

SPOČINUTÍ V LÉČIVÉ NÁRUČI TEPLÉ VODY

Vodní terapie watsu

Šárka Laura Tůmová » sarkalaura.cz

... ležíte na hladině, jste nadnášeni, plynete ve stavu beztlíže, vnímáte pohyb vody, dech se vám prohlubuje, tíha vlastního těla mizí, máte pocit, že se vznášíte, stáváte se svobodnější, lehčí, volnější, vnímáte klid a bezpečí, které vám dává náruč, v níž ležíte, jste odevzdaní, bez vnímání času a prostoru, bez vnímání limitů fyzického těla, ztrácíte se v prázdnu, v ničem a zároveň jste ve všem...



Watsu se zrodilo v rukách amerického vizionáře, básníka, mistra zen šiacu Harolda Dulla. Harold vystudoval zen šiacu u jeho zakladatele Shizuto Masunaga v Japonsku. Po návratu domů v roce 1980 začal aplikovat tuto techniku při nadnášení klientů v teplé vodě.

Sám o tom píše: „Jednou jsem byl s někým v teplé vodě. Začal jsem na něj používat prvky zen šiacu – držení, protahování, uvolňování... nikdy by mě nenapadlo, že to, co se zde právě rodí, pomůže milionům lidí a dětí na klinikách a lázních po celém světě, že se to stane novou cestou. Při držení a nadnášení v teplé vodě v bezpodmínečném prostoru a „bytí v nicnedělání“ jsem byl překvapen pocitem jednoty s každým, koho jsem držel u svého srdce. Někteří sdíleli, že pocit, kdy byli takto drženi bez jakéhokoli záměru, jim v jejich životě chyběl. Vnímám jsem watsu jako způsob, který léčí naše rány, osvobozuje nás od iluze oddělenosti. Být držen a houpán je starý způsob léčení. Když dítě upadne, maminka ho zvedne a drží v náručí. Náruč vytváří bezpečí... Viděl jsem, že to obohacuje jak drženceho (přijímajícího), tak i toho, kdo drží (dávajícího). Mnohým to změnilo život. Změnilo to i ten můj...“

Haroldova slova jako kdyby se stala mostem, světelnou nití, která provází každé watsu. Jsou stále živá. Skrze odevzdání se do pečující náruče se mohou tyto nitky propojit do nikdy nekončící pavučiny jednoty a lásky. Jsem vděčná, že mohu být její součástí.

Co je to vlastně watsu?

Watsu je individuální terapie praktikovaná v teplé vodě. Klient pohodlně leží na hladině. Je nadnášen díky páskům upevněným suchým zipem kolem nohou. Zbytek těla podpírá voda a sám terapeut, který současně tělo plynulými pohyby dostává do různých mobilizačních a protahovacích pozic. Klient může prožít hluboký a léčivý stav beztlíže. Ti, kdo watsu

Watsu je praxe, při které někoho nadnášíme v teplé vodě a spojujeme pohyb s dechem tak, aby se v naší náručí cítil dostatečně uvolněně a bezpečně, a měl přístup k jakékoli úrovni svého bytí, kterou potřebuje uvolnit a uzdravit...

Harold Dull

absolvovali, o něm často mluví jako o zážitku, pro jehož popis nenalézají vhodná slova.

Jak watsu působí?

Terapie má pozitivní vliv jak na pohybový aparát, tak i na psychické zdraví člověka. Je to důsledkem pobytu v teplé vodě, která má 34 stupňů Celsia. Tělo zanořené do vody je ovlivňováno jejím tlakem a vztlakem. Díky vedeným pohybům a vědomému doteku zažívá klient jedinečnou masáž, která působí na mnoho tělesných funkcí, např. na lymfatický systém sloužící jako čistička odpadu. Tlak vody v okolí hrudníku dokáže stimulovat dýchací svaly a navyšuje se tak vitální kapacita plic. Přibližně po 20 až 25 minutách pobytu v teplé vodě dochází k přirozenému snížení svalového napětí a ovlivnění nervového systému, který je v dnešní době kvůli velké míře prožívaného stresu velmi zatížen. Narůstá pocit bezpečí, radosti, svobody a harmonie, důvěry v sebe i v život.

Jaké má watsu dlouhodobé účinky?

Při pravidelném absolvování se zvyšuje přísun takzvaného hormonu štěstí, endorfinu, protože lidé při terapii zpravidla zažívají skutečné blaho, radost a vděčnost. Dále se snižuje celkové napětí v těle, zmírňují se bolesti a také se případně rychleji hojí a regenerují tkáně po úrazech nebo v důsledku jakéhokoli degenerativního či třeba nervosvalového onemocnění.

Pro koho je watsu vhodné?

Watsu je vhodné pro všechny věkové kategorie, pro ty, kdo si potřebují odpočinout, uvolnit se a načerpat síly. Doporučuje se dětem i těhotným ženám. Ocení ho i osoby s pohybovými omezeními jako kvalitní způsob rehabilitace. Watsu patří v Evropě mezi uznávané rehabilitační metody. Technika se i po více než 35 letech neustále vyvíjí spolu s tím, jak se proměňujeme vlivem současného životního stylu a jeho dopadů. Watsu se opírá o západní psychologii a fyzioterapii. V devadesátých letech se rozšířilo z USA do západní Evropy. U nás se objevuje po roce 2010 a získává si stále další a další příznivce. Více o watsu si můžete přečíst na stránkách neziskové organizace Watsu for Health, z.s. www.watsu4health.cz. Najdete zde rovněž informace, kde v České republice můžete watsu zažít. Děkujeme autorům za fotografie a také Wellness Dobřichovice za poskytnuté prostory pro jejich vznik.



PESTROBAREVNÝM OCEÁNEM AŽ DO PLODOVÉ VODY

**Zázitek z terapie watsu očima jogínky a redaktorky
JD Markéty Faustové**

Šárka mi pod kolena dává pásy, které mě budou nadnášet. Zapolouchám se do mantry od Snam Kaur. Procítním vysoké vibrace, které se nesou prostorem bazénu, a odevzdávám se vodě.

Se Šárkou komunikujeme slovy minimálně, o to hlouběji se ale napojíme srdcem. Chvilku mě její ruce vodí po vodě. Připadám si jako dítě, které chová matka. Když Šárka pochopí, že je voda můj element, dá mi do ruky kolíček. Nasadím si ho na nos. Dává mi dohodnutý impuls – třikrát mi stlačí paži. Nádech. Zadrž dechu. Noří mě pod hladinu. Stávám se mořskou pannou. Moje vlasy za mnou plují jako vodní řasy. Tělo tančí ve vodě úplně samo. Proplouvám pestrobarevným oceánem. Voda uvnitř mě se propojuje s vodou venku. Jsme jedno. Zanořuji se a vynořuji. Jsem plně přítomna a přitom úplně ztracená v sobě. V jeden moment se cesta vodou pro mě zastaví. Jako bych se navrátila do plodové vody. A plně a vědomě prožila bezmeznou lásku, důvěru a pocit přijetí.

Když mě Šárka naposledy vynoří z vody, obejmeme mě a odvede ke břehu, voda začne stékat i z mých očí. Kapky vnitřního oceánu vyvěrají ven a já cítím hlubokou vděčnost, že mohu žít v krásě tohoto světa a přijímat jeho dary. Americký hudebník a kirtanista Krishna Das jednou řekl: „The ultimate act of power is surrender.“ (Konečným vyjádřením síly je uvolnění.) Ve chvíli, kdy se zcela uvolníme a oddáme se plně důvěře ve vyšší vedení, dosáhneme nejvyšší vnitřní síly. Čím více se snažíme všechno ve svém životě řídit, pevně držet oproti, tím méně prostoru dáváme kouzlům, které nám život může přinést. Watsu nás učí odevzdat kontrolu a spochynout v laskavosti vody, přírody, v esenci čistého bytí, v jednotě. 🌊

Více o watsu si můžete přečíst na stránkách neziskové organizace Watsu for Health, z.s. www.watsu4health.cz. Děkujeme Michaela Klementové a Janu Polívkovi za fotografie a Wellness Dobřichovice za poskytnuté prostory.