

HOJA DE RUTA N.5

Water Relax

Water Relax es la técnica perfecta para integrar todo lo que has aprendido en este curso en una experiencia única, maravillosa y lista para compartir.

A continuación te recuerdo lo que necesitas saber para realizar esta práctica de forma adecuada, *sorry*, la lista es larga:

- ✓ La sesión en agua te ocupará entre 30 min y 1h. Practica primero en casa las técnicas y movimientos, visualiza la secuencia y luego pasa al agua.

En relación a tu actitud cómo facilitador/a recuerda:

- ✓ Mantener una postura cómoda, estable, flexible y relajada.
- ✓ Practica la conciencia plena y utiliza la respiración como un ancla al momento presente.
- ✓ Realiza los movimientos lentamente, con continuidad, naturalidad y manteniendo el cuerpo alineado.
- ✓ *Be Water my friend*, confiando en el elemento y dejando que él te guíe.
- ✓ La seguridad lo primero, si tenéis cualquier duda consultad a un profesional de la salud.

Sigue estos 5 pasos para introducir la sesión:

- ✓ Presentación de la técnica y descripción de la sesión.
- ✓ Accesorios fuera, visita al baño y taponos para las orejas si son necesarios.
- ✓ Compartir posibles afectaciones físicas o psicoemocionales.
- ✓ El bienestar en primer lugar, siéntete libre de decir o hacer lo que necesites en cada momento.
- ✓ Date el tiempo necesario para “volver” al final de la sesión.

HOJA DE RUTA N.5

Antes de empezar:

- ✓ Recuerda tener los materiales para el desarrollo de la sesión al alcance de la mano y revisar las condiciones de la piscina.

Desarrollo de la sesión:

- ✓ Flotación: Asegurando el máximo confort.
- ✓ Desplazamiento hacia atrás + vaivén lateral.
- ✓ Ondulación de la columna + masaje espalda.
- ✓ Rotación de rodillas + movimiento lateral des de las piernas.
- ✓ Masaje de las extremidades.
- ✓ Movilización de brazos.
- ✓ Experimentación libre y retorno.
- ✓ Feedback final.

Te deseo que disfrutes mucho de la práctica y que ésta te aporte una mayor salud, equilibrio y bienestar en tu vida.