

Watsu:

šokio, judesio ir meditacijos dermė vandenyje

Kai atėjau į pirmąjį savo *Watsu* seansą, mane pasitiko besišypsanti *Watsu* praktikė ir sertifikuota kūno ir judesio terapeutė Viktorija JANAUSKIENĖ. Buvau pakviesta įlipti į negilų maloniai šilto vandens baseiną, padėti galvą Viktorijai ant rankų, ant mano kojų buvo uždėti plūdurai ir tuomet prasidėjo valanda trukusi vidinė mano kelionė plūduriojant vandenyje: į meditaciją, šokį vandenyje ir nepaprastai gilų atsipalaidavimą. Tikriausiai kažkaip panašiai kūdikis jaučiasi dar būdamas mamos pilve, pagalvojau...



„Kartais žmonės po terapijos sako, kad dar niekada gyvenime jie nebuvo taip atsipalaidavę“, – šypsosi moteris, kai po valandos poilsio pramerkia akis. Išties. Viduj e tyku, ramu ir be galo šilta. Na, o sesijos metu patirtų pojūčių žodžiais nusakyti tiesiog neįmanoma. Beje, sakoma, kad viena *Watsu* sesija atitinka 4–6 val. miego!

Lietuvoje ši praktika taikoma nuo 2002-ųjų, tačiau apie ją žino toli gražu ne kiekvienas. Apie tai šiandien Viktorija ir pasakoja: ar tikrai žinome, kokią ypatingą galią turi vanduo ir kaip jis veikia ne tik mūsų kūną, bet ir jausmų pasaulį, psichiką?..



– Viktorija, koks buvo Jūsų pačios kelias į Watsu? Kaip ją atradote?

– Prieš maždaug aštuonerius metus, kai laukiausi pirmojo vaiko (esu dviejų sūnų mama), ieškojau, kur galėčiau lankyti jogą, ir taip atradau Jurgą Švedienę – žinomą pribuvėją. Jurga vedavo nėščiąjų ratus. Tuomet sužinojau, kad ji taip pat atlieka *Watsu*. Mane vis pasiekdavo atsiliepiamai, kad ši praktika – tai kažkas neįtikėtino... Kai Jurga parašė, kad renka pirmą *Watsu* praktikų kursą, pajutau, jog turiu ten dalyvauti. Tos trijų dienų pratybos buvo įspūdingos, o potyriai, kuriuos išgyvenau, buvo nenusakomi. Tai buvo visiškai nauja ir neatrasta sritis: daug judesio, darbo ir kontakto su kitu žmogumi vandenyje... Dar dabar pamenu, kaip pirmadienį ryte, nuėjusi į vonią, užuodžiau baseino kvapą ir apsi-
verkiau: gražinkite mane atgal, noriu būti ten! (*Šypsosi.*)

Taip prasidėjo mano *Watsu* kelias. Mokiausi, atlikau daug praktikos, na, o dabar esu diplomuota *Watsu* praktikė. Taip pat esu sertifikuota kūno ir judesio terapeutė, gautas žinias integruoju į savo praktiką.

– Papasakokite daugiau apie pačią Watsu sesiją: kaip ji atrodo ir kuo ji ypatinga?

– *Watsu* apibrėžimas, kaip ir žmogus, turi kelis sluoksnius. Pats žodis *Watsu* reiškia „vandens šiatsu“ (šiatsu – tai japoniškas masažas, panašus į akupresūrą). Šio metodo autorius – *Zen Shiatsu* meistras ir poetas Harold’as Dull’as. 1980-aisiais jis pristatė naują praktiką, sujungiančią šiatsu su tempimo elementais vandenyje. *Watsu* – tai šokio, judesio, meditacijos ir raumenų tempimo dermė šiltame vandenyje. Kartais ji netgi įvardijama kaip šiuolaikinės, pasyvios kineziterapijos stilius. Kitaip *Watsu* būtų galima apibūdinti kaip buvimą ir vieną kvėpavimą drauge, kai tarp praktiko ir priimančiojo vyksta tarsi vienas kvėpavimas ir besąlyginis tarpusavio priėmimas.

Watsu – tai lyg pokalbis be kalbėjimo. Specialisto prilaikomi, jūs linguojate ir supatės ant nedidelių vandens bangų šilto vandens baseine (jo temperatūra – 35–36°). Baseinas negilus – maždaug 1,20–1,40 m gylio, tad jame galime puikiai stovėti. Į terapiją atėjusio žmogaus visuomet pasiteiraujame, kokia jo fizinė ir emocinė būseną, kokių lūkesčių ar vidinių klausimų jis turi, o tada trumpai ir aiškiai papasakojame, kaip viskas vyks. Tuomet žmogui uždedami plūdurai ant kojų ir jis atsigula horizontaliai: jo ausys panirusios vandenyje, o galva prilaikoma praktiko rankų arba alkūnių. Nuo tos akimirkos nieko nebereikia daryti: prasideda *Watsu* specialisto vedimas, bendras šokis ir judesys vandenyje.

Vandens srovės ir sukuriai, it tūkstančiai masažuojančių pirštų, padeda visam kūnui atsipalaiduoti ir pasiekti tokią būseną, kai kvėpuojama kiekviena kūno ląstele. Sesijos metu *Watsu* specialistas naudoja daugybę technikų ir būdų: kiekvienas prisilietimas, judesys ir *Watsu* patirties aspektas yra labai svarbus, be to, jis skirtingai veikia plūduriuojantį žmogų. Šiltas vanduo atpalaiduoja audinius ir nuramina protą, o siūbavimas vandenyje pakeičia

traukos bei laiko suvokimą. Ritmingas ir ramus kvėpavimas sukuria laisvumo pojūtį bei jausmą, kad esi suprastas, priimtas, pripažintas, globojamas ir saugomas. Besvorėje *Watsu* erdvėje protas atsipalaiduoja, nutyla ir žmogus lieka vienas su savo esybe.

Sesijos pabaigoje pastatome žmogų prie sienos ir įsitikinę, kad jis tikrai remiasi kojomis į žemę, tiesiog išlaukiame, kada jis bus pasiruošęs sugrįžti iš vidinio pasaulio į išorę. Neklausinėjame, leidžiame būti. Jei jaučia norą, pasidalija savo vidine kelione.

Pasaulyje šiandien *Watsu* atlieka daugiau nei tūkstantis kruopščiai parengtų kvalifikuotų specialistų šešiuose žemynuose; jis suteikiamas karštųjų versmių baseineliuose, asmeniniuose baseinuose, ligoninėse bei fizinės terapijos klinikose, grožio ir sveikatingumo centruose. Į Lietuvą *Watsu* atkeliavo dar 2002-aisiais, šią terapiją iš Amerikos atvežė J. Švedienė, kuri šiuo metu yra *Watsu* instruktorė ir terapeutė. 2011-aisiais įvyko pirmieji *Watsu* praktikų kursai, o 2012-aisiais buvo įkurta *Watsu* asociacija, vienijanti Lietuvos *Watsu* praktikus. Šiuo metu *Watsu* terapijos vyksta Vilniuje, Kaune, Palangoje ir Klaipėdoje. Turime nuostabią *Watsu* praktikų komandą Lietuvoje, kuri nuolat tobulinasi tiek Lietuvoje, tiek užsienyje vykstančiuose kursuose.

– Be gilaus atsipalaidavimo, tikriausiai šis metodas veikia ir sveikatą, emocinę būseną?

– Tikrai taip. Pirmiausia, norėtusi pasakyti, kad *Watsu* tinka visiems bet kokio amžiaus ir sveikatos būklės žmonėms (su keletu išimčių: labai aukštas kraujospūdis ar medikamentais nekontroliuojama epilepsija). Užsienyje, pavyzdžiui, ši terapija taikoma neįgaliesiems... *Watsu* veikia žmogaus organizmą įvairiais lygmenimis. Vyksta gilus raumenų, sąnarių ir vidinių organų atpalaidavimas. Atlikdami tempimo elementus ištempiname žmogų, atpalaiduojame jo stuburo raumenis: natūraliai jam atsiranda tarsi daugiau erdvės plaučiuose kvėpuoti, jis išsitiesia. Sukamieji judesiai praktikos metu atpalaiduoja raumenis ir minkštuosius audinius, juose pagerėja kraujotaka, daugiau deguonies patenka į visą kūną. *Watsu* elementai taip pat naudojami nugaros skausmams ir stresui mažinti, ortopedinėms problemoms spręsti. ➤

◀ Kiekvienas žmogus ateina į *Watsu* terapiją nešinas savo „kraiteliu“. Kartais jame slypinti vidinė audra įgauna galimybę išsiveržti: konkrečiu kūno judesiu, ašaromis, žiovuliu, atodūsiu, kosuliu... Gali įvykti paleidimas. Todėl praktikas ir teiraujasi prieš terapiją, ar žmogus turi kokį nors vidinį klausimą, o gal neįgyvendintą užduotį. Vanduo – tai visa priimanti ir transformuojanti terpė, joje galima lengvai ir švelniai paleisti visa, kas mums trukdo ar yra nebereikalinga. Taigi vanduo paveikia ne tik fizinį kūną, bet ir psichologiją. Na, o daugiau ieškantys žmonės išsineša ir dvasinių potyrių: jie pajunta begalinį vienį su savimi, vandeniu, praktiku, pačiu pasauliu... Įvyksta dvasinis atsivėrimas.

Žmonės dažnai klausia: kas kiek laiko galima patirti *Watsu* sesijas? Tai yra labai individualu ir priklauso nuo intencijos. Jei daugiau dirbate su vidiniu savo pasauliu ar mėgstate save stebėti, tiesiog reikia išlaukti, kada ir vėl pajusite ketinimą sugrįžti į vandens kelionę. Jei jūsų priežastis daugiau fizinė, pavyzdžiui, kartais sportininkai ateina pailsinti raumenų po maratono ar pan., tuomet tarp sesijų rekomenduojama daryti 7–10 dienų pertrauką, kad paliktume laiko kūnui „suvirškinti“ patirtį. Kadangi *Watsu* veikia autonominę nervų sistemą, įvyksta kūno transformacija ir jam reikia persitvarkyti netgi fiziniu ląstelių lygmeniu. Reikia duoti laiko, kad nauja patirtis neužgožtų įvykusio proceso.

– Kaip Lietuvoje žmonės priima *Watsu*? Kokių žmonių ateina?

– Klientų sulaukiame pačių įvairiausių. Dažnai apsilanko besilaukiančios mamos – *Watsu* yra nuostabi dovana tiek sau, tiek kūdikiui pilvelyje. Ateina žmonės, tiesiog norintys pailsėti ir paleisti stresą, pažinti save per kūną arba jie yra kelyje į pokyčius, transformaciją. Ateina žmonių, kurie sprendžia vidinius klausimus. *Watsu* tėkmė leidžia ateiti naujiems sprendimams ir požiūriams, nes įvyksta vidinis atsivėrimas. Moterų, tiesa, ateina daugiau nei vyrų (*šypsosi*).

Kartais atliekame *Watsu* dviem – vienu metu du praktikai dirba su abiem žmonėmis. Dažniausiai ateina poros, tačiau *Watsu* taip pat gali būti atliekama broliams, sesėms, mamai ar tėčiui ir vaikui, draugėms... Kurį laiką



Pasak Viktorijos,
Watsu praktikoje dalyvauja trys elementai: „Tai – vanduo, klientas ir praktikas. Kliento judesys sukuria bangą, srovę, o vanduo natūraliai įsilieja į žmogaus judesį ir praktiką. Įvyksta šokis. Šokame visi: vanduo ir žmogaus kūnas veda, o praktikas stengiasi maksimaliai įsiklausyti į žmogų ir tai, kaip jaučiasi bei prisitaiko.“

praktika atliekama kiekvienam atskirai, o tuomet įvyksta netikėtas prisilietimas, kuris leidžia patirti kitą žmogų ne akimis. Vyksta atsitraukimas ir susijungimas tarp dviejų žmonių pakaitomis. Tai – kūniškas patyrimas, leidžiantis patirti žmogų kitame kontekste, kartais jis netgi padeda išsiaiškinti tarpusavio santykius, sudėlioti viską į vietas.

Atliekame *Watsu* ir vaikams, tačiau praktika atrodo šiek tiek kitaip: kadangi jie vandenyje guli neilgai, su jais baseine užsiimame dinamiškiau. Prisi-taikome prie vaikų, sukuriame jiems saugią aplinką ir tuomet leidžiamės į kelionę.

Pastaruoju metu sulaukiame nemažai susidomėjimo – apie praktiką žmonės sužino vieni iš kitų... Vis dėlto norėtuši, kad dar daugiau žmonių žinotų apie šį vandens stebuklą (*šypsosi*).

– Kiekvienas žmogus iš terapijos, nė neabejoju, išsineša tiek daug vidinių dovanų... O ką patiriate Jūs, atlikdama šią praktiką?

– Šįryt, kol miške vaikščiojau prieš mūsų interviu, galvojau apie tai. Mąščiau, kad prasminga pasidalyti žiniomis apie praktiką ne tik iš gavėjo, bet ir iš suteikiančiojo pusės... Man tai labai jautru ir brangu. *Watsu* – tai praktika, kurioje manęs nebelineka. Ši mokykla išmokė

mane tiesiog būti, nevertinti, besąlygiškai priimti kitą, atverti širdį, patirti vieną kvėpavimą, pažinti kūno išmintį... Tai, ką kalba kūnas, nėra perfiltruota per smegenis. Tai yra taip tikra.

Watsu – tai tikėjimas ir pasitikėjimas, absoliutaus unikalumo patyrimas... Kiekviena praktika būna nepakartojama, nes kiekvienas į ją atėjęs žmogus yra kitoks, ir aš esu kitokia. Per šią terapiją išmokau patirti stebuklą.

– Gali skambėti nedrąsiai: patirti artumą kartu su nepažįstamu praktiku... Ar kiekvienas išdrįsta atsiverti? Kaip sukuriate erdvę, kurioje žmogui saugu atsipalaiduoti ir būti savimi?

– Labai geras ir svarbus klausimas. Manau, kad tai pirmiausia priklauso nuo to, kokį santykį žmogus turi su

prisilietimu – masažu ar kitokia kūno praktika. Taip pat tai priklauso nuo žmogaus santykio su vandeniu – yra žmonių, kurie bijo vandens, o gal yra turėję skendimo patirtį... Todėl svarbu prisiminti, kad praktiko kūnas visuomet jį saugiai laiko. Nėra nė vienos akimirkos, kai žmogus paliekamas plūduriuoti vienas: jis visada jaučia, kad turi atramą ir yra saugus. Tai – išties labai saugi praktika. Jei žmogus turi tam tikrų baimių, mes visuomet jam pasiūlome būti taip, kaip jam saugu. Jei nesaugu užsimerkti, siūlome likti atsimerkusiam. Jei nesaugu būti vandenyje ir reikalinga atrama, gali apsikabinti mane: aš esu čia dėl tavęs kiekvieną akimirka.

Pirma sesija dažnai būna labiau pažintinė. Taip pat galima justti, kad pirmas 15–20 min. žmogus vis dar stebi, kas vyksta, o paskui, būna, jau ir dalijasi: „Stebėjau, kas buvo. Galvojau, kad pasukote mane į vieną pusę, tai dabar, matyt, pasuksite į kitą... O toliau jau nebesupratau, nei kur esu, nei ką man darote, nei kiek rankų turite...“ Tuomet supranti, kad tą akimirka žmogus ėmė pasitikėti ir paleido kontrolę.

Turėjau gana stiprią patirtį: kartą atėjo moteris, kuri nepaprastai bijojo įlipti į baseiną. Mes laikėmės už rankų, kol ji lipo vidun po mažą žingsnelį. Ji turėjo intenciją užmegzti draugystę su vandeniu ir atrasti, kodėl ji taip jo bijo... Iš pradžių, kai pradėjome plaukti, jos kūnas buvo įsitempęs. Kaip nuostabu buvo stebėti, kaip žingsnis po žingsnio ji atsipalaidavo, o tuomet leidosi į nuostabaus grožio šokį. Po praktikos ji sušuko: „Galima buvo plačiau, daugiau judėti vandenyje!“ Tuomet ji išreiškė norą panirti po vandeniu, nors prieš tai nepaprastai to bijojo. Per vieną kartą įvyko tokia fantastiška transformacija, ir tai yra nuostabu.

– Galbūt yra kokių nors praktikų, kurias galėtume išbandyti savarankiškai ir patys patirti nepaprastą, gydančią vandens galią?

– Maudydamiesi šiltoje vonioje, giliai kvėpuokite. Stebėkite, kaip pakyla jūsų krūtinė įkvepiant ir nusileidžia iškvepiant. Leiskite vandeniui vis labiau jus atpalaiduoti. Jauskite, kaip odą glosto šiltas vanduo, ir leiskite sau patirti kiekvieną pojūtį. Kaip jaučiasi mano kūno dalys, kai panyra po vandeniu ir kai iškyla iš jo?

Taip ugdome savistabą ir ryšį su savimi, be to, giliai atsipalaiduojame.

Jei su šeima ar draugais lankotės baseine, kuriame yra sūkurinė vonia, paplūdykite vieni kitus. Lai šeimos narys ar draugas paguldo savo galvą jums į delną, o kita ranka paremkite jo dubenį ir tiesiog panešokite jį po vandenį. Klausykitės savęs: jei norėsis, galite jį šiek tiek pasukti arba sulenkti lyg į „kėdutę“... Saugokite, kad žmogus nepanirtų. Vandens galia yra magiška – ji padeda stiprinti tarpusavio santykius ir suartina.

Šiltuoju metų laiku tą patį galite daryti ežero ar upės vandenyje: palaikykite vandenyje vienas kitą, leiskite kitam paplūduoti, patirkite skirtingas stichijas: banguotą jūrą, tekančią upę, pastovų ir ramų ežerą... Yra daug galimybių būti kūrybiškiems. Beje, tai – tikra dovana priartėti prie gamtos, atstatyti savo santykį su ja...

– Viktorija, kaip manote, kodėl mūsų gyvenime tiek mažai artumo? Kodėl to taip bijome?

„Watsu praktikos metu žmogus patiria besąlyginį artumą ir priėmimą: jis yra laikomas ant rankų, jam nereikia nieko daryti, tik kvėpuoti ir būti. Po praktikos žmonės ne kartą dalijosi: „Pasirodo, aš taip buvau pasiilgęs artumo ir prisilietimo! Dabar grįšiu namo, apkabinsiu žmoną, vyrą ar vaikus. Dabar suprantu, kodėl jie visada nori būti šalia, kaip svarbu juos liesti ir leisti patirti artumą“, – pasakoja terapeutė.

– Artume be jokių šarvų ar kaukių atsiskleidžia tikrasis mūsų „aš“. Artume esame pažeidžiami. Panašu, kad dažnas mūsų esame praradę tarpusavio pasitikėjimą. Galbūt kažkada buvome sužeisti ir bijome tai patirti ir vėl... Kai prisileisiu žmogų, jis gali mane ir įskaudinti. Tuomet ką darau? Bandau save atitolinti nuo jo, kad tik nepatirčiau skausmo. Kai atrandame savo pažeidžiamumą ir priimame jį, lyg svogūno lukštai ima nusilupinėti visi mūsų šarvai ir tuomet iš naujo atrandame, kad pasaulis yra graži vieta gyventi. Taip, savisauga yra reikalinga, tačiau neturėtume leisti, kad tai užtemdytų mūsų patirtis ir santykius.

Kai uždarome duris skausmui, lygiai taip pat uždarome ir duris, pro kurias gali įeiti džiaugsmas. Tačiau esame lyg vanduo: jis kartais ramus, o kartais – audringas. Metų laikai yra keturi... Balansas slypi visur! Vanduo mus moko apeiti kliūtis ir aptekėti, taip jis moko neišeiti iš ribų tada, kai nereikia, ir ramiai tekėti.

Adrė ZAKRAUSKAITĖ

