



corpo, per riappropriarmi del tempo. L'acqua, dunque, come purezza e vita, da dove tutto comincia e da dove è necessario ricominciare, ma che aiuta la distensione neuromuscolare, accresce l'energia personale e infonde un piacevole stato di benessere. Comincio con l'Hamman dei Granduchi, per dare il via alla purificazione. Si tratta di un suggestivo bagno di vapore in una piccola grotta termale cui si accede attraverso un breve tunnel costruito nel '700 e riscoperto alcuni anni fa...

L'ambiente caldo-umido della grotta determina nell'organismo una stimolazione fisiologica capace di riequilibrare l'organismo coinvolgendo corpo e mente, agisce come regolatore della pressione arteriosa favorendo la sudorazione e la conseguente eliminazione delle tossine. L'Hamman, oltre alla piacevole sensazione di assoluto relax, riduce le reazioni infiammatorie, svolge un'azione decontratturante e analgesica a livello osteoarticolare ed è indicato per le vie respiratorie. L'acqua termale, ad una temperatura naturale di 38°C, scende costantemente da una piccola cascata riempiendo una vasca in pietra illuminata ove è possibile immergersi per un tempo consigliabile non superiore ai 20 minuti. Quando termino mi muovo per lo Watsu, tecnicamente un massaggio nell'acqua (Watsu viene infatti da water, acqua, e shiatsu) che in Giappone è stato introdotto nella preparazione atletica delle squadre di nuoto agonistico. Lo Watsu nasce nel 1980, per opera di Harold Dull che iniziò ad applicare nell'acqua calda allungamenti e pressioni dello Zen Shiatsu appreso in Giappone dal maestro Masunaga. Secondo la medicina tradizionale cinesa

se lo stato di salute dell'organismo è legato al continuo fluire del Ki, l'energia vitale, lungo il sistema dei canali meridiani, sul cui decorso si trovano i punti dell'agopuntura. Il lavoro dell'acqua può ristabilire questa circolazione, rimuovere i blocchi, riequilibrarla.

### Tutto in acqua

Dopo una breve preparazione sul respiro, mi abbandono letteralmente nelle braccia del Watsuer che mi culla, mi muove, mi stira dolcemente e mi sostiene mentre il corpo ondeggia, accarezzato dall'acqua.

Nel Watsu possiamo accorgerci delle nostre tensioni, e arrenderci al tepore dell'acqua, lasciarci fluire liberi,



nella stabilità del sostegno offertoci dallo watsuer, dondolando e seguendo il movimento ondulatorio del respiro proprio e dell'altro. Dalle articolazioni libere e leggere scompaiono ogni tensione e dolore, mentre i muscoli si distendono, si riposano, entrano in uno stato di armonia. La spina dorsale può ondeggiare finalmente libera come al tempo originario, come quella di un essere acquatico, senza più comprimere, con blocchi meccanici o emozionali, le vie neurologiche che transitano tra vertebra e vertebra.

È una vera delizia, e smetto a malincuore. Ma altre piacevoli esperienze mi attendono, come il danzare in acqua con la Water Dance sentendomi fluida e armoniosa o approfittare del massaggio energizzante al tè verde dalle proprietà antiossidanti. Eh sì, ho fatto proprio bene a tornare...

Marilisa Verti