Watsu Expanded Flow

OverArmRIGHT
- Offrande lente
- Dos libre
- Offre d' une jambe
- Offre de deux jambes
- Accordéon
- Accordéon roulant
- Rotation de la jambe proche
- Rotation de la jambe lointaine

UnderLegRIGHT
- Ouverture dorsale
- Pressions expirées du bras
- Tenir la main
- Dégagement de la tête
- Balançoire

HeadCradleRIGHT
- Pousse et tourne
- Balancement du bras et de la jambe
- Balancement du bras et de la jambe 2
- Rotation de l'épaule
- Jeu et levé du bras
- Ouverture du thorax
- Méridien de la vessie
- Pression de la cuisse
- Etirer le coin
- Ouvrir la main
- Bras derrière

OverArmLEFT
- Offrande forte
- Offrande en spirale
- Tourne et tire
- Tiré sous l'épaule

UnderArmRIGHT
- Elongation de colonne
- Torsion dorsale
- Amener en cercle
- Pressions latérales
- Etire la colonne
- Ondulé de colonne
- Tiré de hanche

RIGHT
- Calme
- Suis le mouvement

Watsu Expanded Flow

UnderHeadRIGHT
- L'algue
- Levé du Hara
- Bercé les fessiers
- Glissé long du dos
- Tiré sous l'épaule

UnderArmLEFT
- Torsion du dos
- Amener en cercle
- Etirements latéraux
- Tiré de hanche

Siège ouvert

SaddleLEFT
- Sandwich
- Visage, cou, épaule et bras
- Etirement en arrière
- Roulé de jambe et gardé
- Pied et genou
- Du talon au fessier

Saddle
- Mobiliser et soulever la tête
- Torsion

SaddleRIGHT
- Sandwich
- Roulé de jambe et gardé
- Pied et genou
- Du talon au fessier

OverArmRIGHT
- Explore le mouvement
- Figure 4
- Vague du dauphin
- Tenir le bras dessus
- Tête sur le coeur
- Berce le coeur
- Berce le Hara
- Sirale du Hara
- Berce le coeur

Conclusion

In Breath	Out Breath	Souffle de l'Eau	
Pull With Arms		Rise & Sink	
Push With Arms		Close and Hold	
Head 80- Foot 80		Spread and Hold	
Step and Pull		Torso Rock	

© 2005 Harold Dull www.watsu.com