l'esperienza fatta in terapia può essere rinsaldata e trasferita in modo autonomo ad altre situazioni della vita.

Secondo le predilezioni e il tipo base dei/delle clienti possono essere utili esercizi fisici elaborati insieme o immaginazioni⁸. In particolare a questo proposito si presta attenzione al maggior numero possibile di canali sensoriali. Il processo di elaborazione di simili strategie concordate individualmente può trasmettere ai/alle clienti la sensazione di libertà di scelta, di una molteplicità di possibilità di azione e quindi la sensazione di autoefficacia.

L'esperienza di essere responsabile e la sensazione descritta spesso in relazione al Lavoro Corporeo Acquatico, di essere coinvolti in qualche cosa di più grande, soddisfa l'esigenza fondamentale dell'essere umano di essere percepito come parte di una comunità. Agli stadi avanzati di un processo terapeutico si può esaminare l'esperienza e l'applicazione di concrete modalità di comportamento sociale. Un tale passo può poi costituire la base della concezione di sé, di potersi muovere in comunità in modo libero e sicuro.

Pertanto nei colloqui preliminari e successivi al trattamento il/la terapeuta ascolta sempre attivamente che cosa e come il/la cliente parla dell'autopercezione e della cura di sé trasferita nella vita quotidiana e se fornisce indicazioni di come questa consapevolezza agisce sulla capacità di influire attivamente sulla propria salute.

Il/la Terapeuta Complementare effettua periodicamente valutazioni e analisi della situazione rispetto allo svolgimento della terapia. Discute e verifica regolarmente il processo di trattamento, l'obiettivo di trattamento concordato e le modifiche in corso d'opera.

Vengono indicati anche interventi di supporto dopo una prolungata permanenza in acqua calda (doccia fredda alle gambe, bere molta acqua, ecc.). Se necessario si effettuano esercizi di compensazione chinesiologica, come per esempio:

Compensazione dell'emisfero cerebrale sinistro e destro

- Con il pollice e il medio di una mano si chiudono e si massaggiano il labbro superiore e inferiore, strofinando con l'altra mano il coccige. Poi si cambia la posizione delle mani mentre la mano che era alle labbra va all'addome e l'altra alle labbra. Gli stessi movimenti di massaggio vengono eseguiti ancora una volta sul labbro superiore e inferiore e sull'addome e/o sull'osso pubico.
- Il gomito destro viene portato al ginocchio sinistro che viene sollevato. Poi il gomito destro viene portato al ginocchio sinistro che viene analogamente sollevato. Si ripete qualche volta alternativamente.

⁷ Maggiore complessità attraverso quesiti che vanno in direzione della differenziazione, della fluidificazione delle caratteristiche nonché della messa in discussione di certezze paralizzanti

⁸ In questo caso per immaginazioni si intende la capacità in piena coscienza di percepire immagini interiori e di lavorare con esse a scopo terapeutico.

- Le braccia vengono incrociate davanti al petto, chiudendo i pugni senza serrarli e con le dita piegate si strofina la cavità sotto le clavicole. Poi le braccia si incrociano al contrario e si ripete il procedimento.
- Si intrecciano le dita portando le mai così piegate davanti al petto. Contemporaneamente si accavallano le gambe incrociando i piedi. La lingua tocca la parte alta del palato. Il/la cliente è in acqua, si muove leggermente a spirale nell'acqua. Se è a terra sta per un momento in questa posizione incrociata. Poi le dita si intrecciano al contrario e si ripete il procedimento.

Compensazione dei due meridiani principali

Il/la terapeuta sta lateralmente accanto al/la cliente e con entrambe le mani passa davanti e dietro entrambi i meridiani principali verso l'alto e verso il basso dal coccige fino al labbro superiore e dall'osso pelvico fino al labbro inferiore. Le mani si tengono a distanza dal corpo. Infine entrambe le mani si incontrano davanti alle labbra del/la cliente.

6.9 Transfer nella quotidianità

Il/la Terapeuta Complementare nel Lavoro Corporeo Acquatico è consapevole che le condizioni quadro spesso nella vita quotidiana sono diverse da quelle del trattamento e pertanto è necessario un transfer consapevolmente impostato di questa nuova esperienza.

Terapeuta e cliente insieme sviluppano delle strategie per questo transfer nella quotidianità allo scopo di ampliare la capacità di azione nella vita quotidiana e per rafforzare la capacità di configurazione e l'autocompetenza. Per esempio si può lavorare con l'introduzione di punti di ancoraggio (per es. un nuovo atteggiamento nelle attività quotidiane) o con affermazioni.

Particolare attenzione va prestata a strategie sostenibili e di facile attuazione, che supportino il/la cliente nel percepire consapevolmente il proprio atteggiamento, il proprio comportamento. Ogni esercizio quotidiano, che aiuta a rendere il/la cliente quotidianamente consapevole di sé, è espressione di autostima - e ogni espressione quotidiana di autostima già dopo qualche settimana produce vantaggi per la salute dimostrabili a livello fisiologico (Fredrickson & Joiner, 2018).

L'autostima appresa nel Lavoro Corporeo Acquatico costituisce una risorsa di base per una maggiore competenza nella vita quotidiana e quindi contribuisce a favorire la resilienza del/la cliente. Mediante l'esperienza, di essere in grado di affrontare deliberatamente situazioni emotive - gradevoli o sgradevoli - si può rafforzare l'esperienza dell'autoefficacia.

7 Limiti dell'esercizio del metodo/controindicazioni

7.1 Limiti del metodo

Il/la Terapista Complementare nel Lavoro Corporeo Acquatico è consapevole del fatto che il suo lavoro supporta trattamenti della medicina accademica e di medicina tradizionale, ma che tuttavia non può sostituirli. Si impegna a:

- non trattare alcun/a cliente che presenti un quadro clinico citato nelle controindicazioni (7.2),
- suggerire ai/alle suoi/e clienti i cui disturbi rendono necessario un trattamento specifico da parte di altri professionisti in ambito sanitario, di consultare i relativi specialisti.

I/Le Terapisti/e Complementari del Lavoro Corporeo Acquatico non formulano diagnosi e non modificano né interrompono altri trattamenti.

7.2 Controindicazioni mediche

La controindicazione più importante alla permanenza in acqua calda è costituita da processi infiammatori, sia che vengano o meno indotti da uno stato febbrile (infezione delle vie urinarie). L'acqua è analogamente meno indicata nelle malattie contagiose (per es. infezioni da funghi), in caso di lesioni recenti o di ferite aperte.

Se un/a cliente presenta un quadro clinico o sintomi che il/la Terapista Complementare non conosce, questi ne parla con un esperto o predispone un colloquio del/la cliente con il medico curante. Lo stesso dicasi per interventi chirurgici recenti. Se un intervento all'apparato motorio risale già a qualche settimana prima occorre informarsi sulla mobilità (e sull'autorizzazione a muoversi).

In caso di dubbio si può indirizzare il/la cliente interessato/a a un/a collega (per es. fisioterapista od ostetrica) preparata ad affrontare la problematica descritta.

L'elenco che segue descrive circostanze tipiche relative al metodo, che richiedono particolare attenzione, provvedimenti o chiarimenti oppure che vanno considerate alla stregua di controindicazioni al Lavoro Corporeo Acquatico.

Regione del corpo	Problematica	Possibile soluzione
Regione della testa	Lenti a contatto	Ritiro prima della danza nell'acqua
	Rottura o lesione della membrana timpanica, sensibilità dell'orecchio	Utilizzo di tappi per le orecchie su misura
	Vertigini anomale o altri disturbi vestibolari anomali	Lavoro lento e frequente controllo della tolleranza con il/la cliente mediante scambio verbale
	Trauma cranico-cerebrale	Consultazione con il medico
	Epilessia	Consultazione con il medico
	Psicosi acuta sindrome borderline	Trattamento solo con relativa ulteriore qualifica (per es. formazione psicologica o psichiatrica)

Colonna vertebrale	<p>Colpo di frusta</p> <p>Poliartrite o reumatismi in stadio avanzato</p> <p>In caso di disturbi (dolori, disallineamento della colonna vertebrale, ernia del disco, ecc.)</p>	<p>Consultazione con il medico</p> <p>Consultazione con il medico</p> <p>Impiego di galleggianti in misura sufficiente</p>
Regione toracica	<p>Consueta lussazione della spalla</p> <p>Ridotta capacità polmonare</p> <p>Paziente cardiopatico/a (angina pectoris, infarto del miocardio, pacemaker, insufficienza cardiaca)</p> <p>Malattie dell'apparato circolatorio (per es.: ipertensione arteriosa con valori limite o trattati con farmaci, ipotensione in cura, sincopi)</p>	<p>Trattamento solo con qualifica supplementare (per es. fisioterapista)</p> <p>Consultazione con il medico</p> <p>Consultazione con il medico</p> <p>Consultazione con il medico</p>
Regione addominale	<p>Gravidanze</p> <p>Gravidanze a rischio</p> <p>Post-parto</p>	<p>Consultazione con il medico; Attenzione nel lavoro con le zone di riflessologia e i punti di digitopressione</p> <p>In caso di WATA: guida all'espiazione durante la fase sott'acqua; nessun arresto del respiro (per rischio di arricchimento di CO2 nel sangue)</p> <p>Riprendere il trattamento in acqua non prima che siano trascorse di 6 - 8 settimane</p>
Regione genitale	<p>Mestruazione</p>	<p>Secondo la medicina tradizionale cinese si consiglia di non entrare in acqua durante il ciclo mestruale.</p>
Estremità inferiori	<p>Varici pesanti e infiammate</p>	<p>Se possibile utilizzo di calze a compressione graduata, istruzioni per doccia fredda dopo il trattamento</p>
Pelle	<p>Punti con pelle aperta nonché cicatrici recenti</p> <p>Malattie trasmissibili, funghi, ecc.</p>	<p>Copertura con fasciatura impermeabile</p> <p>Nessun trattamento; controindicazione assoluta</p>
	<p>HIV</p>	<p>Nessun trattamento durante il ciclo mestruale, manifestazione acuta o in caso di ferite aperte</p>

8 Differenziazione delle competenze operative secondo le specificità dei metodi

	IPRE KT, A1	IPRE Lavoro Corporeo Acquatico
I:	Approfondisce il quadro clinico dei disturbi/delle sollecitazioni citato all'iscrizione e ulteriori informazioni disponibili; prende visione anche delle relazioni del servizio specializzato di riferimento.	Al primo contatto (telefonico) chiarisce l'eventuale presenza di controindicazioni che non rendono possibile la terapia; in caso di problemi (vedere capitolo 7) concorda con il/la cliente possibili soluzioni
R:	Informa i/le clienti riguardo al metodo di terapia complementare, con le sue possibilità e i limiti; effettua la raccolta dati in base al metodo riferendosi al corpo e al processo con i mezzi dell'osservazione, del contatto, del movimento e dell'interrogazione empatica; acquisisce a tutti i livelli le informazioni dei/delle clienti con attenzione ed empatia; rileva disturbi, timori, paure come pure esperienze di risorse che rafforzano e di strategie positive di gestione e di superamento; guida la percezione dei/delle clienti a comprendere la propria situazione e il riconoscimento del percorso fatto fino a quel momento; stabilisce con i/le clienti obiettivi della terapia e procedure; tiene presente chiarimenti clinici e psicologici disponibili e/o eventualmente ne fa richiesta; stabilisce con i/le clienti come riconoscere il successo della terapia; li/le indirizza da altri servizi specialistici qualora la situazione attuale non sia accessibile alla Terapia Complementare; individua emergenze psichiche e fisiche e opera in modo empatico e professionalmente corretto	È consapevole del contesto insolito (abbigliamento da bagno, contatto fisico); tratta in modo trasparente l'argomento vicinanza/distanza; incoraggia i/le clienti a contribuire responsabilmente alla situazione del trattamento; è al corrente della procedura dei gestori del bagno in caso di emergenza; dispone di specifiche conoscenze di soccorso in acqua

	IPRE KT, A2	IPRE Lavoro Corporeo Acquatico
R:	Avvia un lavoro concentrato sul corpo, basato sul metodo, comprendente contatto, movimento, respiro ed energia, per stimolare in modo mirato l'autoregolazione dell'organismo; pende atto con attenzione dei processi attivati e delle sottili variazioni e nel suo agire integra costantemente reazioni verbali e non verbali dei/delle clienti; consente esperienze corporee mirate e incoraggia i/le clienti all'auto-osservazione e alla percezione di sé; sviluppa lo svolgimento della terapia per i/le clienti rendendolo praticabile e influenzabile; mantiene l'autocoscienza e l'autogestione durante il lavoro.	È particolarmente consapevole del particolare bisogno di interventi di «messa a terra» dopo il trattamento nel Lavoro Corporeo Acquatico; presta particolare attenzione a come il/la cliente viene reintrodotta/a nella vita di ogni giorno

	IPRE KT, A3	IPRE Lavoro Corporeo Acquatico
R:	Collega lo svolgimento del processo con gli obiettivi della terapia; stimola nei/nelle clienti lo sviluppo di nuove interpretazioni e modalità di agire, che sono riconoscibilmente in relazione con i problemi di salute e che consentono di influenzarli; promuove e sostiene i/le clienti nel riconoscere e attivare le proprie risorse nonché nel rafforzare le capacità di azione e di gestione percepite positivamente; indirizza i/le clienti a mezzi di terapia complementare a supporto del processo di guarigione (esercizi di attenzione e di visualizzazione, ecc.)	Individua iperventilazione e regressione; accompagna i/le clienti interessati/e in modo verbalmente rilassato in questa condizione; se necessario e a richiesta guida i/le clienti interessati/e a uscire dal loro stato

	IPRE KT, B1	IPRE Lavoro Corporeo Acquatico
R:	Rende la persona di riferimento partecipe allo svolgimento del processo entro l'ambito concordato, in modo che possa comprendere e sostenere il lavoro terapeutico; sfrutta l'iter interattivo tra persona di riferimento e clienti a sostegno del processo di modifica auspicato; fornisce alla persona di riferimento assistenza metodologica specifica (informazioni, sussidi, incarichi di osservazione, ecc.), che l'aiutano a sostenere e ad accompagnare il processo tra le ore di terapia e il transfer nella vita di ogni giorno; valorizza la sua collaborazione	Si prefigge la presenza di educatori durante il trattamento di minori, per garantire un ambito sicuro e protetto

	IPRE KT, C1	IPRE Lavoro Corporeo Acquatico
R:	Attualizza e approfondisce competenze di terapia complementare in corsi di formazione permanente, congressi, supervisione, mediante la letteratura specializzata e nello scambio con colleghi/e professionisti/e; analizza informazioni professionalmente rilevanti con riferimento alla professione e alla pratica professionale; applica nella pratica concreta conoscenze, competenze e atteggiamenti di recente acquisizione	Frequenta regolarmente corsi di sicurezza in acqua

	IPRE KT, F1	IPRE Lavoro Corporeo Acquatico
R:	Attua i necessari provvedimenti amministrativi e imprenditoriali; tiene una documentazione della clientela e redige rendiconti per i servizi specializzati; provvede alla custodia sicura dei mezzi di produzione e all'archiviazione di dati e documenti; mantiene e gestisce le risorse dell'attività professionale; delega e sorveglia l'attuazione dei provvedimenti da parte di terzi (collaboratori, fiduciaria, ecc.); configura l'infrastruttura nei suoi aspetti	È consapevole di operare in un ambiente in cui si impiegano macchine e prodotti chimici; trasmette tempestivamente ai gestori responsabili osservazioni insolite

	specialistici, economici, ecologici ed estetici, li mantiene e garantisce lo standard di igiene; realizza iniziative di marketing	
--	---	--

9 Risorse specifiche del metodo

9.1 Conoscenze

Conoscenze generiche

- Storia della nascita e dello sviluppo di WATSU
- Storia della nascita e dello sviluppo di WATA
- Nozioni di base relative al concetto di dinamica a spirale
- Storia della nascita del Lavoro Corporeo Acquatico
- Filosofia del Lavoro Corporeo Acquatico
- Situazione e posizionamento del Lavoro Corporeo Acquatico in Svizzera
- Condizioni ambientali per il Lavoro Corporeo Acquatico

Conoscenze specifiche relative all'acqua

- Caratteristiche fisiche dell'acqua, in particolare
 - Resistenza dell'acqua, corrente e turbolenze
 - Pressione idrostatica
 - Temperatura e conducibilità termica
 - Spinta
- Possibilità di sfruttamento delle caratteristiche fisiche dell'acqua a scopi terapeutici

Effetti dell'acqua sull'organismo umano

- Modifica del metabolismo, modifica dell'assorbimento di ossigeno (ossido di vanadio VO₂)
- Diuresi da bagno, disidratazione, perdita di sali minerali
- Emodinamica, adeguamento dell'apparato cardiovascolare (gittata sistolica, pressione sanguigna, polso, variabilità della frequenza cardiaca)
- Effetti sul sistema nervoso autonomo
- Modifiche del bilancio ormonale (catecolamine)
- Effetti biomeccanici e neuromuscolari
- Funzione polmonare, arresto del respiro sott'acqua, iperventilazione
- Effetti psicologici (paura dell'acqua, dissociazione, regressione)

Sussidi nel Lavoro Corporeo Acquatico

- Tipi e possibilità di utilizzo di elementi di spinta (galleggianti, noodles, cuscini)
- Funzione e utilizzo di stringinaso

Principi teorici

- Effetto della mancanza di stimoli esterni sull'essere umano
- Stato alfa e suoi effetti
- Significato ed effetto del contatto
- Funzione delle fibre c-tattili
- L'utilizzo del rapporto terapeutico
- Il riflesso di immersione e il suo effetto utilizzabile a scopo terapeutico
- Funzione ed effetto di serie di movimenti ripetitivi nella terapia
- Rotazioni nello spazio e loro effetto sui/sulle clienti

Principi derivati dallo shiatsu

- Conoscenze di base riguardanti Kyo e Jitsu
- Principio Hara
- Il concetto di Yin & Yang
- Le cinque trasformazioni (ciclo ko/ciclo shen)
- Gli elementi della MTC e rispettive principali classificazioni
- Flusso di energia
- Andamento dei meridiani nei 12 meridiani principali
- Localizzazione dei vasi servi e dei vasi governatori e punti di agopuntura con l'ausilio di libri
- Localizzazione di tsubo
- Funzione del triplice riscaldatore
- Localizzazione, azione energetica e indicazione dei punti più importanti

Posizioni e serie di movimenti specifici di WATSU⁹

- **Posizione base**
Sollevamento ginocchio e bacino, danza acqua-respiro, culla del respiro da un lato e dall'altro avanti/indietro, gioco braccio testa, gioco braccio bacino, liberare la colonna vertebrale «a serpente», Sotto entrambe le ginocchia, braccia aperte, fisarmonica con ginocchia vicine/staccate/entrambe le ginocchia, posizione embrionale, campana, spirale fianchi interni/fianchi esterni, sblocco delle braccia, volare, colonna vertebrale a serpente, cresta iliaca interna-spalla esterna, rivolto verso/in allontanamento da l'onda del cuore, rivolto verso/in allontanamento da onda Hara, serpente sopra l'acqua (in orizzontale), allungamento lato vicino/distante, colonna vertebrale a serpente, torsione/twist.
- **Culla della testa**
Culla braccio-gamba, aprire il torace, cerchi con le spalle, massaggio braccio e mano, allungamento del braccio, pulizia delle scapole, massaggio dell'articolazione della nuca e della spalla, meridiano della vescica, massaggio dell'osso sacro, culla al ginocchio, twist articolazione del fianco/balletto, twist in movimento, altalena ginocchio esterno-testa.
- **Testa tra le mani**
Silenzio, movimenti liberi, da un lato all'altro, matador, accompagnamento del respiro in posizione delle alghe.
- **Posizione delle alghe**
Posizione delle alghe con tratto laterale, tratto indietro, accompagnare il respiro, percorso Hara-cuore, figura dell'otto, pinna di coda della balena, uscita con tratto indietro, figura dell'otto, scuotere il bacino in contrazione, figura a onda con i fianchi, figura dell'otto con il bacino, figura dell'otto con le costole, pulire le scapole, stretch BWS, sciogliere le spalle, pinna di coda di balena a destra/a sinistra, pinna di coda a destra/a sinistra nell'incavo del gomito, pinna di coda con trazione del braccio, pinna di coda trazione parallela, LU-DI-Stretch, pinna di coda con incrocio e abbraccio dl cuore, abbraccio del cuore e sciogliere, molla, Cosmic Baby, distacco attivo dalla parete, Dietro la testa in posizione eretta, sandwich con le spalle

⁹ Le seguenti posizioni e serie di movimenti sono elencate con le denominazioni stabilite dai fondatori di WATSU e WATA (Dull, 1993; Schröter & Brunschweiler, 1996).

- **Figura 4**
Ingresso in figura 4, gamba interna, gioco con la gamba, spalla-braccio-mano, trazione del braccio, shiatsu sul viso, massaggi del piede, polpaccio fino alla coscia, tratto indietro, meridiano della vescica, massaggio sacro/gluteo.
- **Sotto i fianchi**
Protezione del busto con il braccio, onda con il bacino, calma, coscia di rana.
- **Sella**
Ingresso con ginocchio interno, gioco con la gamba, sella aperta, testa nelle due mani, mobilizzare la cervicale, cerchi d'acqua, shiatsu al viso, alla nuca fino alla mano, meridiano della vescica, natiche, gamba
- **Serie di movimenti complementari Free-Flow** (nessuna posizione stabilita)

Posizioni e serie di movimenti specifici di WATA¹⁰

- **Sulla superficie dell'acqua**
Danza acqua-respiro, serpente attraverso l'acqua, estensione del fianco sul lato vicino, allungamento del lato distante, torsione, serpente con la colonna vertebrale, fisarmonica, fisarmonica rotante, rotazione della gamba vicina, rotazione della gamba distante, sirena, rotazione della testa, secondo lato, rotazione della gamba vicina, altalena con la coscia distante
- **Sott'acqua**
Forma breve: Immersione ed emersione, rotazione con il ginocchio vicino, svincolo del braccio, movimento libero, medusa, aikido al ginocchio, aikido della gamba, ginocchio oltre le spalle, secondo lato, serpente, valzer, capriole, embrione, piacevole conclusione;
Forma estesa: Serpente sulle ginocchia (rivolto alle ginocchia, distolto da, entrambi i lati), ginocchio sopra una spalla, ruota in avanti e indietro, appeso, variazione burattino, ben in basso, aikido braccio, serpente con la spalla tenendo il viso verso il basso, valzer dall'alto, aikido spalla (con cambio del lato), serpente con il piede (viso rivolto verso l'alto, verso il basso), doppio serpente, capriola all'indietro, giro del delfino, serpente con la testa, massaggio subacqueo, bandiera con granchio (entrambi i lati), aikido gamba-semicerchio (con cambio del lato), surf dorso, carosello con vortice (entrambi i lati), ventre a dorso-embrione, massaggi

Anatomia/Fisiologia/Sicurezza

- La pelle come organo sensoriale (contatto come mezzo di nutrimento/di comunicazione, limiti del contatto)
- Apparato motorio e anatomia funzionale nel contesto della dinamica a spirale
- Aspetti specifici relativi al sistema cardiovascolare in acqua

¹⁰ Le seguenti posizioni e serie di movimenti sono elencate con le denominazioni stabilite dai fondatori di WATSU e WATA (Dull, 1993; Schröter & Brunschweiler, 1996).

- Aspetti specifici relativi al sistema nervoso autonomo in acqua
- Aspetti specifici relativi alla fisiologia del respiro in vista del lavoro in acqua
- Possibilità di individuare variazioni della temperatura corporea
- Controindicazioni al Lavoro Corporeo Acquatico
- Salvataggio in acqua
- Utilizzo in sicurezza di defibrillatori automatici esterni(AED) vicino all'acqua
- Igiene del corpo nella zona del bagno, provvedimenti preventivi (contro varici e infezioni genitali da funghi)
- Igiene del bagno (conoscenze di base del trattamento dell'acqua del bagno)

Nozioni di base di psicologia specifiche del metodo

- Comportamento rispetto a vicinanza e distanza nel contesto del lavoro in costume da bagno in acqua
- Ancoraggio nel sé, presenza nell'acqua come mezzo
- Stili protettivi, paure di fondo (paura di essere abbandonati, paura di inondazione), origini ed effetti della sindrome dell'assistente
- Flusso di energia e blocchi dell'energia in acqua
- Regressione

Garanzia della qualità

- Strumenti di monitoraggio (per es. Patient Specific Functional Scale (Chatman et al., 1997), Pictorial Representation of Illness and Self Measure, PRISM (Kassardjian et al., 2008), Strumento interno NAKA di raccolta dati per il monitoraggio)
- Strumenti per definire l'ambito terapeutico (tra l'altro Schitter, 2007)

9.2 Competenze

Competenze nella fase di processo dell'«incontro»

I/Le Terapisti/e Complementari nel Lavoro Corporeo Acquatico

- provvedono a creare un ambito spaziale e terapeutico adatto all'applicazione del metodo
- comunicano ai/clienti il metodo e lo svolgimento del processo secondo il capitolo 5.5
- si informano in modo mirato su eventuali limitazioni dei/le loro clienti, specificamente legate all'acqua
- raccolgono tutti i dati secondo la metodologia con riferimento al capitolo 5.1.1
- valutano le capacità di contatto del/la cliente
- utilizzano la fase di raccolta dati per costruire una relazione di supporto e di fiducia
- riflettono sul loro stato di benessere
- prestano attenzione a reazioni fisiche riguardanti tono muscolare, equilibrio e respirazione
- Supportano il/la cliente nel distinguere il tema principale e gli scenari secondari
- accompagnano il/la cliente a mettere in relazione la loro condizione sociale con i loro disturbi/il loro argomento
- introducono il metalivello solo quando la capacità del/la cliente lo consente
- elaborano con il/la cliente almeno una risorsa praticabile
- redigono un referto sulla base del principio Hara

- riflettono consapevolmente su come il/la cliente gestisce il passaggio dalla posizione eretta attiva con contatto visivo diretto allo stare sdraiati nell'acqua a occhi chiusi
- assumono un atteggiamento interattivo rispetto a movimenti propri, modifiche del tono, reazioni vegetative (per es. movimenti degli occhi, variazione del colore della pelle, respirazione) del/la cliente
- osservano come il/la cliente gestisce le tensioni muscolari, gli accorciamenti, ecc. e reagiscono immediatamente e in modo adeguato
- prima e durante il trattamento verificano ripetutamente con il tatto per rilevare l'elasticità e il vigore del tessuto
- prestano attenzione all'espressione della percezione corporea e dell'autopercezione del/la cliente
- accennano alle loro possibilità e ai limiti
- spiegano i limiti e le possibilità del metodo
- nei debiti limiti forniscono informazioni su di sé
- in caso di problemi medici o psichici indirizzano a esperti del ramo

Competenze nella fase di processo dell'«applicazione»

I/Le Terapisti/e Complementari nel Lavoro Corporeo Acquatico

- prestano attenzione a tutte le necessarie misure igieniche
- sono consapevoli dell'insolito contesto in cui si svolge il Lavoro Corporeo Acquatico
- variano l'appoggio in acqua e applicano sussidi di taratura
- preparano a fondo i/le clienti alla variazione delle escursioni del respiro in acqua
- guidano con attenzione il/la cliente dalla posizione eretta alla posizione in acqua
- utilizzano le caratteristiche fisiche dell'acqua (spinta/peso specifico, corrente, resistenza)
- adeguano la loro posizione di lavoro e l'impiego della forza alla statura e al peso del/la cliente e sfruttano l'effetto leva
- lavorano in ergonomia
- in acqua utilizzano specifiche tecniche di presa, in cui tengono conto del fatto che l'acqua è un mezzo mobile e che le superfici del corpo in acqua sono scivolose
- applicano tutte le posizioni e le serie di movimenti del Lavoro Corporeo Acquatico (WATSU e WATA; come illustrato al capitolo 6.4)
- applicano tecniche del movimento scorrevole, continuato e del contatto in acqua
- alternano le loro varianti di impegno del corpo: a quattro zampe, Seiza, Seiza alto, Kiza e Posizione eretta
- sanno bene come utilizzare il peso del proprio corpo
- trattano i/le clienti in varie posizioni (posizione ventrale e dorsale)
- armonizzano i meridiani con la stimolazione (massaggio con pressione delle dita e allungamenti)
- contribuiscono a sincronizzare il respiro e il movimento
- percepiscono variazioni della tensione del corpo, del respiro e dei movimenti dei/delle clienti
- utilizzano a scopi terapeutici fenomeni di risonanza nell'interazione con i/le clienti
- sono abituati a trattare le paure dell'acqua
- identificano dissociazioni, iperventilazione e regressione e accompagnano i/le clienti a entrare e se necessario a uscire da questi stati

- sostengono i/le clienti affinché questi/e se possibile vengano in contatto con la loro fiducia primordiale di base
- riconoscono processi di liberazione nei/nelle clienti e li sostengono con attenzione
- concludono il trattamento in acqua con una sequenza che riporta al contatto con il terreno

Competenze nella fase di processo dell'«integrazione»

I/Le Terapisti/e Complementari nel Lavoro Corporeo Acquatico

- valutano lo stato di coscienza dei/le loro clienti
- tengono conto del fatto che i/le clienti possono essere rallentati/e
- svolgono un colloquio successivo che rispecchia l'andamento del processo
- prestano attenzione alle esigenze singole di clienti nella fase di passaggio fuori dall'acqua
- approcciano in modo mirato il piano dei sentimenti
- lasciano spazio alle percezioni fisiche e alle autopercezioni dei/le loro clienti
- utilizzano figure e immaginazioni interiori per approfondire quanto è stato sperimentato
- rivolgono l'attenzione alla riflessione comune sull'esperienza di autoregolazione
- regolarmente valutano e fanno il punto della situazione con il/la cliente
- introducono interventi di supporto dopo una lunga permanenza in acqua
- spiegano ai/alle loro clienti la funzione del triplice riscaldatore
- spiegano e se necessario introducono esercizi chinesiológicos di compensazione

Competenze nella fase di processo del «trasferimento»

I/Le Terapisti/e Complementari nel Lavoro Corporeo Acquatico

- prestano attenzione alle differenze spesso considerevoli tra ambito della terapia e vita quotidiana nella percezione dei/delle clienti
- elaborano con i/le loro clienti strategie realistiche per trasferire nella quotidianità quanto sperimentato nella terapia
- elaborano con i/le clienti il ricorso consapevole ad ancoraggi e affermazioni
- introducono esercizi fisici e interagendo con il/la cliente li adeguano alle rispettive esigenze e possibilità
- sviluppano ulteriormente le strategie già disponibili per la cura di sé del/la cliente e le ampliano nel processo comune
- riflettono attenzione come risorsa fondamentale e la promuovono nel tempo

Competenze generiche

I/Le Terapisti/e Complementari nel Lavoro Corporeo Acquatico

- in caso di necessità e in vicinanza diretta dell'acqua calda possono intervenire in modo efficiente
- prestano attenzione al mantenimento del loro stato di salute

9.3 Atteggiamenti

I/Le Terapisti/e Complementari nel Lavoro Corporeo Acquatico

- operano nell'ambito del metodo e ne accettano i limiti
- gestiscono consapevolmente e con attenzione il fatto che il Lavoro Corporeo Acquatico avviene attraverso un intenso contatto fisico con abbigliamento ridotto al minimo
- riflettono sul fatto che la loro personalità e i loro valori influenzano il loro comportamento e i rapporti con il prossimo
- sanno gestire le loro forze fisiche e psichiche
- in qualsiasi momento sono impegnati a garantire la qualità della loro proposta terapeutica
- ampliano le loro conoscenze, per esempio mediante la formazione permanente, intervizione, supervisione
- rispettano le esigenze e i limiti dei/le loro clienti riguardo alla loro disponibilità o capacità di partecipare al processo terapeutico, di consentire contatti o di accettare suggerimenti
- invitano i/le clienti - se indicato - a sottoporsi a un controllo medico o a rivolgersi ad altri esperti
- tengono per sé informazioni riservate dei/delle clienti o le trasmettono soltanto previa consultazione ed espresso consenso
- in linea di principio mantengono un atteggiamento di fondo rispettoso, aperto, di supporto e trasparente
- sono consapevoli del fatto che il loro personale comportamento riguardo alla salute può influenzare quello degli altri
- con il loro comportamento e la loro competenza professionale contribuiscono a creare e a mantenere un clima di fiducia verso coloro che operano in ambito sanitario

10 Posizionamento

10.1 Rapporto del metodo con la medicina alternativa e convenzionale

Il Lavoro Corporeo Acquatico può essere impiegato sia esclusivamente come pure a scopo integrativo rispetto a interventi della medicina accademica e alternativa. Quando indicato, i/le Terapisti Complementari del Lavoro Corporeo Acquatico indirizzando i/le clienti a professionisti della medicina accademica o alternativa.

10.2 Delimitazione del metodo rispetto ad altri metodi e professioni

Shiatsu

Lo shiatsu è stato una delle fonti di ispirazione per lo sviluppo del WATSU, da cui deriva il nome. Tuttavia lo WATSU ha solo poco in comune con il metodo terapeutico dello shiatsu

- Lo WATSU rappresenta soltanto una delle due possibili forme di trattamento del Lavoro Corporeo Acquatico; la seconda, WATA, non ha nulla a che fare con lo shiatsu.
- Nell'ambito del WATSU il trattamento dei meridiani costituisce soltanto una delle numerose possibilità di trattamento.
- WATA e le altre possibilità di trattamento del WATSU non esistono nello shiatsu.

Riguardo alla piccola parte di WATSU in cui si lavora con l'allungamento dei meridiani, WATSU e shiatsu si distinguono come segue:

- Mentre lo shiatsu si pratica per lo più sul futon, lo WATSU si pratica sempre in acqua calda.
- Il fulcro nel WATSU sta in una selezione di allungamenti da zen-shiatsu che si possono realizzare con buon esito in acqua.
- Contrariamente allo shiatsu, in cui la pressione dei punti di acupressione si effettua contro il supporto di fondo, questa pressione nel WATSU si esercita contro la esistenza dell'acqua o contro la forza di gravità (quindi verso l'alto in direzione della superficie dell'acqua).

Spiraldynamik

A un certo punto elementi della dinamica a spirale sono confluiti nel Lavoro Corporeo Acquatico, quando la dinamica a spirale non era ancora un metodo, bensì veniva intesa come concetto su basi scientifiche.

Mentre nel Lavoro Corporeo Acquatico si possono individuare elementi della dinamica a spirale, entrambi i metodi sono fundamentalmente differenti per quanto riguarda l'approccio di trattamento. Infatti il Lavoro Corporeo Acquatico si svolge sempre in acqua.

Il Lavoro Corporeo Acquatico si base essenzialmente sull'approccio alla medicina estremo-orientale che non ha a che fare con la dinamica a spirale. Mentre la dinamica a spirale si concentra sul coordinamento di portamento e movimento, il Lavoro Corporeo Acquatico considera l'essere umano nella sua interezza e lavora a livello terapeutico anche con i sentimenti, le immagini interiori e i riferimenti sociali.

11 Struttura e perimetro della parte specificamente metodologica della formazione TC

La parte specificamente metodologica della formazione consta di 1250 ore di studio, di cui 500 ore di contatto.

Panoramica della suddivisione dei contenuti della formazione:

Contenuto della formazione	Ore di contatto
WATSU (shiatsu acquatico)	150
WATA (Danza acquatica)	150
Principi di shiatsu	100
Corsi base	35
Anatomia funzionale nel Lavoro Corporeo Acquatico	30
Accompagnamento metodologico del processo	35
Strumenti per il monitoraggio	5
Totale	505

12 Bibliografia

- Alboni, P., Alboni, M., Gianfranchi, L. (2011) Diving bradycardia: a mechanism of defence against hypoxic damage. *J Cardiovasc Med* (Hagerstown); 12(6):422-7.
- Bayer, L., Constantinescu, I., Perrig, S., Vienne, J., Vidal, P. P., Mühlethaler, M., & Schwartz, S. (2011). Rocking synchronizes brain waves during a short nap. *Curr Biol*, 21(12), R461-R462.
- Becker, B. E., Hildenbrand, K., Whitcomb, R. K., & Sanders, J. P. (2009). Biophysiological effects of warm water immersion. *International Journal of Aquatic Research and Education*, 3(1), 24-37.
- Bonde-Petersen F., Schultz-Pedersen L., Dragsted N. (1992). Peripheral and central blood flow in man during cold, thermoneutral, and hot water immersion. *Aviat Space Environ Med*; 63: 346-350.
- Chatman, A., et al. (1997). The Patient Specific Functional Scale: Measurement properties in patients with knee dysfunction. *Physical Therapy*, 77(8), 820-829.
- Chon, S. C., Oh, D. W., & Shim, J. H. (2009). Watsu approach for improving spasticity and ambulatory function in hemiparetic patients with stroke. *Physioth Res Internat*, 14(2), 128-136.
- Craig, A. B., & Dvorak, M. (1966). Thermal regulation during water immersion. *Journal of Applied Physiology*, 21(5), 1577-1585.
- Dale C. (2009). *The Subtle Body: An encyclopedia of your energetic anatomy*. Boulder, CO: Sounds True.
- dos Santos Nascimento, V. L., de Souza Borba, G., de Barros Leite, C. M., Garabini, M. C. (2012). Protocolo Hidroterápico na Síndrome de Guillain-Barré- Estudo de Caso. *Rev Neurocienc* 20(3): 392-398.
- Dull, H. (1993). *Watsu: freeing the body in water*. Harbin Springs Publishing.
- (2016): „Harold Dull“. *Wikipedia*. Abgerufen am 26.09. 2016 von https://en.wikipedia.org/wiki/Harold_Dull.
- Ellingsen, D. M., Leknes, S., Løseth, G., Wessberg, J., & Olausson, H. (2015). The neurobiology shaping affective touch: expectation, motivation, and meaning in the multisensory context. *Front psych*, 6.
- Entringer, S., Buss, C., Kumsta, R., Hellhammer, D. H., Wadhwa, P. D., & Wust, S. (2009). Prenatal psychosocial stress exposure is associated with subsequent working memory performance in young women. *Behav Neurosci*, 123(4), 886-893
- Esch, T., Fricchione, L., Stefano, G. B. (2003). The therapeutic use of the relaxation response in stress-related diseases. *Med Sci Monit*, 9:RA23-34.
- Faull, K. (2005). A pilot study of the comparative effectiveness of two water-based treatments for fibromyalgia syndrome: Watsu and Aix massage. *J Bodyw & Mov Th*, 9(3), 202-210 209p.
- Fredrickson, B. L., & Joiner, T. (2018). Reflections on Positive Emotions and Upward Spirals. *Perspectives on Psychological Science*, 13(2), 194–199.
- Gapp, K., Jawaid, A., Sarkies, P., Bohacek, J., Pelczar, P., Prados, J., Farinelli, L., Miska, E., Mansuy, I. M. (2014). Implication of sperm RNAs in transgenerational inheritance of the effects of early trauma in mice. *Nat Neurosci*, 17(5), 667-669.
- Gimenes, R. O., Santos, E. C., & Silva, T. J. P. V. (2006). [Watsu in the treatment of fibromyalgia: pilot study.] / Watsu no Tratamento da Fibromialgia: Estudo Piloto. *Rev Brasil Reumat*, 46(1), 75-76.
- Goldman, R. I., Stern, J. M., Engel, J., Jr, & Cohen, M. S. (2002). Simultaneous EEG and fMRI of the alpha rhythm. *Neuroreport*, 13(18), 2487–2492.
- Heuer, H. & Lüttgen, J. (2015). Robot assistance of motor learning: A neuro-cognitive perspective. *Neurosc Biobehav Rev*, 56, 222-240.
- Hüter-Becker, A., & Betz, U. (Eds.). (2006). *Das neue Denkmodell in der Physiotherapie* (Vol. 1). Georg Thieme Verlag.

- Jamison, L. (2009). *Watsu*. Chapter 8 In: Brody, LT and Geigle, PR (eds). Aquatic exercise for rehabilitation and training. Human Kinetics.
- Kassardjian, C. D., Gardner-Nix, J., Dupak, K., Barbati, J., & Lam-McCulloch, J. (2008). Validating PRISM (Pictorial Representation of Illness and Self Measure) as a measure of suffering in chronic non-cancer pain patients. *The Journal of Pain*, 9(12), 1135-1143.
- Larsen, C. (1995). *Die zwölf Grade der Freiheit: Spiraldynamik. Kunst und Wissenschaft menschlicher Bewegungskoordination*. Petersberg: Via Nova.
- Lüdtke, K., Grauel, L., Laube, D. (2015). *Screening in der Physiotherapie: Das Flaggen-System. Warnsignale erkennen*. Georg Thieme Verlag.
- Lukaski, H. C., Johnson, P. E., Bolonchuk, W. W., & Lykken, G. I. (1985). Assessment of fat-free mass using bioelectrical impedance measurements of the human body. *Am J clin nut*, 41(4), 810-817.
- Maczkowiak, S., Hölter, G., & Otten, H. (2007). [WATSU-The effect of differently accentuated movement therapy interventions on clinically depressive patients.] / WATSU – Zur Wirksamkeit unterschiedlich akzentuierter bewegungstherapeutischer Interventionen bei klinisch depressiven Patienten. *Bewegungsth & Gesundheitssport*, 23, 58-64.
- Masunaga, S. & Ohashi, W. (2004). *Das große Buch der Heilung durch Shiatsu*. Auflage 14. Scherz.
- Masunaga, S. (2000). *Meridian Dehnübungen*. Felicitas Hübner Verlag.
- Michel-Berling, H. U. (2007). *Aquatische Körperarbeit als Zugang zu spirituellen Erfahrungen*. Diplomarbeit, Institut für Aquatische Körperarbeit, Schweiz.
- Navarro, F. M., Neto, J. O. C., & Benossi, T. G. (2006). Efeitos da terapia aquática na qualidade de vida de pacientes fibromiálgicos - estudo de caso. *Arq Ciênc*, 10(2), 93-97.
- Ni, M. (2011). *Der Gelbe Kaiser: Das Grundlagenwerk der Traditionellen Chinesischen Medizin*. Knauer MensSana TB.
- Niemier, K. & Seidel, W. (2011). *Funktionelle Schmerztherapie des Bewegungssystems*. Springer-Verlag.
- Olausson, H., et al. (2008). The neurophysiology of unmyelinated tactile afferents. *Neurosci. Biobehav. Rev.*
- Petzold, T. D. (2012). *Vertrauensbuch*. Verlag Gesunde Entwicklung.
- Reder, C. (2013). *Die zwölf Meridiane nach Masunaga*. Verlag Grenzen Erzaehlen.
- Rosenberg, J. L., Rand, M. L., Asay, D. (1996). *Körper, Selbst und Seele. Ein Weg zur Integration*. Junfermann Verlag GmbH.
- Sakata, S., Shinohara J., Hori T., Sugimoto S. (1995) Enhancement of randomness by flotation rest (restricted environmental stimulation technique). *Percept Mot Skills*. 1995 Jun;80(3 Pt 1):999-1010.
- Scaer, R. C. (2001). *The Body Bears the Burden: Trauma, Dissociation, and Disease*. Haworth Medical, Binghamton, NY, USA.
- Schitter, A. M., Nedeljkovic, M., Baur, H., Fleckenstein, J., & Raio, L. (2015). Effects of Passive Hydrotherapy WATSU (WaterShiatsu) in the Third Trimester of Pregnancy: Results of a Controlled Pilot Study. *Evid Based Complement Alternat Med*, 2015, 10.
- Schitter, A. M., Fleckenstein, J., Frei, P., Taeymans, J., Kurpiers, N., & Radlinger, L. (2020). Applications, indications, and effects of passive hydrotherapy WATSU (WaterShiatsu)-A systematic review and meta-analysis. *PLoS one*, 15(3), e0229705.
- Schitter, A.M. (2007). *Arbeitsvertrag* in: WATSU-Lehrmanual, IAKA Schweiz.
- Schitter, A M. & Fleckenstein, J. (2018). Complementary passive hydrotherapy WATSU (WaterShiatsu) in the rehabilitation of a severely traumatized accident survivor – A prospective case report. *Complementary medicine research*, 25(4), S. 263-268.

- Schoedinger, P. (2011). Watsu in aquatic rehabilitation. pp 137-153, Chapter 5 In: Becker, B. E. and Cole, A.J. (eds). *Comprehensive aquatic therapy, 3rd edition*. Washington State University Press
- Schröter, A. P. & Brunschwiler, A. C. (1996). *WasserTanzen: Aquatische Körperarbeit*. Aurum-Verlag.
- Schulz, P., & Kaspar, C. H. (1994). Neuroendocrine and psychological effects of restricted environmental stimulation technique in a flotation tank. *Biol Psych*, 37(2), 161-175.
- Smeeding, S. J.W., Bradshaw, D. H., Kumpfer, K., Trevithick, S. & Stoddard, G. J. (2010). Outcome evaluation of the Veterans affairs Salt Lake City integrative health clinic for chronic pain and stress-related depression, anxiety, and post-traumatic stress disorder. *J Alternat Complement Med*, 16(8), 823–835.
- Tiddi B., Aureli F., Schino G. (2012) Grooming Up the Hierarchy: The Exchange of Grooming and Rank-Related Benefits in a New World Primate. *PLoS ONE* 7(5): e36641.
- van den Berg, F. (2005). *Angewandte Physiologie: Komplementäre Therapien verstehen und integrieren*. Georg Thieme Verlag.
- Walker, S. C., & McGlone, F. P. (2013). The social brain: neurobiological basis of affiliative behaviours and psychological well-being. *Neuropept*, 47(6), 379-393.
- Weston CEM, O'Hare JP, Evans JM, et al. (1987). Haemodynamic changes in man during immersion in water at different temperatures. *Clin Sci*; 73, 613-616
- Wilcock, I. M., Cronin, J. B., & Hing, W. A. (2006). Physiological response to water immersion. *Sports med*, 36(9), 747-765.
- Wong, J. D., Kistemaker DA, Chin A, Gribble PL (2012) Can proprioceptive training improve motor learning? *J. Neurophysiol*. 108:3313-3321