

1. Watsu jest zalecane w przypadkach: Spastycznego Porażenia Mózgowego, reumatyzmu, przewlekłego bólu, przykurczy mięśni, Syndromu Chronicznego Zmęczenia, bezsenności i zaburzeń snu, bólu głowy, nadpobudliwości, Fibromyalgii, Choroby Parkinsona, zaburzeń lękowych, stwardnienia rozsianego, traumy po wykorzystywaniu, depresji, stłumionych emocji i innych chorób związanych ze stresem.
2. Chęć głębokiej relaksacji, pielęgnowania, połączenia z samym sobą. Pomaga w homeostazie Body-Mind-Sprit.
3. W terapii fizycznej Watsu mobilizuje stawy, zwiększa zakres ruchu i rozciąga mięśnie, zmniejsza napięcie i redukuje stres
4. Ciepła woda poprawia krążenie i zmniejsza napięcie mięśni, podczas gdy płynne, radosne ruchy wprowadzają autonomiczny układ nerwowy w stan homeostazy
5. Doświadczenie bycia podtrzymywanym na powierzchni wody w sposób bezpieczny i troskliwy, może potwierdzić, że świat jest bezpiecznym miejscem, gdzie można żyć z otwartym sercem i umysłem
6. Może być potężnym narzędziem uzdrowienia ze strachu przed wodą, w przypadku poprzednich doświadczeń związanych z tonięciem.