

# ŠOKIS, MEDITACIJA, MASAŽAS IR TYLUS POKALBIS VANDENYJE

Pirmas žingsnis, antras, trečias. Kūną jaukiai glosto 34–35 laipsnių šilumos baseino (geriausia – gyvo, natūralaus, šilto telkinio, bet tokių Lietuvoje nėra) vanduo. Brendi giliau ir, prilaikomas „Watsu®“ mokytojos, guliesi ant vandens. Į jį panyra ausys, iki pusės galva, užsimerki. Ir prasideda tarsi šokis, meditacija vandenyje – bendravimas tyloje. Šios vandens terapijos specialisto prilaikomas supiesi, sukiesi, linguoji ant vos juntamų šiltų bangelių. Vandens sūkriai, srovės, milijonai masažuotojo pirštų ir judesių, laisvę bei saugumą suteikiantis terapijos meistras padeda atsipalaiduoti ir pasiekti būseną, kai jautiesi taip, tarsi kvėpuotų kiekviena kūno ląstelė. Apie 2002 metais į Lietuvą atplaukusią „Watsu®“ pasakoja šios terapijos pradininkė, mokytoja, dirbanti gimties srityje JURGITA ŠVEDIENĖ.

Tekstas – Dariaus Selenio

Nuotraukos – asmeninio J. Švedienės archyvo



Tai – holistinė kūno praktika, kurios metu žmogus įliūliuojamas į ramybės bei atsipalaidavimo būseną.

į tave, tad kiekvienas jis – vis kitoks. Yra keletas klausimų, kuriuos užduoda patyręs profesionalas, norėdamas sužinoti, ko tikiesi iš „Watsu®“ terapijos: ar tavęs nekankina fiziniai ar emociniai negalavimai, baimės (tarkime, baimė paskęsti), ar nekyla pykinimas, plaukiant laivu ar supantis karuselėse. Tai yra būsenos, reikalaujančios daugiau atidos ir jautrumo, kad „Watsu®“ leistų pasiekti kuo geresnių rezultatų.

## MYLINTI ERDVĖ BŪTI

Tai – holistinė kūno praktika, kurios metu žmogus įliūliuojamas į ramybės bei atsipalaidavimo būseną. Be fizinių dalykų – raumenų, sąnarių atpalaidavimo, sumažėjusio skausmo ar spazmų, pajunti ir gilesnę būseną. „Watsu®“ kartu ir tyla, kurios esame išsiilgę, ir tuštuma, kurioje gimsta kūryba. Ir meditacija, ir bendravimas vandenyje su savimi, ir energija, kurią pajaučiame plūstant, rimstant, kai naudojama akupresūrinė taškinio masažo technika. Tai panašu į šokį tyloje, į kelionę beorėje erdvėje, kurioje patiri tuštumos gausumą. Lėtai judant vandenyje ir švelniai tempiant stuburą, atsipalaiduoja raumenys, padidėja judėjimo galimybės, malšinami įsisenėję skausmai, mažėja nerimas, gerėja nuotaika. Procesas, kuriame terapeutas kuria saugią, pagarbią ir mylinčią erdvę žmogui BŪTI.

## DVIEJŲ VIENODŲ SEANSŲ NEBŪNA

Tai nėra išmoktos judesių sekos kaip fiziologijoje. Žmogus pasitiki tavimi, jį prilaikai, stebi, kaip linijomis, spiralėmis sukasi, juda jo kūnas. Prasideda tarsi kiekvieno asmenišką šokis ar aikido vandenyje, kai instruktorius, vos prilaikydamas tave alkūnėmis, rankomis, pratęsia judesius ir stebėdamas žmogų tarsi padeda kurti muzikinį jo kūrinį, kuris nepakartojamas. Nebūna dviejų vienodų „Watsu®“ seansų. Per juos „Watsu®“ paličia ne vieną sąmonės lygį, o šios terapijos žinovas susitelkia

## APIE VANDENS TEMPERATŪRĄ IR BAIMES

Labai svarbu, kad žmogui vandenyje nebūtų nei per šalta, nei per karšta. 34,4–35 °C vandens temperatūra laikoma idealia. Tačiau žmogaus būklė ar išorinė aplinka gali lemti kitokią temperatūrą. Pvz., besilaukianti kūdikio mama ar pacientas su išsėtine skleroze gali jaustis geriau vėsesniame vandenyje. Kitais atvejais labai sausas ar labai vėsus oras baseinuose gali padiktuoti šiek tiek aukštesnę vandens temperatūrą.



Vandens šiacu terapija naudojama nugaros skausmams ir stresui mažinti, ortopedinėms problemoms spręsti. Pagrindines „Watsu®“ žinias naudoja ir fizioterapijos specialistai.

Per beveik 20 metų praktiką daug laiko praleidusi vandenyje supratau, ką reiškia būti savo kūne, jausti ašį. Būti labai arti žmogaus ir kartu išlaikyti pagarbų atstumą, lydėti jį, bet nevertinti jo.



### JURGITOS ATRADIMAI

„Watsu®“ netinka žmonėms, turintiems atvirų žaizdų, sergantiems epilepsija. Po sunkesnių operacijų. Tačiau, jei liga kontroliuojama vaistais, „Watsu®“ tinka. „Watsu®“ rekomenduojama ir neįgaliesiems, neurologiniams, ortopediniams ligoniams.

Po šios terapijos švyti ir tampa laimingesni vaikai, žmonės, nevaikštantys po insulto, sergantys cerebriniu paralyžiumi, autizmu. Daugelis savęs nemylė, neatsižvelgia į poreikius, bet kiekvienas esame išskirtinis. Vandenyje esi tik tu. Niekam neįsipareigojęs, sau nemeluojantis, atviras, jausmingas ir tyloje besikalbantis su savimi. Ir pažadinęs atjautą gali tapti geresnis sau, o kartu ir kitiems.

Per beveik 20 metų praktiką daug laiko praleidusi vandenyje supratau, ką reiškia būti savo kūne, jausti ašį. Būti labai arti žmogaus ir kartu išlaikyti pagarbų atstumą, lydėti jį, bet nevertinti jo. Tai – virsmo žmogumi dalis. „Watsu®“ išmokė jautrumo, bet kartu gebėjimo būti neutraliam ir mylinčiam. ▶

Vandens šiacu terapija naudojama nugaros skausmams ir stresui mažinti, ortopedinėms problemoms spręsti. Pagrindines „Watsu®“ žinias naudoja ir fizioterapijos specialistai. Baimė paskęsti? Ne, to niekada nebus. Žmogus prilaikomas. O jei žmogus skendo ir bijo vandens, dar įdomiau, nes žmogus „Watsu®“ metu vandenį jaučia kaip saugų ir švelnų pagalbininką. Žmogaus mintys kuria jausmus – jei nurims mintys, nebeliks ir išgąščio.

Jei gulėti ant vandens negalima dėl sutrikusios pusiausvyros ar baimės, „Watsu®“ suteikiamas ir klientui sėdint ant terapeuto kelių. Taip, jei gulėti ant vandens neleidžia vestibuliarinis aparatas, jauti baimę, ši terapija atliekama ir sėdomis, ant kelių, pasirėmus alkūnėmis.





Tai panašu į šokį tyloje, į kelionę beorėje erdvėje, kurioje patiri tuštumos gausumą.



### APIE „WATSU“ IR ZEN ŠIACU

„Watsu“ – judesio, japoniško masažo zen šiacu (*Zen Shiatsu*), raumenų tempimo bei stipraus atsipalaidavimo derinys, atliekamas šiltame 35 °C vandenyje. „Watsu“ – tai „WATER“ + „ShiaTSU“.

Devintojo dešimtmečio pradžioje zen šiacu masažo meistras ir dėstytojas Haroldas Dullas pritaikė zen šiacu tempimo ir spaudimo pratimus, plukdydamas žmones šiltose versmėse (šiacu – japoniška masažo technika, atliekama nykščiais, pirštais, delnais, dilbiais, pėdomis ir keliais; masažuojant spaudomos visos kūno dalys išilgai specifinių gyvybinės energijos tekėjimo kelių ir centrų).

H. Dullas pastebėjo, kad adaptuotas zen šiacu metodas šiltame vandenyje sukuria stiprų visą aprėpiantį išgyvenimą, atsipalaidavimą, malšina įsisenėjusius skausmus ir išlaisvina nuo įtampos. Greitai jo darbas išsivystė į unikalią vandens terapijos formą, kuri buvo pavadinta „Watsu“.

Beveik 100 metų vandens terapija nuolat vystėsi, buvo tobulinamos priemonės ir plečiamos biomechaninės žinios, kad tik labiau padėtų žmogui sugrąžinant sveikatą ar esančiam asmenybinių pokyčių lauke. Devintojo dešimtmečio pradžioje visiškai naujas medis, kurio kamieną sudarė „Watsu“, išaugo ir suklestėjo. „Watsu“ ir iš jo išsirutulioję vandens stiliai pastūmėjo vandens terapiją visiškai nauja kryptimi.

„Watsu“ metu jūs plūduriuojate paviršiuje ir visada kvėpuojate oru. Paviršinis kvėpavimas pagilėja, po kurio laiko atsiranda bendras kliento ir terapeuto kvėpavimo ritmas.

„Watsu“ gali transformuotis į WOGA – vandens jogą, kai laisvame judesyje randasi asanos, pagilėja iškvėpavimas. Tai gali būti instrumentas, suteikiantis mums neribotas galimybes tyrinėti save ir savo būtį pasaulyje. Iš „Watsu“ kilo nauji stiliai. Keletas jų – „Healing Dance“, „Water Dance“, MOWE ar „Wunder“ – tai yra povandeninginiai metodai, kai sesijos metu naudojamas spaustukas šnervėms, kvėpavimo sulaikymas ir panėrimas po vandeniu. Sesijos metu esi kviestinis svečias žmogaus kelionėje ir kartais naudojiesi keliais stiliais, jungi juos. Praktikas negydo, o kuria erdvę žmogaus pokalbiui su pačiu savimi.



„Watsu“ metu jūs plūduriuojate paviršiuje ir visada kvėpuojate oru. Paviršinis kvėpavimas pagilėja, po kurio laiko atsiranda bendras kliento ir terapeuto kvėpavimo ritmas.

### PASAULYJE

Tam, kad „Watsu“ galėtų išmokti kuo daugiau žmonių, kad mokymo programos patenkintų vis didėjantį „Watsu“ poreikį, yra sukurta ne pelno siekianti Pasaulinė kūno terapijos vandenyje asociacija WABA. Ši organizacija nustato „Watsu“ bei su juo susijusių vandens procedūrų standartus, kaupia informaciją apie „Watsu“ profesionalus ir dėstytojus.

1980 metais WABA (*World Aquatic bodywork association*) pristatė šį metodą pasauliui kaip priemonę, kurią profesionalai pasitelkia tiek fiziniams, tiek emociniams kančioms malšinti. Nuo dešimtojo dešimtmečio pradžios tradicinės sveikatos priežiūros specialistai pradėjo taikyti „Watsu“ pacientams su įvairiausiais ortopediniais bei neurologiniais negalavimais. Kūno laikymas vandenyje leidžia pajusti naują lytėjimo kokybę ir pasitikėjimą. Tai jungia šilto vandens terapiją su judėjimo laisvės pojūčiu ir sukuria naują santykį su tikrove, darantį įtaką visai mūsų būklei. „Watsu“ įsitvirtino medicinos pasaulyje, vis daugiau sveikatos priežiūros terapeutų įtraukia „Watsu“ į savo vandens gydymo seansus ir liudija, kokios neįtikėtinos naudos šis metodas duoda jų pacientams. Dabar „Watsu“ visame pasaulyje naudojamas kaip pripažintas ir vertinamas vandens reabilitacijos metodas.

Profesionalios sesijos metu „Watsu“ terapeutas gali panaudoti daugybę įvairių technikų ir būdų, o pradedantys specialistai mokomi laikytis griežtos judesių ir pozų sekos. „Watsu“ naudojamas ne tik reabilitacijoje. Neseniai Azijos



„Watsu®“ – judesio, japoniško masažo zen šiacu (Zen Shiatsu), raumenų tempimo bei stipraus atsipalaidavimo derinys, atliekamas šiltame 35 °C vandenyje.



Po šios terapijos švyti ir tampa laimingesni vaikai, žmonės, nevaikštantys po insulto, sergantys cerebriniu paralyžiumi, autismu.

SPA asociacija išrinko „Watsu®“ geriausia atpalaiduojančia procedūra iš visų Azijos SPA teikiamų paslaugų.

#### LIETUVOJE

Mūsų šalyje „Watsu®“ yra naujas ir mažai tyrinėtas terapijos būdas. 2002–2003 m. vykusiuose „Watsu®“ seminaruose dalyvavo 2 žmonės, šiuo metu yra 20 praktikuojančių žmonių, iš kurių keletas yra pripažinti „Watsu®“ terapeutai. Tūkstančiai sveikų ir negaluojančių žmonių patyrė „Watsu®“. Mokslinių tyrimų pasaulyje atlikta nedaug, mažai yra straipsnių apie „Watsu®“ lietuvių kalba, tačiau neformalus pripažinimas yra didelis. Žmonių pastebėjimai, savo būklės analizė, pasikeitimai gyvenime leidžia teigti, kad tai vertinga ir veiksminga praktika. Ji gali būti taikoma visiems be išimties sveikiems visų amžiaus grupių žmonėms – nuo kūdikių iki senolių; taip pat sergantiems ir neįgaliems žmonėms, tiksliai įvertinus būklę.

2012 m. įkurta WATSU LT – vandeninių terapijų ir praktikų specialistų vienijanti asociacija, kurios tikslas – pristatyti „Watsu®“ ir iš šio metodo kilusias sistemas visuomenei bei paskatinti „Watsu®“ integraciją į SPA ir reabilitacijos centrų programas. Praktikų Lietuvoje yra 10, o Mokytoja („Watsu®“ *Senior Instructor*) kol kas – Jurgita Švedienė. Lietuviai priklauso didelei, gerą vardą turinčiai 40-metėi tarptautinei asociacijai WABA. Lietuvė J. Švedienė – Etikos padalinio vadovė. Jai svarbu, kas mokosi šios terapijos, kaip mokosi, su kokiomis intencijomis žmogus ateina į šį kelią. Išmokti „Watsu®“ iš „Youtube“ nevertėtų, ateikite į kursus ir gana greit išmoksitė to, ką ji vadina Šeimos „Watsu®“, kai gali dovanoti sesijas savo artimiesiems.

#### APIE JURGITĄ ŠVEDIENĘ

„Watsu®“ ir kitų vandeninių praktikų pasaulyje ji nardo apie 30 metų, „Watsu®“ moko 14 metų. Daug praktikavo su nėš-

čiomis moterimis, šeimomis, veda tiek asmenines, tiek grupines praktikas, moko tėvelius plukdyti kūdikius. Kartais suteikia sesijas žmonėms su ypatingais poreikiais. Vandenyje atranda neįtikėtinus judesius, pagauna judėjimo principus ir taip praturtina savo sausumos gyvenimą.

„Watsu®“ atradimai jai prasidėjo 2001 m. JAV, Arizonoje, esančiame „Gompers“ centre, kuriame pirmą kartą patyrė, kas yra „Watsu®“, „Tantsu“ („Watsu®“ sausumoje) ir kitos praktikos.

„Gompers“ centras nuo 1947 m. teikia paslaugas neįgaliems suaugusiesiems ir vaikams JAV, Arizonos valstijos, bendruomenėje. Šis centras jau 60 metų rūpinasi tūkstančiais neįgalių suaugusiųjų ir vaikų bei jų šeimų. Jis siūlo profesionaliai parengtas ir aprūpintas specialaus ugdymo programas, suaugusiųjų dienos mokymą, vandens ir reabilitacinį gydymą, naujovišką dantų gydymą, profesinį mokymą, įdarbinimą ir bendruomeninį ugdymą.

J. Švedienė turėjo daug gerų mokytojų, padrąsinusių kurti savus metodus, kuriais ji nori dalytis. Vienas jų skirtas nėščioms, kitas – kūdikiams, trečias – visiems smalsiems ir rimtiems, kurie nori tyrinėti pasaulį ir save per pasinėrimą po vandeniu. ■