

Healing Dance[®] Básica

(© 1998 Alexander)

Tradução: Cocca Capocchi

Sumário

<i>Etiqueta no Círculo</i>	2
<i>O Estilo</i>	3
<i>Mecânica do Corpo</i>	5
<i>Sutilezas para com a Cabeça do Parceiro</i>	14
<i>Começando uma Sessão</i>	19
<i>Como Reduzir a Dualidade em uma Sessão</i>	19
<i>Movimento: o Remédio para a Cura</i>	20
<i>O Fluir, o Movimento, as Posições e as Transições</i>	22
<i>Leveza, Ausência de Peso e Sensibilidade</i>	28
<i>Ritmo</i>	31
<i>Respiração</i>	35
<i>Seqüência da Prática</i>	37
<i>O Material - Detalhes</i>	39
<i>Feedback do Curso</i>	56
<i>Chave e Dicas pela Piscina</i>	58

Etiqueta no Círculo

Por favor...

Permita que apenas uma pessoa fale por vez.

Fale por si mesmo, usando o “eu” e não o “nós”.

Compartilhe o momento presente evitando fugir dele.

Assuma responsabilidade por seus sentimentos, use em seus comentários o “eu” responsabilizando-se por suas próprias projeções.

Esteja atento se estiver se expressando mais que os outros ou menos, busque um equilíbrio.

Preste atenção a quem estiver falando.

Ouçã com o coração.

Nas situações desagradáveis ocorridas, comunique-se diretamente com a pessoa em questão, a mais ninguém.

9) Enquanto o outro estiver se expressando procure se interiorizar e aceite o SENTIR do outro, dando espaço para que isto aconteça, não precisando interagir, não tentando resgatá-lo de uma situação ruim. Sentir não é ruim, é bom demais!

Obrigado.

O Estilo

Eu estudei Watsu com Harold Dull em Harbin Hot Springs, em 1990. Meu trabalho na água, a partir de então, foi influenciado pela minha formação em dança aliada às características inerentes ao elemento aquático, e por minha experiência como praticante de “Trager Work”, que é uma terapia corporal desenvolvida a partir do movimento.

Após ter estudado Dança Aquática (WaterDance) em 1993 com Arjana Brunschwiler, novas dimensões dos conceitos de espaço, de alcance dos movimentos e de tridimensionalidade abriram-se para mim. Muitas sugestões e idéias oferecidas por assistentes e por alunos também foram e continuam sendo incorporadas, de modo que hoje, A Dança Curativa (Healing Dance) está se tornando mais uma criação coletiva do que uma criação individual minha.

A Dança Curativa pode ser resumida nas seguintes idéias:

O poder da dança nos envolve como um abraço, induzindo à participação prazerosa, das partes de nós quais pararam de mover. A interação constitui a dança. A cura emana do interior.

O movimento é entendido como um remédio, e portanto é cuidadosamente dosado, intercalado com momentos de pausa.

O doador está sempre atento às reações do receptor, as quais indicam os movimentos-chave.

O receptor experimenta uma dança recebida, que lhe é dada, e a qual evoca experiências de beleza e prazer; estas experiências podem levar, por vezes, a descargas emocionais mais profundas.

Um fluxo de movimento contínuo e sem quebras é gerado e mantido.

Um campo rítmico é igualmente estabelecido e mantido.

A sensibilidade ao ‘ritmo de consciência’ que está presente em todos os movimentos potencializa seus efeitos.

Um poderoso sistema tridimensional é empregado para canalizar o movimento.

O doador como que desaparece, reduzido apenas a mãos que auxiliam e transmitem ternura, à consciência do contato corporal secundário, movendo seu parceiro à distância e permanecendo ‘por trás’ de seu movimento.

A leveza é comunicada através da sensibilização ao peso, de uma abordagem questionadora, de descargas de sentimentos, e da descoberta de momentos de ausência de peso no fluir do movimento.

Liberdade e intimidade equilibram-se em uma metáfora da realidade do relacionamento.

Movimentos circulares e cíclicos (ondas, espirais, círculos e ‘oitos’) são experimentados como mandalas no espaço na completa tridimensionalidade da água.

O praticante ‘viaja’ na piscina para gerar correntes ‘virtuais’, nas quais o receptor navega.

Avançadas técnicas mentais e físicas que trabalham a mecânica corporal proporcionam o refinamento do movimento e do toque do doador, levando a respostas mais profundas.

A familiaridade com uma gama de movimentos estimula a improvisação, a qual constitui o objetivo final deste estudo.

Mecânica do Corpo

Uma mecânica de corpo correta ajuda tanto o terapeuta (doador) quanto o cliente (recebedor). Com uma boa base técnica, o profissional se mantém sensível, eficaz, se movimenta deslizando e fica relaxado. Pode ser muito agradável aplicar uma sessão. Sob essas condições o cliente tende a ter uma experiência prazerosa, estimulante, eficiente como trabalho corporal, e abre espaço para uma exploração interior.

Se um cliente for particularmente pesado na água ou desajeitado para se trabalhar, o conhecimento da mecânica corporal reduz e previne machucados e dores musculares. O trabalho na água é mais fácil para homens altos com braços longos do que para mulheres leves e baixas. Mesmo assim, o uso cuidadoso de flutuadores e pesos capacita mesmo uma mulher pequena a ser bem sucedida em suas sessões e a oferecer sua qualidade única de compaixão.

Alguns tipos físicos têm uma tendência maior a se machucarem do que outros, sendo mais mutáveis e menos substanciais. Aqueles mais robustos, que “nasceram” para a profissão, com maior vitalidade e resistência, não precisarão prestar muita atenção em como estão executando os movimentos, ao ritmo, nem se ajustarem aos clientes maiores e mais pesados. Entretanto, saber como economizar energia e respeitar o corpo é um fator que irá prolongar uma carreira ativa, livre de machucados.

Para um terapeuta corporal, os ferimentos fazem parte de sua jornada, para a qual ele aprende a se respeitar e a se purificar. Muitos de meus colegas compartilharam como problemas físicos vindos de uma massagem se tornaram ensinamentos, levando-os à modalidades mais suaves, com energia orientada. Terapeutas corporais são levados à água pelo mesmo motivo. As terapias aquáticas são mais gentis com o terapeuta, mas mesmo assim podem ser difíceis, até mesmo prejudiciais, sem uma prática de mecânica de corpo adequada, compensando as possíveis limitações e adaptando o trabalho ao cliente.

Enquanto movimento, A Dança Curativa lembra muito o Tai-Chi. Suas posturas, seu ritmo lento e ponderado, meditativo e consciente da respiração são muito parecidos com os movimentos dessa arte marcial chinesa. Os quatro primeiros princípios da mecânica do corpo têm muito em comum com o Tai-Chi. Vamos ver como.

1) Ficando de Pé, Afundando

A postura na água é com os pés apontando para a frente. Os joelhos se dobram sobre eles, os quadris descem e a coluna se eleva verticalmente para a pélvis. Esta é a postura do cavalo do Tai-Chi, só que mais aberta. O flutuar da água torna essa postura, mais aberta, possível, sem o adicional esforço que precisaria fora d'água. Tanto o terapeuta quanto o cliente compartilham um centro de gravidade comum, o qual é bem alto e as vezes está do lado de fora de cada corpo. A consequência é uma estrutura instável e pesada. Esta base muito ampla adiciona uma estabilidade necessária para movimentar o outro no nível do peito. Fique em pé sólido como uma montanha.

A flutuação é o fator chave que afeta a mecânica do corpo na água. Ao ficar de pé, fora da água, o corpo ganha peso. Ao dobrar os joelhos e imergir até o queixo, o corpo ganha flutuação. Qualquer coisa que é levantada fora da água se torna mais pesada. Submersa, é flutuada de acordo com a sua gravidade específica. Ficar de pé e trabalhar em água rasa aumenta a sua estabilidade no fundo da piscina e, portanto, auxilia na alavanca do movimento. Afundar bastante ou trabalhar em água profunda produz um efeito oposto. A estabilidade reduzida é um empecilho para a flutuação, sua vantagem é a facilidade que nos permite agüentar um outro.

Um homem alto em uma água rasa leva muito menos desvantagem do que uma mulher baixa em água profunda. Se a água estiver muito rasa, nosso homem alto deve fazer uma postura desconfortavelmente ampla, ou até mesmo ajoelhar. Nossa mulher baixa, em uma água muito profunda, deve apenas colocar pesos nos tornozelos. Quando levantar ou ficar no raso? Certamente, na Sequência do Tango e nas Variações com a Perna de Dentro. Para que o parceiro role na Rotação da Perna de Dentro, o ombro próximo precisa de espaço para se instalar debaixo de sua axila e você tem que ser capaz de encostar na perna. No início e no final, na parede existem dois outros momentos em que a água mais rasa é necessária - o cliente não conseguirá dobrar seus joelhos ou muito menos relaxar se a água for muito profunda.

Quando afundar ou ficar no fundo? Nas seqüências de “Algas I e II” e “Chagal”, naturalmente quando a postura for a mais ampla. Terapeutas experientes tendem a trabalhar no fundo da água. Eu chamo de “estilo crocodilo”, (permanecer afundado na água, como crocodilo que deixa somente o nariz e os olhos acima do nível da água) despendendo menos energia ao manter sua própria postura ou suportar fora da água partes de um corpo que não pertence a você.

2) Transferência de Peso

A transferência de peso consiste na alternância do peso do corpo de uma perna para outra. A alavanca fica na dependência da tração do pé no fundo da piscina. O impulso começa isometricamente, superando a inércia. Uma vez iniciado o movimento, uma série começa. Quando o peso do corpo se estabiliza na segunda perna, o joelho se dobra para absorve-lo. O impulso é feito para baixo e na diagonal, produzindo um deslocamento lateral do corpo na direção oposta. A perna transmite sua força para a pélvis. O tronco flutua acima da pélvis. Os músculos do torso se contraem isometricamente para mante-lo equilibrado acima dos quadris contra o fator de deslocamento da resistência da água. A contração estabilizadora do torso também propicia uma alavanca sólida para os braços sustentarem e moverem o parceiro.

3) Rotações dos Quadris

Numa mecânica de corpo típica, uma transferência de peso já é seguida pela rotação pélvica. A pélvis gira para dentro em direção ao fêmur da perna que está recebendo o peso. Da mesma maneira como o toureiro gira sua capa, o movimento pode continuar para formar um arco mais longo. Quando criamos um movimento das pernas e quadris dessa maneira, os braços e as costas não ficam sobrecarregados. Os braços ficam exatamente em frente aos ombros. Se eles não estiverem, significa que a coluna está torcida, desestabilizando o alinhamento vertebral e puxando os músculos das costas.

A gravidade existe e funciona também na água. A força da flutuação na água se opõe à gravidade. (Isso é consequência principalmente da gravidade, resultado da pressão da água aumentada pela profundidade.) É mais fácil segurar objetos ou pessoas na água do que fora, mas se as movimentarmos lateralmente é mais difícil - a massa dos objetos encontra a viscosidade da água que é maior do que a do ar. O poder de mover o parceiro lateralmente através da água vem da transferência de peso de uma perna para outra, girando a pélvis e estabilizando as costas e os braços. Torcer as costas é uma falha da mecânica do corpo, uma vez que sobrecarrega os paravertebrais com a tarefa de transferir toda a massa corporal do companheiro, um papel ao qual não foi designado.

4) Passos

Uma transferência de peso sempre leva à um passo para frente, para os lados ou para trás. Ao dar um passo largo e fundo para trás, seguido de uma transferência de peso no giro, este evolui mais. Agora, um movimento mais longo e duradouro pode ser aplicado antes de virar de costas na direção oposta. O passo é dado de leve, dado do pé primeiro porque um choque do

calcanhar no fundo da piscina pode ser sentido imediatamente pelo cliente através do corpo do terapeuta . O pé na verdade desliza no contato com o fundo. O desafio de dar passos na água é manter costas e quadris no lugar enquanto executa o movimento. Os fatores desestabilizadores são 1) o perder e reencontrar o ponto de apoio e 2) a resistência da água pela sua massa corpórea e a de seu companheiro.

Para contrabalançar as forças que nos desestabilizam, conscientemente criamos uma cadeia de alavancagens que se iniciam no fundo da piscina e que passam seqüencialmente por nossos tornozelos, joelhos, quadris, coluna, articulações dos ombros, cotovelos e pulsos, chegando finalmente às mãos. Nossos cotovelos encontram-se sempre apoiados nas laterais de nossa caixa torácica e funcionam como nadadeiras de golfinhos, podendo assim transmitir mais eficientemente a força de nosso tórax para nossas mãos. Esta cadeia de alavancagens, em sua totalidade, gera uma necessidade menor de intervenção de movimentos exteriores, concentrando sua energia na estabilização de nosso corpo ao invés de em sua movimentação através do espaço. Assim, podemos mover-nos com major fluidez e naturalmente levar nosso parceiro nesse movimento; em outras palavras, movimentar nosso parceiro através do exemplo.

A cada passo dentro ou fora d'água, o sistema nervoso está fazendo ajustes sem um envolvimento consciente. Entretanto, essas habilidades na água devem ser primeiro aprendidas e memorizadas antes de se tornarem automáticas.

Uma outra alternativa depois de um passo grande e giratório é trazer sua outra perna abaixo de você, tornando possível a repetição de um ciclo de três partes num círculo. Na dança nós diríamos, “um passo para trás, gire, juntos”. Isso é adequado para fazer movimentos que queremos repetir algumas vezes na mesma direção, como a Onda do Golfinho num círculo. Além disso, em muitas piscinas há uma zona limitada na qual o trabalho termina entre o raso e o fundo, portanto tudo o que fazemos deve ser num estreito âmbito de conforto. Dar um passo para trás num círculo toma muito pouco espaço e mantém a continuidade do movimento.

Passos pequenos para trás, como de “Gueixas” é uma outra forma de movimentar-se. Dando passos largos ou curtos para trás evita arcar as costas ou deitar seu companheiro em seu peito; essa é uma posição biomecanicamente desfavorável para sustentar o peso. Curvar-se para trás é seguro se for feito com as “costas neutras”, isto é, com as costas retas e a pélvis encaixada.

Os movimentos em ziguezague para trás e os passos em círculos são as características que distinguem a mecânica corporal da Dança Curativa da

mecânica corporal do Fluir Expandido do Watsu. A Dança Curativa envolve um movimento mais amplo no espaço. Ao movimentarmos nos para trás, imediatamente estamos gerando uma área de baixa pressão a frente de nosso corpo – onde nosso parceiro “navegará” – e a qual é extremamente benéfica para o receptor. Essa área constitui um tipo do “bolsa aquática”, podendo ser comparada ao espaço criado pelo o primeiro carro à frente dos outros em uma corrida. O doador pode criar uma imagem mental de que ele está abrindo um “canyon” através da água e levando seu parceiro ao longo das paredes dessa passagem.

O doador movimenta-se rapidamente e gera “correntes virtuais” nas quais o receptor navega. Essas correntes virtuais sustentam a flutuação do receptor, constituindo um exemplo do “efeito prancha de surfe”, enquanto a maior parte do corpo mantém-se livre para mover-se em ondas. A turbulência da água junto à superfície da pele contribui para a indução ao transe através de uma sobrecarga sensorial, e muito possivelmente, também limpa a aura, como quando ficamos em pé sob o chuveiro. Há também uma sensação de “seguir em frente”, “avançar”, deixando para trás o que já passou. As ondas e as espirais executadas enquanto estamos movimentando-nos para trás promovem uma descarga de energia, canalizada para os pés e então liberada através deles. As pernas tornam-se como uma barbatana ou uma cauda, transportando algumas pessoas a estados iniciais do nosso desenvolvimento.

No solo, nosso andar para a frente é sem dúvida melhor executado do que nosso andar para trás, mas na água ocorre exatamente o contrário. Andar para trás é visivelmente o modo mais fácil e mais rápido de movermo-nos. Por que será que isso acontece? Em primeiro lugar, porque nosso peso naturalmente cai para trás com menos esforço. Em segundo lugar, a parte posterior de nosso torso é mais hidrodinâmica do que a parte anterior, permitindo assim que a água passe pela parte posterior mais facilmente. Quando caminhamos para a frente, o movimento é liderado pela coxa, mas quando caminhamos para trás o calcanhar é a primeira parte do nosso corpo a abrir caminho pela água, a qual oferece, assim, uma resistência consideravelmente menor. Ao contrário do caminhar para frente na água, quando caminhamos para trás o pé permanece em total contato com o fundo da piscina por um período mais longo, e isto promove uma maior alavancagem. Consequentemente, o maior impulso para o andar é criado a partir do fundo da piscina.

O passo é uma metáfora de transição e incerteza. De um lugar familiar e de apoio, um passo nos leva ao desconhecido, onde é necessário restabelecer equilíbrio e segurança. As fases mais difíceis da vida são as de transição, e

os passos apresentam o maior desafio nas mecânicas corporais para os alunos de Dança Curativa se tornarem mestres.

5) Desequilíbrio Criativo

Andar em terra firme pressupõe uma queda para frente em cima do pé que está recebendo o peso do corpo. Mover-se na água também inclui uma fase de perda de equilíbrio. Mesmo assim, na água não é o mesmo que no chão. É muito mais lento devido à viscosidade da água ao encontrar a massa dos corpos do terapeuta e seu cliente. Na água, um terapeuta pode curvar-se e cair para os lados e para trás, e ainda ter tempo de sobra para suavemente recobrar equilíbrio. Isso leva à uma nova lógica de movimento: queda em movimento lento e consciente, ou desequilíbrio criativo. Este é o modo de criar um movimento que exige menos esforço. O próprio peso do corpo do terapeuta gera movimento para o cliente. A queda começa com a cabeça no topo da coluna vertebral. Como ela vira na direção desejada, seu peso empurra “a pilha de bloqueios” com ela. Além disso, inclinando a cabeça para a direita ou para a esquerda ativará determinado reflexo o qual aumentará o tônus muscular da perna correspondente à inclinação da cabeça, preparando-a para suportar o peso adicional.

6) Você só tem que fazer metade do trabalho

A água faz com que o receptor flutue. Vencer o medo de deixar nosso parceiro afundar e conseguir confiar na água para auxiliar-nos constitui um dos estágios de desenvolvimento da técnica. Um praticante experiente não oferece mais sustentação do que é necessário: ele simplesmente permite que a água faça metade do trabalho de sustentação. A água e o praticante devem formar um equipe. O praticante deve ver-se como uma extensão da água, identificando-se com a água e adquirindo algumas de suas características. Deste modo, você precisará fazer somente metade do trabalho: ao receber um impulso, o corpo do receptor continuará esse movimento. Nosso papel ao oferecer o movimento inclui proporcionar ao parceiro o tempo e o espaço necessários para que ele continue o movimento livremente, com suas características próprias de leveza e ausência de peso. Isso significa que devemos manter nossa atenção focada no corpo do nosso parceiro, até mesmo fazer uma empatia e tentarmos sentir como se fôssemos o parceiro. Resumindo, deixe a água fazer metade do trabalho, deixe o corpo de seu parceiro fazer metade do movimento; em outras palavras: seja a água, seja o receptor.

7) Respiração

Através da respiração pela barriga, relaxando todo o corpo, alcança-se um estado de fluidez. É especialmente importante que a parte superior do corpo não fique rígida de tensão. Tensão na parte superior do corpo cristaliza a estrutura física, tornando-o pesado em cima, menos firme no chão e mais fácil de perder o equilíbrio. Expirar e afundar é uma forma de aliviar a tensão e manter contato com a entrega: a qualidade mais importante para um terapeuta. Isso é chamado “alcançar o ponto zero”.

Surpreendentemente, a respiração não apenas relaxa e assenta, mas pode ser também uma fonte de movimento. A respiração, ao entrar num estado intuitivo, no qual não se precisa pensar, sincroniza-se com o movimento e torna-se realmente uma fonte de movimento.

Ueshiba Morihei, o fundador do Aikido, sempre ensinou o princípio que através da respiração ficamos em sintonia como outras pessoas e com o ambiente. Este princípio, “kokyu”, ou Sopro da Vida, constitui o ritmo fundamental da vida que energiza e preenche o Universo. “Kokyu” pode ser igualmente alcançado em terapia aquática como no Aikido.

8) Ideocinese

A raiz grega dessa palavra significa “idéia” e “movimento”. Ideocinese descreve o processo por meio do qual uma idéia é executada em movimento, sem que o doador tenha consciência dos meios. Ele precisa apenas ter uma imagem mental do movimento, e o sistema nervoso recruta todos os músculos corretos para executá-lo da maneira mais frugal. Uma outra forma de colocar esse princípio seria, “Através da visualização o movimento toma forma enquanto você faz A Dança Curativa”.

9) Esquadrinhando

Anos atrás, eu aprendi uma maneira de checar e aperfeiçoar a mecânica do corpo com um dos meus professores de ballet. Ela consiste em vagar mentalmente pelo corpo e monitorar o que está acontecendo. O motivo desse contínuo esquadrinhamento da cabeça aos pés é manter lugar, tempo, coordenação, respiração, corretos. É uma forma de reanimar e restabelecer reações musculares, como por exemplo, quando eles começam a se cansar. Extraordinariamente, com reforço suficiente, todas essas respostas se tornam uma segunda natureza, como andar, e requerem pouca manutenção.

Como A Dança Curativa é movimento com a mecânica de seu próprio corpo, a mesma técnica de esquadrinhamento pode ser usada, mas com um aperfeiçoamento: para receber a resposta, precisamos primeiro fazer a pergunta. É da natureza do universo dar resposta imediata a uma questão.

Diversas modalidades de cura New Age trabalham com esse princípio. Na técnica Trager, por exemplo, nós nos perguntamos enquanto trabalhamos, “O que poderia ser mais leve? O que poderia ser mais livre?” Com uma mente inquiridora e curiosa, nossa atitude para com o cliente o induz a uma resposta num nível profundo. Isso funciona reflexivamente também, quando nos fazemos perguntas como, “Estou centrada na minha respiração?” “O meu corpo está confortável e flui?” “Estou presente sem me esforçar?”

Ter uma atitude questionadora produz resultados sem nenhuma ação consciente de sua parte. Eu ofereço esquadrinhamento à você como uma ferramenta. Se você decidir usá-la, pense como você vai fazê-lo na Dança Curativa. Pense na abordagem, como você quer relacionar-se com o cliente, como você deseja que seu corpo se sinta. Pergunte-se se isso está acontecendo.

10) Pegue a força do mais fundo que for possível

Ao se movimentar na água, uma cadeia de alavancas opera do fundo da piscina, sobe pelas pernas, quadris e torso, e vai para os braços. Cada parte do corpo tem uma função. Bailarinas fortalecem seus pés e pernas mais do que atletas ou dançarinos em qualquer outra forma de movimento. Isso liberta seus torsos e especialmente os braços para relaxarem e se expressarem. Se força e controle não estão presentes na parte inferior do corpo, os segmentos mais acima terão que trabalhar mais para compensar. Os bailarinos dão um empurrão para o chão para pular ou se movem lateralmente ou para manter equilíbrio. Praticantes de Tai-Chi, por outro lado, caem com seu peso. Dependendo do quanto yang ou yin for um movimento, você estará em algum lugar entre esses dois pólos de “empurrar” e “cair”. Para estimular o movimento das pernas e para aprender a utilizar a sua força por vezes, durante o aquecimento fazemos de conta que temos as pernas de um animal, tal como uma pantera ou até mesmo um dinossauro. Aumentando o seu sentido físico, imaginamos patas ao invés de dedos, contraindo os músculos e sentindo os tendões tensionados à medida que damos alguns passos e transferimos nosso peso com todo o vigor.

11) Dance

A última palavra da mecânica do corpo na água mostra além do que foi tocado até agora. Na dança, a técnica é aprendida para ser esquecida; numa apresentação os bailarinos se dão para a dança. “Apenas dance”, diz o treinador para o bailarino no palco. Ele pode acrescentar: “Não pense, não se preocupe, apenas faça isto.” Cada um de nós tem uma maneira bem pessoal de sentir e agir. Externamente nossa individualidade se expressa através de

nosso movimento, minha forma de estar no mundo, minha dança. Talvez seja uma maneira de entrar dentro do Melhor Fluxo ou do Êxtase Universal. Seja o que for, esta dança tem a exatidão e o poder para isto. Ela nos expande e nos sintoniza com o nosso meio. A imagem em torno da dança é sem fim: “Dance com você mesmo, dance com o seu parceiro, dance com a água, dance na Luz, dance com os bloqueios, dance do fundo do seu coração”, e assim vai. Resumindo, dance!

Sutilezas para com a Cabeça do Parceiro

Mantenha os ouvidos submersos

Se um ou ambos os ouvidos não estiverem submersos, a cabeça estará recebendo sustentação extra. Essa sustentação extra ocorre devido a um excesso de atenção por parte de principiantes até que estes consigam refinar sua técnica. No entanto, você deve estabelecer uma parceria com a água, confiar em sua característica de flutuação, e deixá-la fazer a maior parte do trabalho. “Ouvidos submersos estarão felizes no universo aquático”.

Dois níveis da água

Em Watsu e A Dança Curativa, o nível da água sempre cobre os ouvidos, mas mantém-se longe dos olhos, nariz e boca. Quando a cabeça é sustentada por um dos lados, o nível da água pode mais facilmente atingir o nariz, e por isso deve-se prestar maior atenção.

Na Dança Aquática a situação é diferente: o nível da água pode ser mais alto (até os cantos da boca e dos olhos) sem que isso perturbe o receptor. Ele já está acostumado ao contato da água com seu rosto desde antes das primeiras submersões. Além disso, as narinas estão seguramente fechadas pelo clipe nasal, e qualquer pequena quantidade de água que entrar pela boca pode ser facilmente expelida.

Relaxe suas mãos e braços

Ao segurar a cabeça do parceiro em suas mãos, certifique-se que as palmas e os dedos de suas mãos estejam relaxados. Tente não senti-los. O peso deve concentrar-se ao longo dos dedos, e não nas pontas. Doadores que tenham braços finos ou músculos braçais bem desenvolvidos precisam de um período de experimentação para encontrar a posição de sustentação da cabeça mais confortável para seus parceiros. Apesar de alguns praticantes fazerem brincadeiras sobre o uso de cotoveleiras de borracha para amenizar a sustentação da cabeça, eu não conheço ninguém que as use. Você conhece alguém?

Não segure o pescoço!

Segurar o pescoço com suas mãos pode causar hiper-extensão da junta atlanto-occipital (na articulação do pescoço com a cabeça). Por isso, ofereça sustentação acima dessa junta ou exatamente no occipital. Ao sustentar a cabeça na palma de sua mão na posição de Flutuação Livre, por exemplo, focalize a sustentação exatamente no meio do occipital. Em outros

movimentos, tal como Torção Joelho-Cabeça ou o Pêndulo, nas quais a cabeça é virada para um dos lados, a sustentação através da palma da mão deverá localizar-se um pouco ao lado do centro da cabeça.

Evite movimentos bruscos

Imagine que seu parceiro esteja dormindo e que você não deseje acordá-lo. Faça as transições lentamente, posicionando a cabeça cuidadosamente, ao invés de deixá-la tombar, de girá-la ou deslizá-la. A perda repentina de sustentação na cabeça pode gerar reflexos auto-protetores básicos, criando desconforto e induzindo à falta de confiança no doador.

A sustentação da cabeça tem três funções distintas:

A primeira função é manter a cabeça acima do nível da água; a segunda é tracionar o pescoço; e a terceira é fazer a cabeça rolar de um lado para outro. Dependendo do movimento, ao menos uma dessas funções – e por vezes duas ou até as três funções – estarão sendo atendidas.

Movimentos da cabeça sem sustentação

Sob um aspecto negativo, a cabeça afundar representa o risco do nariz ficar submerso; o receptor deverá participar desse movimento, o que causará entorse do pescoço. Mas um aspecto positivo é o fato desses movimentos darem a sensação de liberdade. Um movimento sincronizado: mover o corpo lateralmente, oferecer sustentação na base da coluna e tracionar os braços para fora da água - auxiliará a manter a cabeça na superfície.

Alguns segundos em uma transição ou um entreato sem sustentação são geralmente aceitáveis. Um receptor que tenha o pescoço curto e uma cabeça que flutue facilmente pode sentir-se bem confortável durante algum tempo sem sustentação; mas um receptor que tenha o pescoço longo e uma cabeça que afunde com facilidade necessitará de sustentação e tração constantes.

Rolando a cabeça na 1ª posição

Para rolar a cabeça para fora, role a cabeça a partir da dobra do cotovelo para o antebraço. Para rolá-la em sua direção, afunde na água, levante seu antebraço e deixe a cabeça rolar para seu braço. Se você forçar o ombro para baixo para rolar o tórax para fora, você deve imediatamente mudar a posição de seu antebraço para fora, embaixo da bochecha de seu parceiro, para que seu antebraço esteja na posição correta quando a cabeça rolar para fora. A troca constante de posição da cabeça geralmente previne desconforto ou entorse do pescoço.

Tração horizontal da cabeça na 1ª posição

Para que o pescoço permaneça confortável nesta posição, os ouvidos devem estar submersos. Sustentação adicional da cabeça (levantando-a ligeiramente, deixando os ouvidos para fora da água) causa entorse do pescoço. Parceiros que apresentam pescoços longos e flexíveis precisam receber mais tração; alguns tipos de pescoço requerem atenção constante. Minimize a flexão lateral ao tracionar a cabeça na posição horizontal.

Tração vertical da cabeça na 1ª posição

Levante seu cotovelo para executar uma tração simétrica à medida que você suspende o corpo a partir da cabeça. Ao sentir um certo peso do corpo você saberá que a tração está sendo executada. Certifique-se de não comprimir o pescoço entre seu antebraço e braço; segure a crista occipital. Seja cuidadoso ao voltar a cabeça à água, evitando submergir a boca ou o queixo.

Mãos em concha sobre as orelhas

Ao tracionar a cabeça do parceiro pela frente com ambas as suas mãos, sustente a base de cada orelha com a eminência tenar, mantendo suas mãos em forma de concha em volta das orelhas. Este procedimento evita puxões involuntários nos lóbulos e nas cartilagens elásticas das orelhas.

Colombo

Esta técnica é utilizada para transferir a cabeça de um lado para o outro. Seu nome deve-se ao explorador Cristóvão Colombo que navegou para o Ocidente para ir para o Oriente. No Tango, incline a cabeça do parceiro com o seu cotovelo em direção à sua outra mão de modo a poder segurá-la com ambas as mãos. A seguir, após a tração da cabeça, incline-a para a esquerda para soltar sua mão direita e abraçar o ombro antes de receber a cabeça. Ao lembrar-se de Colombo, você jamais precisará “deixar cair o Melão”.

Direção do carro

Do mesmo modo que você segura a direção de um carro nos lados opostos, segure a cabeça pelas laterais para manter absoluto controle quando executar os movimentos onde a cabeça será rolada. Em relação ao corpo, o mesmo princípio é mantido, na maneira como os pares musculares contra-laterais do esplênio estendem o áxis, atlas e os mastóides opostos para a rotação da cabeça. Ao segurar o tórax pelas laterais opostas, tal como nas posições onde lançamos o corpo do parceiro para frente, fazemos sua cabeça rolar ou ainda

oferecemos sustentação, estaremos realizando o mesmo princípio.

Sustentação lateral à cabeça

Na Dança Curativa, a cabeça muitas vezes recebe sustentação lateral. Esta é uma habilidade que o praticante deve desenvolver. Acima de tudo, deve-se prestar atenção ao nível da água (o qual pode também ser sentido em seu braço). O fato de o pescoço arquear-se nestas posições laterais não é tão problemático como quando o rosto está voltado para cima. De todo modo, deve-se evitar a compressão das vértebras cervicais, utilizando-se da tração para oferecer sustentação.

Perna Inclinada

A terceira lei de Newton declara que para cada ação há uma reação igual e oposta. Mesmo na água, quando um corpo sobe, algo deve descer (afundar). Quando uma das pernas for inclinada em um movimento, sinta a pressão do pescoço sobre o seu cotovelo (lembre-se que sua visão está bloqueada, você deverá sentir). A pressão aumenta à medida que você aumenta a inclinação da perna em questão, mas você deve permanecer estável no mesmo nível, contrabalançando a pressão e não cedendo a ela – o que abaixaria a cabeça de seu parceiro na água. Você pode também valer-se da sensação da água rodeando seu braço para medir o nível da água.

Dicas para a Posição ‘Embaixo da Cabeça’

Sustente o occipital pela borda superior do seu músculo trapézio (isto será mais fácil se você tiver ombros largos). Afunde na água para que a cabeça de seu parceiro fique livre para entregar-se às ondas que são geradas pela parte inferior do corpo.

Olhe para os lados para verificar o alinhamento do pescoço. Deve-se evitar a hiper-extensão e flexões laterais prolongadas. Deslize a cabeça do parceiro para seu peito quando ambos os joelhos estiverem dobrados em direção a seu peito e as costas de seu parceiro estiverem arqueadas.

Os ‘Chifres do Touro’

Esta é uma posição da mão do praticante onde o polegar e o dedo indicador são utilizados em El Matador e no Vortex. Flexionando ligeiramente seu pulso, você poderá alongar o pescoço do parceiro até mesmo em posições onde ele estiver arqueado. Quando a cabeça estiver pendendo para as laterais, haverá uma tendência menor ao desconforto do que em posições

onde o rosto estiver voltado para cima. Tenha o cuidado necessário para não exercer muita pressão sobre o couro cabeludo do parceiro com as pontas dos seus dedos.

Posição ‘Lançamento de Peso’

Como na posição “Chifres do Touro”, seu polegar deverá estar próximo a você e os outros dedos na parte da cabeça do parceiro que está voltada para fora. Segure o occipital com a palma de sua mão e posicione a bochecha de seu parceiro junto à sua, tal como um atleta lançador de pesos faria com o peso.

Começando uma Sessão

- Focalize-se relaxando, ficando consciente da sua respiração, dos seus sentimentos e dos seus pensamentos. Se faça presente no momento. Pergunte pela conexão com o seu Eu interior.
- Entre em relação com as energias do universo, gratidão e receptividade para as vidas existentes da terra abaixo, do céu acima, e da água a sua volta.
- Entre em relação com o seu parceiro expandindo seus cuidados para incluí-la, tornar-se ele..
- Espere o movimento começar sozinho. O verdadeiro movimento é canalizado, como uma expressão de um sistema incluindo você próprio, seu parceiro e o espírito. Técnica e repertório existem para permitir você a responder com maior fluidez aos comandos do espírito.
- Manter um fluir, mirando as profundezas da natureza da vida. Uma Vida, Um Coração, Um Movimento.
- Manter um campo de ritmo. Dança Curativa é música silenciosa experienciada como movimento através do espaço pelos proprioceptores.

Como reduzir a dualidade em uma sessão

- Esteja sempre em harmonia com você mesmo, integrando todas as partes de sua mente em um uno que fala e o qual você escuta.
- Lembre-se do diálogo introdutório à sessão que deve ser conduzido com cada receptor.
- Estabeleça uma conexão entre você e os elementos vivos da água, da terra e do ar.
- Estabeleça também uma conexão com a Luz.
- Respire ao mesmo ritmo que seu parceiro.
- Estabeleça um 'eco de vida' com seu parceiro.
- Mova-se junto com seu parceiro, jamais forçando seus movimentos sobre ele.
- Mantenha um fluir naturalmente contínuo na sessão através de transições suaves.
- Ofereça sua presença após o encerramento.

Trabalho corporal aquático é relacionar.

Movimento: o remédio para a cura

Sistemas vivos têm a capacidade de auto-cura. O corpo e a psique podem receber auxílio externo – e também influências negativas - para isso; no entanto, a cura só poderá vir de dentro de nós mesmos. O relacionamento entre o terapeuta e o cliente deve constituir um terreno de confiança e de firme intenção para que a auto-cura se processe. Os movimentos de uma sessão devem constituir uma afirmação suficientemente forte, como portas abertas através das quais o cliente faz a escolha de seguir adiante. Os movimentos tornam-se então revelações para o corpo, mostrando-lhe toda a liberdade e facilidade com que podem ser executados. Os movimentos encontrarão eco na inteligência inerente ao corpo como o “padrão de perfeição” que o corpo possui. A dança, então, estará em seu nível mais sutil e criativo, entre a mensagem subliminal inerente aos movimentos e a consciência mais profunda do receptor. A Dança Curativa constitui-se, conseqüentemente, pela interação entre o terapeuta e o cliente, pela compaixão e pelo medo, pelo movimento e pela entropia.

A crença no poder curativa do movimento é a base deste estilo de cura. Sendo o movimento visto como um remédio para a cura, ele deve ser dosado cuidadosamente. Isto significa observar e permitir que o movimento adequado surja no momento adequado, seguindo o ritmo e a duração igualmente apropriados. Pausas naturalmente constituem uma parte deste conceito de dosagem.

Em nosso desenvolvimento e na nossa vida diária, podemos observar que algumas partes do nosso ser tornam-se energeticamente isoladas ou destorcidas. Os termos utilizados em Shiatsu para referir-se a falta de e à estagnação de energia - kyo e jitsu – podem igualmente ser aplicados à pessoa como um todo.

O Movimento, melhor dizendo, a dança, tem o poder de reenergizar, de quebrar bloqueios, de nos reconectar e equilibrar-nos, enfim, de restabelecer um sentido de um ‘todo’, um ‘uno’. O dança tem o poder de alterar positivamente muitas dessas condições mencionadas no parágrafo anterior. O terapeuta deve estar atento às reações do cliente, as quais indicarão quais são os movimentos-chave. Suspiros, gemidos, sorrisos, riso e até mesmo as lágrimas apontam todos para a mesma direção, a volta à unidade. Todos os movimentos que geram essas reações são significativos, e projetam uma luz sobre as misteriosas razões das distorções de condições ideais. Um movimento-chave pode também surgir a partir do próprio receptor: neste caso, nossa responsabilidade será observar esse movimento e validá-lo. Ao

permitirmos que esse movimento se realize e ao encorajar sua expressão estaremos promovendo a conscientização da real motivação desse movimento.

Nas sessões de Dança Curativa as reações de prazer estão intimamente ligadas com o experimentar a beleza. É realmente belo compartilhar da graça, força, ternura, liberdade, ausência de peso e sensibilidade de uma maneira que poderia ser definida como uma „dança recebida“ . O receptor estará vendo a si próprio como uma expressão de Beleza, e a Beleza é uma manifestação do Divino. Muito freqüentemente os receptores alcançam níveis mais elevados de consciência, os quais estarão reabrindo um canal para o estado de bênção, o qual é raramente vivenciado.

Na tradição espiritual indiana o estado de bênção é entendido como o estado natural de consciência. “Satchitanand” significa “ a verdade é a consciência da bênção”. Lembrar-nos que a bênção é o nosso estado natural de ser constitui uma lição importante, pois não precisamos aprender somente através do sofrimento e da dor. A experiência de qualquer momento de bênção pode levar-nos a perceber sua ausência em nossas vidas.

As pessoas necessitam, no entanto, de um certo grau de segurança para permitir que sentimentos dolorosos se expressem. A experiência de um estado de bênção pode ser suficiente para permitir que esses sentimentos dolorosas espontaneamente emirjam.

O Fluir, o Movimento, as Posições e as Transições

Introdução

Fluir, movimento, posições e transições são aspectos da nossa vida na Terra. No contexto de aquaterapia a maneira como executamos esses aspectos constituem metáforas de nossas perspectivas sobre as habilidades necessárias à vida. Do mesmo modo que as íris, as palmas das mãos, o pulso, o rosto, as orelhas e as solas dos nossos pés tão verdadeira e eloqüentemente revelam a identidade de nosso corpo; assim como nossa caligrafia, voz e postura revelam nossa realidade psicológica, nosso movimento é um retrato preciso do nosso eu mais íntimo.

O Fluir

O Fluir é um estado natural no qual um evento segue-se a outro sem quebras ou rupturas. O fluir constitui a graça da vida; é a continuidade da experiência, o sincronismo perfeito e coordenação, aquela qualidade divina do correto desenrolar das coisas.

No mundo natural, o fluir é a inércia da continuidade insolúvel através da qual o dia se torna noite, e os seres vivos crescem imperceptivelmente. É o rio e o vento, é o osso, o tendão e o músculo interligando-se, é o sangue e a linfa circulando em ciclos intermináveis; é uma respiração seguida de outra. O fluir está presente no pensamento, no sentimento, no ser e no fazer.

Constitui a base da dança, sendo cada provimento originado do antecedente.

O fluir está no toque do pincel do pintor, na melodia de uma canção, e na espontaneidade da fala e da escrita, onde um pensamento leva ao seguinte.

O fluir é uma qualidade inerente ao movimento. O movimento simboliza a mudança, mas o fluir é o princípio do progresso coletivo, da interconexão universal. Em aquaterapia, o fluir engloba o movimento, as posições e as transições. Mesmo quando o fluir do movimento passe a impressão de parada nas pausas, um sutil fluir de realização interna estará ocorrendo: o fluir está presente em níveis mais sutis. Um receptor como que ‘engravidado’ com todo o estímulo que recebe, e precisa processar um certo grau de integração desses diferentes estímulos, classificando-os e ‘arquivando-os’ em suas respectivas pastas.

Como folhas de uma palmeira que se movem ao sabor de um vento invisível, o corpo na água se contorce e se move ao sabor das correntes geradas pelo doador. Quando o corpo participa do fluir de um movimento, ele relaxa e se

entrega. Na água, por não sofrer o impacto total da força gravitacional que o força a contrair-se, o corpo relaxa e assume posições de inocência, de abertura, sem defesas. Ele adquire uma aparência tão bonita que jamais pode ser notada na terra. Ele se torna parecido com a água, respondendo aos estímulos que recebe, totalmente entregue, humilde.

Quando o corpo se entrega ao fluir de um movimento, o fluir de seus sentimentos é otimizado: bloqueios e resistências tendem a se dissolver. Os sentimentos começam a fluir de um parceiro para o outro e vice-versa. Um sentimento de energia de um dos parceiros é passado e sentido pelo outro, e terá o efeito de despertar a consciência de outro sentimento, o qual por sua vez levará à consciência de ainda outro sentimento; ou seja, sentimentos serão desbloqueados e conseqüentemente expressos como que em uma reação em cadeia.

Ser capaz de integrar-se ao fluir do doador permite ao receptor entrar em um estado fluido de consciência. A capacidade do doador de estar integrado consigo mesmo e ao mesmo tempo presente para o receptor, sentindo e aceitando os sentimentos deste, é o que cria um espaço curativo para a liberdade.

O Movimento

O movimento permeia tudo que nos rodeia: o universo se expande e se contrai em um amplo movimento de inspiração e expiração; as galáxias giram em volta de seus eixos; e os planetas em volta do sol. A Mãe Terra faz uma rotação em seu eixo fazendo com que seus oceanos e sua atmosfera fluam em correntes intermináveis. A crosta terrestre está em um constante fluir, à medida que as placas tectônicas deslizam e mudam de posição acima das correntes de magma incandescente.

Nosso microcosmo espelha esta dança do macrocosmo no movimento incrivelmente rápido das moléculas, átomos e partículas subatômicas. Mesmos as estruturas aparentemente inanimadas da natureza apresentam algum tipo de movimento.

Todo ser vivo experimenta o movimento, até mesmo as plantas que estão arraigadas no solo. Nós, seres humanos, com nossos nervos, músculos, ossos e articulações, certamente fomos projetados para o movimento. O movimento é tão fundamental à nossa existência que nós o aceitamos sem questionamento ou reflexão; a consciência do movimento aparece somente quando um machucado ou uma doença nos imobiliza. O movimento constitui uma premissa não questionada de nossa vida diária.

O movimento é visto como algo mais importante que a própria sobrevivência; ele é fonte de prazer, de extrema alegria e felicidade quando

nós brincamos ou praticamos algum esporte. Até mesmo a experiência passiva do movimento é excitante, quando por exemplo velejamos, voamos de asa delta, vamos à montanha-russa ou passeamos em carros possantes. Nós realmente ‘curtimos’ a velocidade e a ilusão de poder, sentimos o vento passar por nós, nos esquecemos do passado e vivemos intensamente o momento.

Esta sensação de renovação e de um novo frescor em nossas vidas é ainda mais ressaltada quando dançamos, pois uma nova dimensão é então acrescentada: a auto-expressão. A criatividade, a descarga de energias até então presas e a espontaneidade da dança podem qualificá-la como sendo curativa.

Entretanto, o movimento possui uma função ainda mais importante do que o prazer ou a cura: ele é essencial ao desenvolvimento neurológico normal de todos os seres humanos e dos animais. A partir da mais tenra infância progredimos através de estágios de movimento que podem ser comparados à progressão evolutiva das espécies. Essa evolução se inicia com a ondulação da coluna como o movimento de um peixe, e culmina com o engatinhar imitando o movimento de um mamífero; a partir desses movimentos, estaremos sempre integrando as duas metades de nosso cérebro até atingirmos nossa fase adulta, onde essa integração será expressa em movimentos como caminhar, correr e nadar.

O movimento nos proporciona um estado de ser ao qual podemos nos entregar; uma boa comparação é um bebê entregando-se ao sono que o toma quando seu berço é balançado. Tanto quanto nos aninhamos na segurança do ritmo contínuo de nossa respiração, da noite e do dia, e das estações do ano, ao proporcionarmos ao nosso cliente um ambiente de aquaterapia onde haja um movimento rítmico e cíclico estaremos oferecendo-lhe um ninho seguro, algo em que ele possa confiar e permitir-se entregar-se a esse ambiente.

Um ciclo constitui-se de um movimento que ocorre em um padrão de relativa estabilidade. Os elementos principais da experiência humana, tal como o trabalho, os relacionamentos e a saúde ocorrem em ciclos. Os movimentos circulares e fluidos da Dança Curativa são igualmente cíclicos. Esses movimentos – ondas, espirais, círculos e figurações em ‘8’ (oito) são sagrados, como mandalas espaciais sendo vivenciados. Quando executados com consciência, como em um sacramento, são ensinamentos propriamente ditos. Por isso, eles são finitos em si mesmos.

Quando um ciclo se repete, o receptor o incorpora ao seu repertório de estímulos, o experimenta de determinada maneira, e torna-se pronto para passar para uma nova experiência. O doador deve ser capaz de sentir isso

ocorrendo, e então permitir que o próximo movimento aconteça. Ao mover-nos em sintonia com nosso parceiro, devemos sempre questionarmo-nos: “O que será que meu parceiro está experimentando agora? O que virá a seguir?”

As Posições

Uma posição é um espaço onde permanecemos, como uma pausa em uma viagem. A posição é como uma foto instantânea no tempo, um local de descanso temporário. Uma posição física pode ser vista por nossos sentidos mais limitados como uma parada, mas nossa consciência expandida registrará o movimento do cosmo no qual todos nós somos como que passageiros. A terra, o sistema solar e as galáxias estão em constantes movimentos espirais no universo: sendo assim, nossa posição está sempre mudando.

Os processos internos de nosso corpo igualmente nunca param, mesmo quando estamos dormindo, e nossa psique não permite pausas em sua constante atividade em outras dimensões. A ‘parada’, a pausa, é uma ilusão; a realidade é movimento.

Em aquaterapia, como na visão expandida de nosso micro e macrocosmo que apresentamos acima, as posições mudam. Podemos definir as posições como pontos estagiários para os movimentos, que nos fornecem alavancagens diferentes para movermos o receptor. Constituem uma particularidade de nosso trabalho na água os movimentos que integram estabilidade e mudança, onde uma parte do corpo estará seguramente ancorada no contato acalentador do corpo do doador, enquanto o resto do corpo se move em ondas e alongamentos.

O contato com o doador através das mãos, braços, peito, pescoço, cabeça e pernas define cada posição e contribui para determinada experimentação emocional. As posições na Dança Curativa variam entre um contato mínimo até a intrusão da presença do doador em um abraço, envolvendo o receptor com um toque maior.

Todas as posições podem ser consideradas como santuários, nos quais nosso corpo resplandece com o coração e com a devoção; elas são refúgios da turbulência do mundo, portos seguros imbuídos das qualidade maternas protetoras. As posições nas quais nos sentimos confortáveis tanto como doadores ou receptores fornecem a exata medida de nossa capacidade de doar e de receber um amor acalentador. O praticante que abraça ou segura seus receptores com um envolvimento muito superficial, ou o receptor que não consegue desfrutar da proximidade confortante, provavelmente necessitam aprender algo, a devem usar suas preferências e seus desconfortos como ponto de partida para a reflexão e a descoberta.

As Transições

Uma das áreas mais difíceis de se discutir são as transições pelas quais passamos em nossas vidas. Transições promovem a realização da necessidade de mudança, de confiar-se no desconhecido, de deixar para trás o velho e dirigir-se ao novo, e finalmente, de estabelecer um novo equilíbrio e estabilidade. Ansiedade e riscos são inerentes às transições, mas são necessários para que possamos seguir em frente.

Transições constituem ensinamentos importantes. Uma transição bem sucedida é tão recompensadora, é como uma vitória! Nós cruzamos o ‘Grande Oceano’ e estamos mudados de um modo definitivo.

Em aquaterapia, assim como na vida, as transições provavelmente representam a parte mais difícil da técnica, mas, ao mesmo tempo, a chave para a excelência do trabalho. Na água, as transições ligam uma posição à outra. As mãos devem soltar-se: as mãos e o segurar são simbólicos da manipulação e do controle. Como quando estamos subindo uma escada, devemos soltar um pé para darmos o próximo passo. O medo da mudança distorce o movimento, inibindo-o ou apressando-o.

Ao invés de ser uma ‘caminhada’ agradável, a transição se torna uma ‘corrida em uma rua escura’, onde nossas mãos estão tensas, preparadas para uma defesa. Durante nossa prática, pudemos observar que alguns alunos ficam paralisados diante de uma transição, outros ‘enrolam’ ou esquecem o que fazer; outros ainda ‘jogam’ a cabeça do parceiro ou a afundam na água. Tem-se a impressão que as transições que fizemos nas primeiras etapas de nossas vidas exercem alguma influência sobre os estilos de transições observadas em praticantes. Por exemplo: o divórcio dos pais, a morte de um ente querido, mudanças para outros países ou até mesmo para outra escola, fatos que podem ter acontecido quando nós não tínhamos os recursos emocionais necessários para lidar com eles e que, por conseguinte, exerceram algum impacto sobre nós. Infelizmente, uma criança facilmente interpreta uma mudança como uma perda.

Uma reflexão sobre como encaramos as transições da vida pode ser de grande valia para alunos iniciando-se na prática de aquaterapia. Transições sutis e graciosas vêm da crença que elas fazem parte do fluir do movimento, e assim podemos deixar de encará-las como acidentes cruéis em nosso percurso, que devem ser evitados. No tocante à técnica, precisamos inicialmente aprender a ‘fluir’ as transições em ciclos, separadamente dos outros movimentos, para então mentalmente podermos integrá-las ao fluir do movimento total.

Aqui estão algumas dicas:

- Imagine que seu parceiro está dormindo e você não deve acordá-lo.
- Algumas transições exigem movimentos diretos e com uma certa velocidade; outras são mais apropriadamente executadas vagarosamente. Aprenda a saber qual o ritmo a imprimir a cada transição.
- corpo sempre flutua quando puxado pela cabeça.
- corpo rola mais facilmente quando está alinhado em seu eixo longitudinal.
- Para segurar uma perna ou para posicionar-se entre as pernas do parceiro você deve executar o movimento no momento certo do fluir.
- Nossa própria mecânica corporal ao mover-nos, girar-nos, afundar ou levantarmo-nos na água deve acompanhar o comportamento espacial de nosso parceiro.
- Como na vida, confiança em si mesmo, uma visão clara do objetivo a ser alcançado e coragem são características importantes a serem cultivadas.
- Mentalize o seguinte mantra: Isso me é fácil e prazeroso.

Leveza, Ausência de Peso e Sensibilidade

Poder flutuar na água é um presente que nos foi dado, para todos os seres humanos e para todas as criaturas amantes da água. A flutuação torna a aquaterapia possível: podemos mais facilmente sustentar uma pessoa em nossos braços por períodos de tempo mais longos. Os receptores sentem essa ‘facilidade’ natural, e conseqüentemente, sentem-se mais leves, por vezes lembrando-se de épocas em sua infância quando eram carregados no colo. Em Chi Kung, a mais antiga arte marcial chinesa, quando nos permitimos sentir-nos pesados e deixamos nosso peso afundar, paradoxalmente nos sentimos mais leves. Do mesmo modo na água, nossa sensibilidade ao peso do receptor permite que este sinta sua própria leveza.

No início de uma sessão, quando avaliamos as proporções, a flexibilidade e a massa corpórea de nosso parceiro, devemos também nos perguntar “Onde o peso está localizado?”. As áreas mais pesadas de cada corpo variam de pessoa a pessoa, determinadas pela gravidade específica geral e por graus de gravidade variáveis em diferentes partes do corpo. A seguir, continuando nosso questionamento, podemos nos perguntar “Qual movimento poderia ser mais leve, mais livre, mais sutil?”, tornando-nos assim mais receptivos às características individuais, respeitando-as e permitindo que se expandam em descontração. Quando a leveza se ‘expande’ ela se torna ausência de peso. A ausência de peso associada ao movimento resulta em uma sensação de ‘voar’, como reportado por alguns receptores. Em outras palavras, ausência de peso + movimento = voar!

Assim como a pausa entre as respirações que fazemos na prática do yoga, a qual induz ao êxtase, a sensação de ausência de peso nos movimentos na água nos transporta a outras dimensões. Ela é de uma doçura indescritível, a qual queremos mais e mais experimentar. Com a prática, nos tornamos capazes de criar e aumentar a duração desses momentos de ausência de movimento que também induzem a uma total ausência da noção de tempo. Mas, onde os encaixamos no fluir do movimento? Faz muito sentido encaixá-los ao final de rotações e giros, nos movimentos ‘de subida’ das ondas, nas espirais e nas figurações em ‘8’ (oito).

Após receber um impulso do doador, o corpo do receptor perpetua o movimento ou então responde ao impulso e completa o movimento. É essencial permitirmos o tempo necessário para que isso ocorra; devemos observar o corpo do parceiro e simplesmente esperar. Experimentar a ausência de peso é sem dúvida mais fácil para pessoas que flutuam com facilidade do que para pessoas que afundam com facilidade. Para esses

receptores que afundam com facilidade, esses momentos de ausência de peso são mais facilmente propiciados na fase descendente de um movimento em onda, onde eles podem experimentar a liberdade e a leveza de uma ‘queda livre’.

Mas acima da percepção de peso está a noção de gentileza, ternura no fluir do movimento. Segure seu parceiro como se ele fosse tão frágil quanto um bebê, e igualmente aberto a todas as impressões que lhe são passadas.

Sabemos que as partes de nossa psique que correspondem ao nosso nível de desenvolvimento desde a mais tenra infância são extremamente sensíveis.

O amor emana do desejo e da necessidade de ser amado. O Amor é a ‘Grande Porta’ para e ao mesmo tempo a própria ‘Cura’. Nós nos fechamos em sua ausência, e nos abrimos novamente em sua presença ao relembrarmos o golpe que causou a dor original.

Um tratamento gentil, com a ternura do amor, permite o tempo necessário para a ‘parada’, para a pausa que o receptor necessita para sentir-se e estar em paz consigo mesmo. Nada deve ser forçado ou apressado. Quando forçarmos algum movimento, inevitavelmente implicamos que algo está errado e que essa condição deve ser alterada. A pressa desvaloriza o momento, pois passa a mensagem que alguma outra coisa é mais importante do que o que está ocorrendo agora.

Ao invés dessas implicações negativas, ofereça aceitação. Lembre-se que o praticante é um doador. Passe para seu parceiro, através de seu toque e de sua presença, que ele é belo, é amado e é aceito do jeito que é. Mas acima de tudo, sinta-se assim em relação a você mesmo. Não é esta a mensagem que todos nós queremos ouvir e receber ao longo dos anos? No fundo, não é isso que lutamos para receber através de nossas conquistas? Podemos e devemos enviar essa mensagem a nós mesmos, antes de a qualquer outra pessoa.

Um tratamento terno pode também ser ‘brincalhão’, sugerindo assim que pode haver um comportamento mais leve e livre em um corpo tão ‘sério’ como o nosso. Dê a seu parceiro a oportunidade de escolher esta opção de tratamento ou não, ao invés de forçá-la ou tentar quebrar uma resistência a ela. A resistência é algo que tem que ser superado por escolha própria, e você, enquanto doador, pode somente abrir a porta: cabe ao receptor passar por ela. O papel do doador é o de focar a atenção e criar a consciência do receptor, a quem caberá a escolha de relaxar e entregar-se.

Esta é a razão de os alongamentos serem geralmente executados lenta e gentilmente, para dar tempo à conscientização e à escolha. Segue-se, então, que todos os movimentos sejam executados do mesmo modo, cabendo aqui uma exceção: o cliente que já está aberto à entrega, e que escolheu a aquaterapia pelo simples prazer e felicidade que esta lhe proporciona. Neste

caso, os medos já foram ultrapassados e a entrega ao poder da terapia e ao fluir da mesma pode ser livremente experimentada. É interessante como somos diferentes uns dos outros: a maneira como encaramos os caminhos que percorremos e o que nos é benéfico em um dado dia parecem determinar nosso fluir contínuo.

Ritmo

O ritmo no espaço pode ser criado de três maneiras: 1) por movimentos que revertam as direções; 2) pela repetição de movimentos; e 3) mantendo-se um intervalo semelhante entre os movimentos. Somos capazes de gerar ritmos porque somos seres rítmicos. Assim como a música africana, nossos corpos são polirítmicos, e nosso coração, nossa respiração, o fluxo de energia, as ondas cerebrais e outros ciclos internos interagem, contrabalançando-se.

Vivemos em um mundo de ritmos, sendo assim, é natural que nos alinhemos com o ritmo da vida, aprendamos a confiar nele e nos entreguemos a ele. Nossos ouvidos detectam o som, então o mecanismo do labirinto do ouvido interno e os proprioceptores distribuídos por todo nosso corpo agem como a antena de nosso cérebro para captar o movimento e o ritmo inerente ao movimento. Do mesmo modo que nosso ouvido escaneia os sons em busca daqueles sons e padrões que mais nos agradam, sintonizando então em um padrão de apreciação estética quando uma música toca, nossos corpos sintonizam-se com os ritmos espaciais e abrem-se aos seus efeitos quando estamos dançando ou sendo “levados em uma dança” – como ocorre na Dança Curativa.

Estabelecendo uma comparação com a maneira como uma pessoa surda experimenta a vibração através do tato, na Dança Curativa nos colocamos em um estado de “sintonia através do toque”, bastante diferente de nosso estado de “sintonia através dos olhos” ou de “sintonia através de nossos ouvidos” que experimentamos no solo. Um praticante de aquaterapia pode imaginar-se como um “shaman aquático”, capaz de induzir os outros ao transe utilizando seu próprio corpo ao invés de utilizar tambores. Seu corpo torna-se seu instrumento principal e o corpo do receptor um segundo instrumento, totalmente envolvido na batida silenciosa do ritmo. Sabemos que alguns pontos do couro de um tambor produzem alguns sons mais especiais que outros; assim como um tambor, o corpo humano possui “pontos de uma ternura especial” a partir dos quais o movimento pode ser gerado de modo igualmente mais especial.

No princípio de uma sessão o praticante de Dança Curativa estabelece um campo rítmico ao seu redor. Intencionalmente, ele atinge um estágio mental no qual ele incorpora o ritmo à sua respiração e ao seu movimento. Este campo rítmico induz a um sentido subjetivo de tempo, dividindo-o e impondo-lhe padrões que geram um mundo de tempo virtual, o qual nos distancia de nossa vida diária. Em sua essência, A Dança Curativa poderia

ser entendida como uma música silenciosa, a qual consiste em impulsos rítmicos de pressão, toque e movimentos executada sobre os proprioceptores, incluindo o aparelho vestibular no ouvido interno. Uma entidade una – corpo-mente – estão envolvidos em um ambiente rítmico constante, o qual ativa sua sintonia à forma e ao padrão no espaço. O movimento torna-se mais elegante do que qualquer indução verbal, ‘falando’ mais diretamente – mesmo que sem utilizar palavras – ao sistema nervoso e aos tecidos do corpo. . Ele compõe uma música ao movimentar-se com seu parceiro.

Como que ouvindo essa música, nossos ritmos biológicos internos ‘embarcam’ em seu ritmo, o que leva a mudanças nos níveis de consciência. Como se estivesse dançando uma deliciosa música, deixe seu campo rítmico atrair o receptor magneticamente, de modo que seu parceiro não consiga resistir à essa atração. O ritmo estimula e atrai de volta ao movimento aquelas partes de nós que estavam em ritmo lento ou que tinham parado de se mover. Energias estagnadas em ciclos isolados serão reintegradas ao fluir total.

Uma sessão é como uma estação de experiência. Nossa responsabilidade como praticantes não reside em melhorar ou mudar alguém, mas sim em propiciar um espaço de aceitação onde a consciência possa expandir-se. Devemos permanecer conscientes do impacto causado pelo ritmo, e ser capazes de modular seu uso.

Para cada movimento e para cada receptor existe uma gama de variações rítmicas adequadas. Preferimos definir esta característica como o ritmo da consciência, ou a pausa inerente ao movimento. A fonte geradora da pausa é o fato de o doador ser capaz de permanecer centrado em sua própria unidade, o que lhe permite dirigir-se a seu parceiro com respeito. Haverá, então, um espaço para uma nova consciência aflorar quando o receptor não estiver reagindo ao estresse causado por uma sobrecarga sensorial. Um receptor que é movimentado ao seu próprio ritmo de consciência é capaz de sentir as reverberações do movimento tanto em seu corpo como em sua alma.

Se não estivermos totalmente alinhados com o nosso cliente, se não estivermos em ressonância e sensíveis a ele, podemos ser levados a trabalhar em ritmos que nos parecem corretos mas que são inadequados a esse cliente. Poderemos talvez estar em nosso próprio fluir, mas esse fluir pode não estar em sintonia ou então não estar apropriadamente respondendo ao fluir de nosso cliente. Seja também capaz de distinguir aqueles ritmos nos quais o corpo do receptor possa movimentar-se, e o ritmo que sua psique necessita.

Para determinar o ritmo adequado, questione-se: “Que ritmo esta pessoa está pedindo de mim? Ao fazer-se esta pergunta, você estará criando um contexto para uma resposta e uma entrega de seu cliente.

Alguns receptores apreciam ritmos mais rápidos, poder sentir a água passando rapidamente por seu corpo, a variedade e o inesperado. Por outro lado, outros receptores preferem sentir-se acalentados nas pausas, sentindo a segurança de outro corpo em uma posição sem associações sexuais, em uma relação transpessoal.

Ritmos mais lentos causam sedação e permitem a expansão para o nosso ‘eu’ interior, podendo induzir estados de transe quando cuidadosamente mantidos. Esta é uma maneira muito profunda de ‘compartilhar’. Somente em um ritmo mais lento, geralmente ao final de ondas, giros e rotações é que podemos sentir aqueles momentos de ausência de tempo e de peso. Por outro lado, podemos identificar um ritmo lento demais quando ele ‘morre’, quando ele perde a inércia do movimento, e então o receptor torna-se mais consciente do doador do que de seu próprio corpo e da graça de seu movimento.

Identificamos como sendo rápido demais um ritmo que induz ao medo ou quando o corpo do receptor não recebe o tempo suficiente para permanecer prazerosamente no movimento, e assim poder sentir sua ausência de peso e sua leveza. Quando uma pessoa está totalmente relaxada, seu corpo comporta-se como uma alga marinha, mantendo o ímpeto original de um movimento até que um outro estímulo, geralmente intruso e brusco como uma chicotada, reverte a direção do movimento inicial. Se a maneira como movimentamos nosso parceiro não permitir o tempo suficiente para que um movimento se realize em sua plenitude, o receptor pode sentir que está sendo apressado, e conseqüentemente, manipulado e desconfortável.

Movimentos mais rápidos estão relacionados com energia yang, e os mais lentos com energia yin. O poder da sensibilidade, da gentileza e do amor yin não força ou sobrecarrega alguém como o faz a energia yang. A energia yin é convidativa à abertura: ela é o antídoto para um estilo de vida desequilibrado. O ritmo de nossa vida hoje em dia, com sua pressa e falta de tempo para digerir e assimilar experiências, tende a confundir nosso senso inato de ritmo e bem-estar. A vida moderno nos oferece luta, estresse, excitação e estimulação, ao invés de contentamento, relaxamento, paz e espaço.

As pausas trazem a ‘calmaria’, o descanso necessário ao movimento, sendo essenciais à natureza yin da aquaterapia. O sistema nervoso necessita dessa pausas para poder assimilar as experiências sendo vivenciadas, para que não fique sobrecarregado de sensações. As pausas constituem uma oportunidade

para nos centrarmos na unidade do nosso todo, e para sentirmos. Relembramos que durante as pausas, o movimento não para por completo; ele diminui externamente, mas continua internamente na sutil pulsação do sangue e na respiração, e também sob a forma de emoção e pensamento. As nossas próprias células beneficiam-se da ausência de estresse para liberar qualquer tipo de choque que tenha sido internalizado através de um processo conhecido como „respiração celular“. Isto é movimento dentro da quietude.

Respiração

A respiração é um constituinte integral da aquaterapia. A aquaterapia pode ser considerada uma terapia da respiração, pois os estados de consciência são gerados pela respiração. A sustentação e a temperatura da água atuam sobre o corpo diminuindo o ritmo do metabolismo, reduzindo a necessidade de oxigênio e produzindo uma respiração mais leve, por vezes até levando a pessoa a parar de respirar por completo.

Paradoxalmente, o cliente encontra-se em outro estado onde ele está respirando profundamente e realizando uma catarse. As energias emocionais estão circulando mais livremente, especialmente quando o diafragma e o abdome são massageados e estão relaxados. A disciplina da psicologia corporal atribui ao diafragma a função de separar o tronco em duas partes, e assim, bloqueando, quando tenso, a passagem das energias armazenadas no abdome para a parte superior e, conseqüentemente, sua expressão. A Dança Curativa caracteriza-se por vários movimentos onde há abraços íntimos e massagem do hara.

Respirando em sintonia com o receptor desde o início de uma sessão propicia a ambos atingirem um estado de maior consciência no estágio da sessão onde se encontram no momento. Percebemos uma tendência de as respirações se sincronizarem, o que faz com que ambos estejam em sintonia. Quando atingir este estado de ressonância, a intuição do doador lhe permitirá acertar sempre em suas decisões quanto aos movimentos. Ao seguir a respiração de seu parceiro, o doador estará também demonstrando sua sensibilidade para com ele, o que fará com que o receptor confie mais no doador.

Sendo o doador, sua respiração constituirá uma parte do campo rítmico dentro do qual a sessão se desenvolve. A respiração abdominal profunda requer um esforço maior na água do que em terra porque a pressão hidrostática é maior que a pressão atmosférica, oferecendo maior resistência ao diafragma e aos músculos intercostais, que são aqueles que aumentam o volume interno do tórax.

Ao estabelecer desde o início da sessão sua intenção de respirar mais profundamente o auxiliará durante toda a sessão, agindo a seu favor para evitar ou adiar o processo de falta de oxigenação.

Inspirações plenas e bem audíveis também ajudam a modelar um estado de conexão de todo o corpo, ao qual o receptor se sintonizará. Suspirar e permitir que suas cordas vocais vibrem durante a expiração geralmente produzem um efeito calmante no receptor. Sendo assim, torne-se um doador

relaxado, que compartilha o prazer e o benefício da respiração: seu movimento permanecerá orgânico e ao mesmo tempo sintonizado com o fluir.

O ideal seria respirar somente pelo nariz. Entretanto, durante movimentos que exijam um certo esforço, respirando pelo nariz e pela boca nos permitem inspirar o volume de ar necessário. Durante as pausas para a assimilação do receptor, você poderá descansar e recuperar seu fôlego, tal como um dançarino o faz no palco: ele identifica os momentos certos para respirar e recompor suas forças antes de continuar.

Outra técnica bastante útil consiste em inspirar profundamente, e a seguir suspirar, expelindo o ar e afundando na água com a consciência de estar relaxando ao mesmo tempo. Chamamos esta técnica de ‘encontrar o momento “zero”’. Quanto mais você afundar na água, menos esforço estará despendendo. Os músculos que tenham sido excessivamente esforçados podem relaxar mais facilmente, pois a demanda sobre eles está sendo reduzida.

Healing Dance® Básica

Seqüência da Prática

El Matador (*lado direito*)
Espelhar e Relacionar-se

Ondas (*lado direito*)

Primeira Posição

Ondas em Supino (*Cruz*)
Carmen Miranda (*Cavalo*)
Ondas do Quadril (*Geisha e Godzilla*)

Liberar o Braço (*Geisha*)

Flutuação Livre

Ondas do Coração em Supino (*Godzilla*)
Onda do Coração voltada para Fora (*Godzilla*)
Abraçando o Hara (*Cavalo*)
Onda com Bochecha na Costela (*Cavalo*)
Onda da Cabeça (*Geisha*)
Rodamoinho Oito (*Geisha*)

Algas

Embaixo da Cabeça

Círculos no Hara (*Guerreira*)
Oito das Costelas (*Guerreira á Guerreira*)
Oito do Hara (*Cavalo e Guerreira á Guerreira*)

Varredura do Hara

Posição Moinho

Pêndulo (*Cavalo*)
Sanfona (*Guerreira*)
Balanço Perna Perna (*Cavalo e Guerreira á Guerreira*)
Tração Cabeça Sacro (*Cavalo*)
Transição TVC

Variações com a Perna de Dentro (*lado esquerdo*)

Primeira

Oito com Perna de Dentro (*Guerreira- Cavalo-Guerreira-Cavalo*)
Ondas Circulares (*1, 2 3, e*)

Ondas (*lado esquerdo*)

Variações com a Perna de Dentro (*lado direito*)

Solturas (*lado esquerdo*)

1) Sanfona (*Cavalo-Guerreira*) → Onda do Quadril (*Godzilla*)
2) Pegasus (*Cavalo*) → Canela na Barriga → Alongamento da Tartaruga (*Cavalo*) → Mudar o Lado com Braço de Fora (*Guerreira- 3 Passos para trás-Guerreira á Guerreira*) → El Matador
3) Pegasus (*Godzilla*) → Onda do Coração voltada para Dentro (*Godzilla*)

“Bad Attitude” Giro (*lado direito*)

Primeira Posição

Pêndulo com Perna de Fora (*Guerreira*)
Curva e Arco (*Passos 1, 2, 3*)
Rotação da Perna de Fora (*Cavalo*)
“Too Bad Attitude” Giro (*Geisha círculo*)
Mudar o Lado com Braço de Fora (*Passos para trás*)
El Matador
Sanfona (*Cavalo*)

“Bad Attitude” Giro (*lado esquerdo*)

Fluidez (*lado esquerdo*)

Primeira Posição

O Leque (*Mão-Perna-Perna*)

Onda do Quadril (*Guerreira*)

Tchau!

Vortex

Onda da Cabeça (*Godzilla*)

Rodamoinho Oito (*Geisha*)

Balançar para dentro (*lado esquerdo*)

Escute meu Coração (*Cavalo*)

Aterrar na Parede

Circular os Quadril, Costas na Parede, Aterrar Perna de Fora e Perna de Dentro, Polaridade e Tração da Cabeça, Massagear os Ombros, Massagear os Braços, Abrir os Braços, Auto-Abraço/ Mãos no Coração

Massagem na Cadeira

Posição Sereia

Sereia 8 (*Guerreira á Guerreira*)

A Cadeira

Massagear as Costas e Torção

El Matador

O Material

El Matador

Face a Face

Obrigado, Marcelo Roque pela idéia de aplicar O Matador para começar a sessão.

Da posição Face a Face, dando apoio debaixo das palmas, abra seu braço direito ao lado e ocupe o espaço criado, dando O Passo Judo com sua perna esquerda.

Com o seu braço esquerdo, alcance por baixo do braço do parceiro e leve os “chifres do touro” ao osso occipital.

Sua mão direita segura o pulso esquerdo. Comece então O Matador, puxando suavemente o braço do parceiro para incliná-lo lentamente para trás na água.

Enquanto ele se inclina mais, o corpo dele vai descansar no seu antebraço e O Matador vai trazê-lo numa curva à Primeira Posição. O movimento não deve ser rápido demais pois a sessão está apenas começando. Portanto, não permita que aconteça uma hiperextensão na lombar durante o movimento. No final, conduza a cabeça à sua direção, solte o pulso e alcance por baixo da cabeça assim chegando na Primeira Posição.

Espelhar e Relacionar-se

Primeira Posição

A forma de iniciar é a chave: nossos impulsos iniciais determinam uma gama de possibilidades. O espírito no qual uma ação é iniciada determina o “movimento da roda”. “Você é capaz de permanecer imóvel até que a ação correta manifeste-se por si mesma?”, indaga Lao-tzu. Em outro pensamento ele expressa o seguinte: “Aquilo que não se move, é a fonte de todo movimento.” A quietude é, então o ponto de partida de qualquer sessão. Sintonize-se com seu parceiro e com as energias universais, e simplesmente aguarde. Ao invés de você começar a sessão, deixe que a sessão comece por si mesma a partir da experiência da unidade. Isto sim constitui uma relação, com uma postura perfeitamente equilibrada, e um relacionamento conectado a todos os elementos vivos presentes no momento. Sinta a essência de seu parceiro.

O princípio do relacionamento sobrepõe-se a qualquer outro movimento pré-determinado, tal como na Dança da Respiração na Água. Se a respiração do seu parceiro criar um movimento, simplesmente siga-o; se outros movimentos surgirem, seja um espelho dos mesmos.

Espelhe o corpo de seu parceiro permitindo que todos os movimentos desfrutem do tempo necessário para serem realizados. Devemos nos lembrar que os movimentos não necessariamente correspondem ao ritmo da respiração. Quaisquer movimentos do receptor por mais incipientes que sejam quando espelhados pelo doador são estimulados a realizar-se em sua totalidade, a expandir-se para o seu “encantamento”.

A prática do “espelho” abre um espaço livre para a auto-expressão do receptor. Ao oferecer sustentação no occipital e no sacro, conquiste também a confiança de seu parceiro; seja sensível a seus movimentos mais sutis, em quaisquer direções que estes se expressem.

Você poderá também proporcionar alguns impulsos: deixe que os níveis mais sutis de sua sensibilidade inspirem-no a mover-se e a dançar com todo o seu corpo como uma resposta à essência de seu parceiro. Ao mesmo tempo, use sua sensibilidade para preservar a sensação de “ser” de seu parceiro a medida que você procede a movimentos mais estruturados. O receptor com certeza percebe nossa sensibilidade para com ele. Não o esqueça em momento algum da sessão.

Ondas

Primeira Posição

Ondas em Supino

Estes movimentos são “movimentos indicadores” da flexibilidade do parceiro e o grau de entrega dele. Enviam mensagens às pernas, dizendo a elas como é possível balançar independente do tronco, e também como o tronco pode alongar.

- Inspire e dê um passo ao lado com pé de cabeça, virando 90 graus e chegando na Posição da Guerreira. Expire e cai para trás no pé de pé puxando o parceiro. Repita quatro vezes num quadro.
- Deixe que todo o seu corpo produza o movimento. Crie estas ondas através a mecânica do corpo da cruz, deixando os seus braços “expressarem” a intenção do seu corpo. Quer dizer, use mais corpo e menos braço.
- Dê o impulso a partir de três lugares do corpo: dos quadris, da cintura e das costas. Ao lançar seu parceiro para longe de você utilize a parte superior de seu braço, mas traga-o de volta com sua mão.
- Faça trações no pescoço e execute ondas em ângulos ascendentes para proteger a região lombar de um receptor que afunde com facilidade. Seu objectivo é de manter o corpo orientado em supino, sem rolar.

- Ondas menores e mais rápidas podem ser feitas também no final, o movimento Carmen Miranda. As opções incluem um oito com seus próprios quadris, chacualhando rapidamente dos ombros, e rolar e circular os quadris do parceiro.

Ondas do Quadril

Estas ondas constituem o ponto onde o Watsu e a Dança Curativa se diferem.

- Segurando ombro de fora e quadril de dentro nas suas palmas, role seu parceiro a você no lado dele. Chegue numa posição geometricamente pura, o corpo do parceiro formando um ângulo de 90 graus à superfície da água.
- Movimente-se para trás com “passos da Geisha”, e ondule o parceiro para cima e para baixo, guiando o movimento a partir do ombro e do quadril. A mão segurando o quadril deve ficar relaxada. Levante o quadril para cima e para fora num diagonal, criando uma tração no pescoço.
- Se seu receptor for uma pessoa que flutua com facilidade, talvez seja necessário forçar o ombro a afundar um pouco.
- Você também conseguirá boa alavancagem para uma Onda lateral a partir desta posição. Execute-as com todo o seu corpo, dando passos diagonalmente para trás (passo de Godzilla), um passo por onda. Na fase da onda arredondada guie o movimento do seu cotovelo, dando uma tração ao pescoco. O que determina seu ritmo será o corpo do recebedor e como ele se movimenta.
- Nas duas variantes apresentadas, mantenha as pernas do receptor bem acima do fundo da piscina e observe que o nível da água não atinja as narinas. É importante verificar o nível da água no rosto durante todo o tempo enquanto aprender a trabalhar com as Ondas.
- Entre nos arcos suavemente para evitar “choques” na coluna.
- Para sustentar mais facilmente os receptores que afundam com facilidade, e até mesmo para executar uma Onda mais íntima, você poderá trazer o peito do receptor de encontro ao seu. Se considerar esse procedimento inadequado, mantenha seu parceiro um pouco mais afastado permitindo uma sensação maior de espaço.

Ondas do Coração em Supino

Há mais movimento pela coluna nesta onda do que na última onda, pois o ponto de apoio fica mais acima.

- Libere o braço de dentro ainda andando para trás. Simplesmente role seu parceiro em supino agora. Coloque a mão de fora no coração e sua mão da cabeça sobre a. Se a fluabilidade do parceiro permitir, suas mãos ficam em um sanduíche do coração. Caso contrário sustente embaixo da lombar, dando tração.
- Fique ao lado da cabeça na posição "Best in Show". O ângulo entre seu antebraço e braço é 90 graus. A cabeça descansa no braço com as orelhas submersas. A alavancagem é perfeita para ondas laterais e verticais (passos da Geisha e Godzilla). Nas ondas laterais, guie o movimento para fora do cotovelo; para dentro da sua mão embaixo do coração.

Onda do Coração voltada para Fora

Esta posição é muito confortável para o receptor. A cabeça é bem sustentada e os braços movem livremente.

- Fique com a mesma pegada, um sanduíche do coração, e incline seu parceiro 45 graus longe de você. Fique em pé um pouco mais do que no movimento anterior. Levante seu cotovelo para manter a coroa fora da água.
- recebedor está sustentado afastado de você. Utilize passos de Godzilla para criar as ondas. O parceiro ondula não no horizontal, preferivelmente num plano de 45 graus para cima e para baixo. Da coroa até os pés o corpo desce um pouco.
- Você pode também arquear as costas do receptor, mantendo o seu cotovelo pressionado à lateral de seu corpo, conseguindo assim uma boa alavancagem para o movimento.

Abraçando o Hara

Abraçando o Hara é uma posição de ternura que balança dentro da quietude, lembrando o movimento sereno de quando estávamos ainda no útero de nossas mães. Além disso, este balanço tem origem no umbigo, sendo assim um movimento de desenvolvimento importante.

- Guie a parte superior das costas do parceiro contra seu peito e alcance por baixo do braço de dentro com sua mão de pé até o umbigo. Alongue seu cotovelo (braço da cabeça) para proteger o pescoço. Seu apoio estará por baixo da bochecha em vez do pescoço de modo a permitir que seu antebraço forneça uma sustentação mais adequada e também uma maior tração à cabeça.

- A outra mão tem três posições eventuais: embaixo do quadril no caso de pernas pesadas, embaixo da cintura no caso de gravidez, ou no umbigo. Não pressione a bexiga nem o estômago.
- Fique no mesmo lugar sem viajar e faça rotações de um lado ao outro. Balance à cabeça na inspiração, aos pé na expiração.

Ondas com Bochecha na Costela

Eu uso este movimento muito freqüentemente. É um movimento clássico, que combina a sensação de segurança com a de liberdade, propiciando várias manifestações.

- Mantendo-se em pé fora da água, segure ao redor o occipital, seu cotovelo deve estar fora da água e seu polegar no lado de fora do pescoço. Então, vire a bochecha (não a têmpora) de seu parceiro contra a lateral de seu peito.
- Mais três ações devem acontecer ao mesmo tempo: 1) massagear o pescoço; 2) tracionar a cabeça em oposição ao sacro; 3) ondular os quadris.

Onda da Cabeça

- De pé, acima da cabeça do parceiro, segure embaixo o occipital com ambas as mãos e dê pequenos passos Godzilla atrás, iniciando ondas laterais. É necessário inclinar a cabeça aos lados e não virar a.
- À medida que você se vira de um lado para outro como que 'dobrando esquinas', lembre-se de manter as costas do receptor arredondadas ao invés de arqueadas.
- Se seu parceiro afundar com facilidade, lembre-se de colocar flutuadores em suas pernas antes de executar este movimento, ou ande rapidamente.
- Segure a cabeça gentilmente, evitando empurrar as pontas dos dedos no pescoço.
- Guie o corpo pela cabeça, dando o tempo para as mudanças de direções nas ondas.

Rodamoinho Oito

- Fique de pé acima da cabeça. Vire a cabeça ao lado, ainda dando passos da Geisha para trás. Aguarde até o corpo também rola na mesma direção. Então, caie para trás numa curva com passos da Geisha. O corpo de seu parceiro continuará o movimento rolado para dentro do círculo, flexionado e sustentado à superfície. Tráz o parceiro numa linha reta e

repita no outro lado, criando um oito.

Algas

Círculos no Hara

Embaixo da Cabeça

Sua mão no lado da cabeça do parceiro é colocada sobre o hara, e sua outra mão no sacro. Você pode usar sua outra mão no hara caso é mais fácil atingir com ela.

- Faça movimentos circulares – na direção dos movimentos peristálticos – ou seja, no sentido horário, enquanto balançando um pouquinho aos lados. No caso o movimento é íntimo demais, simplesmente coloque sua mão no hara, sem circulá-la. Ou você pode colocar a mão do parceiro no hara dele e sua mão sobre a.

Oito das Costelas

Faça um pivô da uma Posição da Guerreira até a outra. Empurre um quadril para fora e puxe as costelas no outro lado para cima (uma contra-tração). Pare na outra Guerreira e ache o seu equilíbrio. Faça o reverso para alongar a cintura e os músculos intercostais e longuíssimos. Desenvolva a figura, dando três passos para trás depois de completar o pivô. Desenvolva a figura mais, então não completando o pivô, somente fazendo dois terceiros dele e andando para trás numa curva. Agora o receptor vai sentir um oito.

Oito do Hara

Se a cabeça do seu parceiro estiver em seu ombro direito, posicione sua mão direita sobre o hara para puxá-lo lateralmente para a direita. Ao executar Um Oito, as costas de seu parceiro devem permanecer arredondadas.

Sua mão esquerda conduz o movimento, inicialmente a partir de debaixo do quadril, e a seguir deslocando-se para o sacro no giro final da figuração em 'oito'.

Comece virando só 45 graus aos lados, ficando na Posição do Cavalo.

Desenvolva a figura, executando um pivô entre as Posições da Guerreira.

Cronometre o movimento, de modo que cada giro para cima seja executado quando o receptor estiver inspirando, e cada giro para baixo quando o receptor estiver expirando.

No caso do receptor ter um “belo” tronco e você “bracinhos”, guie o oito pelos lados da caixa torácica.

Varredura do Hara (Posição Moinho (ambos os Joelhos))

Com a cabeça do parceiro sobre seu ombro direito, execute a Varredura do Hara rapidamente em direção à direita, e passando seu braço esquerdo por baixo, pegue ambos os joelhos. A velocidade do movimento traz os joelhos mais próximos a você. Evite pressionando no hara; a velocidade vem das suas pernas.

Em um movimento rápido e executado dentro da água, passe o joelho direito para sua mão direita.

Deixe a cabeça do parceiro deslizar ligeiramente para seu peito, para assim proteger o pescoço de uma hiper-extensão no Moinho.

Há três variações nesta posição:

1) Pêndulo - Transfira o seu peso de um lado para outro em um pêndulo lento e sincronizado com a respiração. Inclinando-se e seu parceiro um pouco ao lado, aguarde até a inspiração levanta os quadris à superfície. Deixe os quadris cair e incline-se ao outro lado, aguardando até a próxima inspiration levanta o corpo de novo.

2) Sanfona - Na posição da Guerreira, flexione ambos os joelhos ao peito enquanto balançar para trás na expiração do recebedor. Na inspiração dele, suavemente estenda as pernas e balance para frente.

3) Balanço Perna Perna - Faça um movimento de rotação e ao mesmo tempo alongue cada uma das pernas alternadamente em direção a rotação. Comece virando somente 45 graus aos lados e bem lentamente. Desenvolva a figura com pivôs entre as Guerreiras, ainda lentamente. Aumentar a dinâmica próximo. No final, faça a figure pequena e forte, empurrando seu peito contra as costas do parceiro cada vez que você puxar as pernas, oferecendo assim um anteparo. Este movimento é como uma dança de 'boogie', executado rapidamente, e um tanto caótico.

Tração do Pescoço Voltado para Fora

Solte o joelho que está ao lado oposto da cabeça. Alcançando por baixo do braço, passe a cabeça em frente de você à sua palma, apoiando a bochecha. Então, solte o outro joelho.

Passe seu outro braço por baixo do braço do recebedor, segure o occipital e os processos mastóides com seus polegares e sustente as maxilas com as bases de suas mãos.

Fique de pé, inspire e levante seu parceiro para traçionar o pescoço. Caie para trás num círculo de passos de Geisha, inclinando-se e seu parceiro ao meio do círculo. Repita para criar a figura do oito.

Articule a junta atlanto-occipital sensivelmente.

Transição TVC

Depois de completar a Tração, conduza a cabeça ao seu ombro esquerdo. Empurrando o lado do quadril com sua mão direita, flutue a cabeça até seu cotovelo.

Com sua palma orientada a você, tracione a cabeça na água, vire num pequeno círculo com passos Geisha, e coloque o braço de dentro atrás suas costas, chegando na Primeira Posição.

Variações com a Perna de Dentro

Primeira Posição

Oito com Perna de Dentro

Um tipo de rotação utilizando as três dimensões da água.

Faça uma vez a Rotação da Perna de Dentro de Watsu. Na segunda vez, a partir da rotação em direção à cabeça, afunde o corpo do parceiro. Talvez seja necessário que você se incline sobre seu parceiro para poder afundá-lo nesta primeira volta do “oito”. Olhe para o rosto e tracione a boca fora da água.

Depois de subir na Posição da Guerreira, caia para trás e guie o joelho em direção ao chão, fazendo a segunda rotação na direção dos pés.

Sincronize o ritmo do movimento com o ritmo da respiração do recebedor, levando-o à superfície ao inspirar e afundando-o ao expirar.

Enquanto você estiver aprendendo este movimento, escove o pé do parceiro no chão para treinar o seu sentido de profundidade.

Ondas Circulares

Para entrar neste movimento, segure a perna de dentro por cima e dobre o joelho ao peito do parceiro. Fazendo assim vai facilitar mudando sua mão de cabeça entre as escápulas.

O trabalho com os pés é "1, 2, 3, e." Na conta de "1" dê um passo para trás na Posição da Guerreira com seu pé de pé. Você está levantando o joelho ao superfície também. Na conta de "2" empurre as costas sobre o pico da curva, mantendo a cabeça na água e começando um pivô à outra Guerreira. Na conta de "3" puxe o joelho para baixo e complete o pivô. Na conta de "e", feche o pé atrás ao pé na frente e incline-se para trás para conseguir o passo de "1", pronto para o próximo ciclo.

Segure o tempo todo a cabeça na água no mesmo nível e simplesmente role o corpo no lado dele na superfície da água.

Antecipe o ritmo do movimento com suas pernas, possibilitando uma onda sem pausa.

Solturas

1) Sanfona (Cavalo-Guerreira) Onda do Quadril (Godzilla)

Comece da posição flexionada da Sanfona, o corpo do recebedor virado para você e a cabeça descansando na parte superior do seu braço. Imagine uma linha reta alcançando dos lados do seu corpo que divide o espaço numa área na frente e atrás. Dobre a Sanfona com a cabeça do parceiro descansando na parte superior do braço e o corpo dele rolado para dentro. Vire 90° na direção da cabeça até a Posição da Guerreira e solte as duas pernas na linha. Solte as pernas suavemente, sem suprender. Do começo sua mão da cabeça descansa no ombro de fora.

Incline-se para trás e tracione o pescoço para movimentar o recebedor na direção da cabeça. Coloque sua mão de pé no lado do quadril, andando diagonalmente para trás para criar as Ondas do Quadril. A primeira onda será um arco na continuidade rítmico depois da curva da soltura.

2) Pegasus (Cavalo)

Canela na Barriga → Alongamento da Tartaruga (Cavalo) (Mudar o Lado com Braço de Fora (3 passos para trás) (El Matador

Um movimento bom de aprender antes de Bad Attitude Giro, preparando as costas com arcos e curvas pelos alongamentos fortes do Bad Attitude Giro. Também aprendemos a saída do Bad Attitude Giro.

Da Primeira Posição com a mão da cabeça entre as escápulas, segure a perna de dentro por cima e faça o Pegasus na Posição do Cavalo. Flexione o joelho até o peito na rotação na direção da cabeça; na outra direção abra o joelho e alongue as costas com sua palma entre as escápulas.

Próximo, coloque a canela através sua barriga enquanto virando na direção da cabeça. Na Posição do Cavalo faça o Alongamento da Tartaruga, balançando lado de lado. Vire ao sacro com ambas as mãos nas costas, separando um do outro; vire á cabeça e deixe o parceiro mais espaço enquanto ele inspira.

Então, rapidamente, depois de balançar na direção do sacro, segure o pulso de fora (Pegada de Dedinho) e tracione o braço verticalmente. Deslize a cabeça até sua palma da mão da cabeça. Fique de pé e dê três passos para trás, começando com o pé de pé. Cruze a cabeça na sua frente e vire até O

Matador.

3) Pegasus (Godzilla) → Onda do Coração (Godzilla)

O último movimento já mudou o lado. Podemos equilibrar o corpo com Pegasus no segundo lado.

- Segure a perna de dentro por cima e coloque sua mão de cabeça na espina entre as escápulas. Ande para trás num círculo com Godzilla, fazendo Pegasus. Ande na direção que orienta as costas do recebedor fora no círculo. Deixe suas pernas fazer o trabalho para criar uma Pegasus maior e dinâmica.
- Descubra o momento no fluxo do movimento quando o joelho estiver mais perto do peito do parceiro. Exatamente neste momento solte a perna de dentro e transfira sua mão á caixa torácica embaixo dos seios para facilitar a Onda do Coração virada para dentro. Antes de soltar a perna incline o parceiro um pouco para cima no alinhamento correto pela Onda do Coração.
- Mantenha a continuidade ritmica na transição entre Pegasus e a Onda do Coração virada para dentro
- O nível da água perto da boca ativa o reflexo mergulho. O coração fica massageado pelo movimento e sua energia se libera e se canaliza pelas correntes da água em direção aos pés.
- Seus dedos apontarão para os pés; enquanto você movimenta-se em ziguezague para trás, criando um “sanduíche do coração” entre suas mãos.
- Ande numa velocidade adequada para manter as pernas longe do chão da piscina, pois neste movimento elas recebem menos apoio.
- Fique um pouco mais de pé e segure a cabeça com a coroa fora da água. Na fase da onda arredondada guie com seu cotovelo para alongar o pescoço.

“Bad Attitude” Giro

Primeira Posição

Pêndulo com Perna de Fora

A cabeça será apoiada no seu cotovelo. O pé de pé está atrás na Posição da Guerreira. Dê um passo para frente e balance o parceiro longe de você. Dê um passo para trás, (de novo com pé de pé) e balance o parceiro á você. Repita o ciclo.

Curva e Arco

Estas ondas são amplas, e repetido duas vezes.

Seu parceiro está voltado para você ao completar o balanço para fora no Pêndulo. Solte as pernas e vire-se na direção da cabeça para arredondar as costas (curva), exercendo tração no pescoço e posicionando a outra mão por baixo do corpo na 'posição de assistência'. Faça três passos (começando com pé da cabeça) e um pivô á Guerreira no final para acelerar.

Se considerar apropriado, abrace seu parceiro e traga o peito dele próximo ao seu, quando arredondar as costas.

Então faça na outra direção. A mão da cabeça se encontra na 'posição de assistência'. Com a parte posterior de sua outra mão você puxará o sacro em sua direção, protegendo assim a região lombar (arco). O trabalho dos pés consiste num pivô á outra Guerreira. Repita mais um ciclo.

Rotação da Perna de Fora

Inicie a Rotação da Perna de Fora, utilizando o posicionamento onde o joelho está na dobra de seu braço..

"Too Bad Attitude" Giro Pelos recebedores normais, sem muito flexibilidade. Obrigado Yavelow pelo nome.

A última vez que você gira na direção dos pés, supine sua palma da mão de pé, alcance para baixo e segure o tornozelo por baixo. Então desliza ao redor o tornozelo para segura-lo por cima. Próximo, coloque sua mão da cabeça entre as omoplatas para facilitar o arco nas costas.

Comece virar na direção da cabeça com passos da Geisha num pequeno círculo, segurando o pé e levantando seu cotovelo sobre o joelho e braço de fora. Lentamente tráz o pé mais atrás as costas, longe dos glúteos. Cuidado não levantar o pé fora da água enquanto virando.

Complete um giro completo assim, abraçando o peito á você. Para acelerar no final, dê, com o pé de fora no círculo, um grande passo para trás até uma Guerreira Cruzada e execute um pivô á outra Guerreira.

Mudar o Lado com Braço de Fora

No final do pivô solte o pé e execute Mudar o Lado com Braço de Fora praticado mais cedo na seqüência entre as solturas. Quero dizer, utilizando a Pegada Dedinho no pulso, tracione o braço no vertical para deslizar a cabeça até sua palma.

Dê cinco passos para trás, começando com pé de pé (seu peso fica no pé da cabeça depois do pivô á Guerreira). Abra um espaço entre você e seu parceiro. Neste espaço cruze a cabeça em frente de você e fazer um pivô Guerreira á Guerreira até O Matador.

"Bad Attitude" Giro Este é um dos movimentos mais prazerosos da Dança Curativa, tanto para o doador quanto para o receptor. Um único cuidado a ser tomado é não executar esse movimento muito freqüentemente em público, para que você não seja rotulado como sendo muito 'teatral'.

Execute tudo na mesma maneira do Pêndulo até Rotação da Perna de Fora. Você quer colocar a cabeça no seu ombro. Virando á cabeça alcance por baixo da perna de dentro e segure o pulso de fora. Virando aos pés, puxe o braço e deslize a cabeça até sua mão. Então, coloque a cabeça no seu ombro e depois sua mão entre as escápulas para estabilizar a cabeça ai. Como no "Too Bad Attitude" Giro, segure o pé e tráz o atrás as costas, enquanto andando num círculo de passos Geisha. Segure o pé com sua mão da cabeça. Rapidamente tracione o braço de fora verticalmente. Como no "Too Bad Attitude" Giro, complete um giro inteiro e um pivô Guerreira á Guerreira. Puxe a cabeça através na sua frente. A cabeça vai deslizar do seu ombro na água enquanto você se inclina para trás. Solte o pé e segure por baixo da cabeça pelo Matador.

El Matador → Sanfona

Já se movimentando em direção à cabeça, sua mão próxima ao quadril passa rapidamente por baixo do corpo do parceiro para segurar o occipital, lembrando que seu dedo indicador e seu polegar estarão na posição "chifres do touro".

Seu respectivo antebraço estará sustentando a parte superior das costas. Sua outra mão segura com firmeza o pulso do braço de dentro, exercendo uma tração.

Posicione a mão que você está segurando na lateral do seu corpo, e a seguir execute El Matador girando sem sair do lugar. Equilibre o arqueamento de Bad Attitude Giro com um reconfortante alongamento das costas, arredondando-as.

Fluidez

O Leque (Mão-Perna-Perna)(Onda do Quadril

Esta figura pode ser feita com qualquer pessoa.

Estando na 1ª Posição, passe seu braço por baixo dos joelhos do parceiro para alcançar e segurar o pulso de fora. Abrace o parceiro bem forte. Vire-se em direção aos pés nos movimentos seguintes.

Desengate o pulso do parceiro, depois a perna de fora e finalmente a perna de dentro. Deixe tempo suficiente entre cada soltura para sentir como o grau da liberdade vai aumentando. Ande para trás com passos da Geisha num círculo pequeno.

Depois da última soltura, inclina-se para trás e tracione o pescoço.

Percebendo que seu parceiro começa a afundar, posicione a sua mão livre embaixo do quadril de dentro e dê passos Godzilla para trás para criar uma Onda do Quadril lateralmente.

Vortex

Inicie pelo Tchou: a partir da ‘posição de lançamento’ (ombro de fora - quadril de dentro), empurre seu parceiro para baixo e para longe de você em um ângulo de 45° ao mesmo tempo que você dá um passo para trás. Estes dois movimentos ‘desengatam’ o braço de dentro que estava atrás de seu corpo, soltando-o.

Segure imediatamente a cabeça com a palma de sua mão, segurando o occipital entre seu polegar e os outros dedos.

Segure o braço de dentro e vá subindo com sua mão, até segurá-lo firmemente pelo pulso.

Gire-se até chegar ao outro lado do corpo de seu parceiro. Seu ombro se encaixa embaixo do ombro dele, como uma alavanca; seu antebraço e braço formam um ‘V’ para oferecer sustentação à parte superior das costas. A partir de seu ombro, role o corpo do parceiro para longe de você em um ângulo de 45° para arquear mais as costas.

Puxe o braço do parceiro e gire em um círculo. Certifique-se que seu polegar que está sustentando o occipital esteja voltado para você durante seu giro.

Para girar, dê três passos, plante seus pés no fundo da piscina mantendo as pernas bem afastadas, e use essa base para gerar uma aceleração no final do Vortex. Solte o pulso de fora depois da aceleração.

Onda da Cabeça com “Rodamoinho”

Faça a Onda da Cabeça como descrito na primeira seção.

Segurando a cabeça embaixo do occipital com a pegada da bacia, fique de pé e circule com passos da Geisha para fazer o Rodamoinho.

Tráz o corpo numa linha reta depois do primeiro Rodamoinho. Vire a cabeça ao lado e aguarde até o corpo rola na mesma direção. Inicie o segundo Rodamoinho, andando e caindo para trás.

Balançar de Dentro Como sair da Flutuação Livre até Primeira sem tocar o braço de dentro.

Segure por baixo da cabeça com uma mão e por baixo da perna de fora com a outra. O braço de dentro vai cair longe do tronco enquanto você balança o corpo longe e perto de você.

Manobre os seus próprios quadris ao redor a mão de dentro, entre o braço e o tronco. Talvez você queria dobrar o joelho ao peito e passar o corpo na direção da cabeça para chegar mais facilmente na posição.

Olhe Bater O Meu Coração

Coloque a bochecha no seu peito.

Próximo, libere sua mão do cabelo do recebedor, flexionando o seu pulso e retirando seus dedos. Segure a cabeça entre seu cotovelo e seu peito.

Olhe Bater O Meu Coração é uma pequena rotação feito nesta posição.

No final, deixa a cabeça deslizar até o dobro do cotovelo e colocar a cabeça suavemente na água. Faça uma rotação de Perna de Fora na direção dos pés neste momento por mais controle.

Chegou o momento de fazer o Rolo da Cabeça Flutuadores Soltura. Alcance aos flutuadores nas pernas e libere os. Eles ainda estão nas pernas. Comece virar com tração do pescoço. Segure a "cabeça de fora" na sua mão de pé e a "cabeça de dentro" com sua outra mão, ainda virando. Transfira seu peso para trás e, com seus antebraços nos dois lados do peito, role o recebedor 360° ao outro lado. Quando tudo funciona, os flutuadores se separam das pernas, não tocadas de mãos humanos!

Encerramento na parede

Primeira Posição

Circular os Quadris

Este movimento é executado a partir da posição flexionada da Sanfona, e a tração exercida no pescoço traz o corpo do parceiro à posição vertical.

Assegure-se de levantar o cotovelo que estiver tracionando o pescoço do parceiro para manter o alongamento simétrico.

Sinta o peso do corpo do parceiro indicando a tração exercida.

As forças em jogo são uma combinação de flutuação, inércia e alavancagem com o braço que está sob os joelhos. Circule seus próprios quadris para criar círculos nos quadris do parceiro. O movimento tem a forma dum cone; é permitido trazer os quadris para trás da cabeça, além do vertical. Execute um movimento sutil, mais ligado à leveza e ao carinho.

A Cadeira

Ainda tracionando o pescoço verticalmente, estenda seu joelho da perna tocando a parede e descanse ambos os quadris na sua coxa esquerda. Sua coxa deve estar na horizontal, oferecendo uma cadeira estável. Continue com movimentos em círculos e oitos livres antes de aterrar o corpo na parede.

Costas na parede

Encontre a borda da parede com seu pé esquerdo e aproxime seus próprios quadris na parede. Encoste os quadris do recebedor firmemente contra a parede, guiando-os por baixo dos joelhos. Então, certifique-se que as costas também entrem em contato com a parede.

Ombro na parede

Com a mão esquerda empurre o ombro esquerdo do recebedor na parede e segure-o nesta posição.

Aterrar as pernas

Solte a perna de fora e posicione o pé de fora no chão. Pressione a coxa de fora para baixo, aterrando a perna. Repita o mesmo com a outra perna.

Polaridades

Com o parceiro ainda sentado na cadeira, segure o occipital com sua mão esquerda e a testa com a outra mão. Então, faça a outra polaridade, segurando as têmporas entre suas palmas. Respire pelo menos três vezes em cada posição.

Tração da cabeça

Posicione-se em frente ao recebedor, tracionando a cabeça para cima enquanto pressiona os ombros com seus antebraços.

Massagear os Ombros

Massagear lateralmente do pescoço aos ombros.

Os quatro cantos

Pressione contra a parede os dois ombros ao mesmo tempo. Escove suas mãos nas laterais até a pelve, e pressione-a também contra a parede.

Massagear os braços

Trabalhando distalmente, massageie dos ombros às mãos. A técnica consiste em uma pressão, um movimento circular, e uma soltura.

Abrir os braços

Segure as palmas por baixo e abra os braços aos lados.

Auto-abraço

Cruze seus próprios braços e segure as mãos, guiando-as até os lados. Pressione as palmas contra os lados e permaneça nesta posição.

Mãos no coração

Uma outra maneira de se terminar é a seguinte: guie as mãos do recebedor uma a uma ao coração dele. Ao final, suas mãos cobrem as mãos dele. Circule lentamente em sentido horário.

Massagem na Cadeira

A Cadeira providencia uma posição segura porque as pernas do recebedor ficam juntas e fechadas. Um momento de descanso e o sentido de atenção pessoal que só a massagem oferece...

Posição Sereia

Sereia 8 Se sua piscina tem um declive, trabalhe na parte mais rasa para evitar que o recebedor flutue da sua coxa.

Segure por cima dos joelhos, e guie os quadris num oito em frente de você, fazendo um pivô entre as Posições Guerreiras. Durante a figura inteira, fique com sua palma no ombro de fora para estabilizar a relação entre a cabeça, pescoço e tronco.

Começe balançando o recebedor longe de você na superfície da água na direção dos pés. Então afunde os joelhos e depois dobre os ao peito.

Começe o segundo laço do oito com o recebedor dobrado assim. Faça um pivô até a outra Guerreira com ele quase no vertical.

Finalmente, conduza os quadris para baixo para completar o laço. Repita

duas ou três vezes.

A Cadeira

Para chegar na Cadeira, balance o parceiro em frente de você, conduzindo os joelhos primeiro. Coloque a parte posterior dos joelhos através sua coxa da cabeça. A cabeça e os joelhos do parceiro serão no mesmo lado.

Drapeje o braço de fora sobre seu ombro. Nesta posição os genitais da parceira estão longe de seus; uma sensação segura para ela. O braço drapejado assim também confere um sentido de distância entre o rosto do parceiro e do seu.

Massagear as Costas

Nesta posição, ambos os lados das costas se apresentam por massagem. Experimente. Algumas idéias: a) pegar e massagear os dois trapezii; b) empurrar e puxar os eretores unilateralmente, utilizando o calcanhar da mão e os dedos alternadamente; c) apertar junto os músculos perto da espinha; d) tracionar entre o sacro e a parte superior das costas enquanto levantando seu joelho--"O Karate Kid Alongamento"; e) circular o sacro com pressão da sua palma; f) afagar o gato, fazendo uma integração, escovando da coroa até o sacro

Torção

Afunde seu ombro na água e com sua mão em frente do ombro, facilite ele a flutuar livre.

Abrace ao redor da cabeça com sua mão e abra o peito com seu antebraço. (Obrigado Rutherford Hayes pela idéia.) A outra mão pega a escápula para poder administrar uma torção. Ande a cadeira na direção das joelhos.

El Matador

Ofereça a cabeça á mão escápular. Com sua outra mão segure por cima o pulso mais perto e tracione o braço fora da água num ângulo de 45°; é necessário para manter a cabeça na superfície.

Utilize a tração para começar puxar o corpo em torno de você, Fique de pé e ande num círculo. Quando as pernas chegam na superfície, mudar sua mão até embaixo do occipital, os "Chifres do Toro" pegada e comece El Matador Olé! Vire rapidamente com contra-tração entre o pulso e o occipital.

Feedback do Curso

Como foi a organização, o que pode ser melhorado?

Durante o treinamento como foi a coordenação entre organizador, professor e assistentes?

Como foi o desempenho do instrutor? O que pode ser melhorado?

Como foi sua experiência na água?

O material do treinamento foi bem esclarecedor ou não?

Faltou alguma coisa?

Algum exercício ou manobra você deixaria de lado?

Você tem alguma dúvida no que diz respeito à técnica?

O que você incluiria para a melhora da qualidade de nosso próximo treinamento?

Algum comentário que queira fazer sobre suas experiências na sala de aula? (meditação, exercícios, trabalho corporal, palestras e conversas)

Como em sua opinião foi dividido o tempo para as atividades?

O que poderia ser mudado?

Nome: (Escreva em letra de forma.)

Data _____

Chave

Acronimo	Termo
1^a	Primeira Posição
EC	<u>E</u>mbaixo da <u>C</u>abeça
FL	<u>F</u>lutsuação <u>L</u>ivre
C	<u>C</u>avalo
Gu	<u>G</u>uerreira
g	geisha
G	<u>G</u>odzilla
Ca	<u>C</u>arangueiju
+	Cruz
●	Círculo
∞	Oito
≈	Balanço
123	3 Passos
♥	Coração
(♥)	Sandwich do Coração
Assist	Posição da Assistência
↔	Contra-tração ou transferência lateralmente do peso
PB	<u>P</u>or <u>B</u>aixo
PC	<u>P</u>or <u>C</u>ima
Π	Cadeira

Healing Dance® Básica 2007

El Matador

(1ª posição lado direito)

Relacionar-se e Espelhar

**Ser, aterrar, centrar, abrir, conectar,
respirar, esperar, sentir, permitir,
seguir, apoiar, ir fora do caminho,
estender, afirmar, encorajar, brincar,
pesquisar!**

1 Ondas (cabeça no braço direito)

Posição e Braço da Cabeça	Braço do Pé	Movimento	Mecânica Corporal
1 ^a	Quadris, Cintura, Costelas	<i>Ondas em Supino</i>	+
1a	Quadris	<i>Carmen Miranda</i>	C ∞
1 ^a Ombro de Fora	Quadril de Dentro	<i>Ondas do Quadril</i>	g / G
1 ^a Ombro de Fora	Braço de Dentro	<i>Liberar o Braço</i>	g
Best in Show (♥)	Assist ♥	<i>Ondas do Coração em Supino</i>	G / g

FL ♥	Assist (♥)	<i>Onda do Coração voltada para fora</i>	G
FL ♥	Umbigo Cintura Quadril	<i>Abraçando o Hara</i>	C ≈
FL ♥	Assist (♥)	<i>Onda do Coração voltada para dentro</i>	G
Macaco Frisbee Massage m	Costas ↔	<i>Onda com Bochecha na Costela</i>	C ≈
Pegada Bacia	Pegada Bacia	<i>Onda da Cabeça</i>	G
Pegada Bacia	Pegada Bacia	<i>Rodamoinho 8</i>	sg ∞

2 Algas (qualquer lado)

Hara ●	Sacro	<i>Círculos no Hara</i>	C ≈
Quadril ↔ Costelas	Costelas ↔ Quadril	<i>Oito das Costelas</i>	123 ∞
Hara	Quadril/ Sacro	<i>Oito do Hara</i>	C/ Gu ↔ Gu
Hara	PB Joelhos	<i>Varredura do Hara</i> → <i>Posição Moinho</i>	C → Gu
PB Joelho	PB Joelho	<i>Pêndulo</i>	C
PB Joelho	PB Joelho	<i>Sanfona</i>	C ↔
PB Joelho	PB Joelho	<i>Balanço Perna Perna</i>	C ≈ ≈

Cabeça PB Braço	Cabeça PB Braço	<i>Tração do Pescoço voltada para fora</i>	gg ∞
Cabeça	Sacro Braço de dentro	<i>Transição TVC</i>	gg ●

3 **Variações com a Perna de Dentro** (lado esquerdo)

1^a	Perna de dentro PB	<i>8 Perna de Dentro</i>	C/Gu/C/Gu
1^a Assist	Perna de dentro PC	<i>Ondas Circulares</i>	Gu→Gu 123e

(4 Repita Ondas no lado esquerdo)

5

Solturas (qualquer lado)

<p>1^a Ombro de Fora</p>	<p>PB Joelhos / Quadril de Dentro</p>	<p><i>Sanfona →</i> <i>Ondo do Quadril</i></p>	<p>C/Gu/G</p>
<p>1^a Assist</p>	<p>Perna de D. PC</p>	<p><i>Pegasus →</i></p>	<p>C</p>
<p>Assist</p>	<p>Sacro</p>	<p><i>Canela na Barriga</i></p>	<p>g ● / C</p>
<p>Assist</p>	<p>Sacro</p>	<p><i>→ Tartaruga →</i></p>	<p>C ≈</p>
<p>João</p>	<p>Sacro</p>	<p><i>Mudar o Lado com</i></p>	<p>C ≈</p>
<p>Chifres</p>	<p>Pulso de Fora</p>	<p><i>Braço de Fora →</i> <i>El Matador</i></p>	<p>Gu / G</p>

1^a Assist	Perna de D PC (♥)	<i>Pegasus</i>→ <i>Onda do Coração</i>	G G
---------------------------------	--	---	--------------------------

6 'Bad Attitude' Giro (qualquer lado)

1 ^a	PB Perna de F.	<i>Pêndulo</i>	Gu/passos
1 ^a Tração/ Assist	Assist/ Sacro	<i>Curva e Arco</i>	1 2X 3 pivô Gu →Gu
1 ^a	PB Joelho	<i>Rotação da Perna de Fora</i>	C/Gu/C/Gu
1 ^a Pé	PC Pé e Pulso/ Pulso	<i>"Too Bad" ou "Bad Attitude" Giro</i>	g ● / Gu→Gu

Chifres do Touro	PC Pulso	<i>El Matador</i>	5 passos ●
1^a	PB Joelhos	<i>Sanfona</i>	C ↔

7 **Fluidez** (lado esquerdo)

1 ^a	PB Joelhos	<i>O Leque</i>	C / ●
1 ^a Ombro de Fora	Quadril de d.	<i>Onda do Quadril</i>	G
1 ^a Ombro de Fora	Quadril de d.	<i>Tchau! → Vortex</i>	C/45°
Pegada Bacia	Pegada Bacia	<i>Onda da Cabeça</i>	G
Pegada Bacia	Pegada Bacia	<i>Rodamoinho 8</i>	g ∞
João	PB Perna de. F.	<i>Balançar para dentro</i>	Gu
Cabeça ao Peito	PB Perna de. F.	<i>Escute meu Coração</i>	C ≈

(8 Repita Bad Attitude no outro lado)

9 Aterrar na Parede

(qualquer lado)

1 ^a ↑	PB Joelhos	<i>Circular os Quadris</i>	C ●
1 ^a	PB Joelhos	<i>A Cadeira</i>	Π
1 ^a	PB Joelhos	<i>Costas na Parede</i>	Π
1 ^a	Coxa de f. e d.	<i>Aterrar as Pernas</i>	Π
Occipital/ Tempura	Testa/ Tempura	<i>Polaridades da Cabeça</i>	Π

Cabeça ↑	Cabeça ↑	<i>Tração da Cabeça</i>	Gu
Ombro	Ombro	<i>Massagear os Ombros</i>	C
Ombro/ Quadril	Ombro/ Quadril	<i>Os Quatro Cantos</i>	Gu
Braço	Braço	<i>Massagear os Braços</i>	C
Polegar na Palma	Polegar na Palma	<i>Abrir os Braços</i>	C
Mão	Mão	<i>Auto-Abraço/ Mãos no Coração</i>	C
♥	\♥		

Massagem na Cadeira (lado direito)

1ª	PC Joelhos	<i>Sereia 8</i>	Gu↔Gu
1ª	Drapejar Braço	<i>The Chair</i>	Π
1ª	Costas	<i>Back Massage</i>	Π
1ª	massagear trapezii	<i>Os dois trapezii</i>	Π
1ª	Mão Shiatsu nas costas	<i>Os erectores unilateralmente</i>	Π
1ª	Apertar espinha	<i>Os paravertebrais</i>	Π

1^a Assist	Sacro	<i>Karate Kid alongamento</i>	Levantar Joelho dos Joelhos
1^a	Sacro	<i>Círculos no sacro</i>	Π
1^a	Escovar Testa- Sacro	<i>Afagar o gato</i>	Π
1^a Escápu- la de d.	Cabeça Antebra- ço	<i>Torção</i>	Π ●
Chifres do Touro	PC Pulso	<i>El Matador</i>	5 passos ●