

Typowa sesja Watsu? trwa od 30min do godziny i przebiega następująco: certyfikowany terapeuta Watsu? najpierw przeprowadza wywiad zbierając informacje nt stanu zdrowia i potrzeb klienta. Następnie klient układa się na wodzie podtrzymywany przez terapeutę, zamyka oczy, rozluźnia mięśnie i poddaje się sekwencjom Watsu?. Podczas sesji ćwiczenia stopniowo nabierają intensywności, przeplatane są momentami uspokojenia i bezruchu. Terapeuta zmienia pozycje klienta tak aby móc pracować na wszystkich częściach ciała, niektóre z nich wymagają dobrej ruchomości w stawach, dlatego też należy poinformować terapeutę o wszelkich ograniczeniach ruchowych, urazach.

Fizyczne działanie wody oraz praca terapeuty Watsu? pozwalają ?odpłynąć? w stan błogości, rozluźnienia, zapomnienia o kłopotach i problemach. Czasami relaks jest tak głęboki, że pozwala dotrzeć do bardzo ciekawych stanów emocjonalnych oraz odległych i ukrytych zakamarków podświadomości. Gdy klient dotyka plecami ściany, ułożony przez terapeutę w pozycji krzeselka to znak, że sesja Watsu? niestety dobiegła końca.