

Watsu® Basic , Weekend Flow

Basic WATSU® 2 giorni

SEZIONE I			
Move Movimento	Position Posizione	Stance Postura	Action Azione
Water Breath Dance Danza del Respiro nell'Acqua	First Prima	Center Centro	Sink on outbreath Affondare in espirazione
Sink to foot foot Affondare verso il piede del piede			
Slow Offering Offerta lenta		HF ↔ FF Piede della Testa ↔ Piede del piede	Pull and Offer Tirare e offrire
Free Spine Liberare la colonna		Center Centro	Arms push and pull Tirare e spingere alternativamente le braccia
Water Breath Dance Danza del Respiro nell'Acqua			Sink on outbreath Affondare in espirazione
One Leg Offer Offerta di una gamba		HF ↔ FF Piede della Testa ↔ Piede del piede	Pull and Offer Tirare e offrire
Two Leg Offering Offerta delle due gambe			
Accordion Accordion		Center Centro	Open and close Aprire e chiudere
Rotating Accordion Accordion in rotazione			
Near Leg Rotation Rotazione gamba vicina		Center ↔ HF Centro ↔ Piede della testa	Rotate and Press Ruotare e premere
Far Leg Rotation Rotazione gamba lontana			
Overgrip Arm in Front to Free Float Overgrip per portare braccio davanti, in Galleggiamento Libero			
SEZIONE II			
Stillness Quiete	Free Float Galleggiamento Libero	Center Centro	
Follow Movement Seguire il movimento			Follow tendency Seguire la tendenza
Seaweed Alghe	Under Head Sotto la testa		Side to side Da lato a lato
Overgrip Arm Behind Back to 1.st position , other side Braccio dietro la schiena con Overgrip per tornare in 1 ^ posizione sull'altro lato <i>Ripetere le sezioni I e II dal secondo lato e ritornare al primo lato</i>			
SEZIONE III			
Explore Movement Esplorare il movimento	First Prima	Center Centro	Follow tendency Seguire la tendenza
Heart Rock Culla del Cuore		Face HF Guardare il piede della testa	Press on outbreath Premere in espirazione
Finish at wall Terminare alla parete			