

Aquaterapie - Watsu®, Oceanic Bodywork® Aqua

„Musíme ctít vodu, vnímat ji s láskou a vděčností a dostane se nám pozitivních vibrací a pozitivních změn. Pak se změní voda, změníte se vy, změním se já. Protože vy i já jsme voda.“

/Masaru Emoto/
WATSU

Watsu je jemná forma terapie vykonávaná v teplé vodě okolo 34 stupňů Celsia. Jedná se o kombinaci prvků masáže, uvolnění kloubů, svalového protažení a tance. Příjemce je nepřetržitě podporován, kolébán, houpán a protahován, zatímco je nadnášen vodou. Chvilky nehybnosti se střídají s rytmickými pohyby.

Teplá voda uvolňuje svalstvo a měkké tkáně. Nadnášením v teplé vodě se mobilizuje páteř, klouby, svaly, a to zcela jedinečným způsobem, kterého na souši nelze dosáhnout. Jemný, přesto hluboký strečink, uvolnění svalového a kloubního napětí, společně s dosažením hluboké relaxace, která podporuje uvolnění stresu a tenze, je velmi efektivní.

Technika vytváří prostor pro hlubokou relaxaci a péči o tělo, mysl i ducha. Terapie se provádí jak nad vodou - Watsu, tak pod vodou - OBA. Klient si sám zvolí, zda chce obě části ošetření absolvovat.

Jedinečnost této terapie vám poskytne příležitost vejít za hranice fyzického těla. Pokud tělo hluboce relaxuje, dokáže mysl zastavit své klábosení. A když je tělo a mysl v klidu, může se spojit s hlubokou esencí vašeho bytí, s vaší duší, s vaším duchem, s vaším skutečným JÁ.

více informací na: www.watsu.com

OBA - Oceanic Bodywork Aqua

Technika Oceanic bodywork byla vyvinuta v roce 1986 dvěma kamarádkami, Kaya a Nirvano, které společně strávily stovky hodin vymýšlením pohybů pro jednotlivé figury pod vodou. Při samotném vyvíjení metody zaznamenaly její neuvěřitelně hluboké přínosy v oblasti tělesného uvolnění a snadného přístupu k meditačnímu potenciálu mysli ošetřovaného. V roce 1995 se rozšířila do Německa a do Itálie a od roku 2000 expanduje po Evropě, Asii a Americe, čímž začíná expanze do celého světa.

více informací na: www.oceanicbodywork.com

HISTORIE WATSU

V roce 1976 americký vystudovaný básník a multilingvista Harold Dull, vystudoval Zen Shiatsu v Japonsku u Shizuto Masunaga, původního tvůrce Shiatsu.

Začátkem 80. let v Harbin Hot Springs v Kalifornii začal tyto prvky převádět do vody. Do ošetření začlenil dechové praktiky s meditativní přítomností. Zjistil, že kombinace jemného protahování a vědomého dýchání přináší hlubokou psychickou a emocionální relaxaci s velkým dopadem na fyzickou stránku člověka.

Tak začalo vznikat Watsu - Water shiatsu (vodní shiatsu). Na jejím dalším vývoji se v průběhu let podílelo mnoho odborníků z řad masérů, fyzioterapeutů a jogínů, kteří ji postupně dál rozvíjeli.

Počátkem devadesátých let začali fyzioterapeuti a poskytovatelé zdravotní péče využívat praktiky Watsu u svých pacientů.

Harold Dull založil mezinárodní asociaci vodních terapeutů (WABA) a praktiky metody Watsu je možné nalézt v mnoha zemích světa.

JAK TERAPIE PROBÍHÁ

1. uvítání se s klientem
2. rozhovor o aktuálním zdravotním stavu klienta
3. popis průběhu terapie
4. možnost podvodní techniky - souhlas klienta (zkoušení skřípce, předvedení znamení na zádrž dechu)
5. začátek terapie
6. ukončení terapie
- 7.

PRO KOHO JE TERAPIE VHODNÁ

- plavce i neplavce
- děti, dospělí i seniory, těhotné maminky
- pro milovníky vody
- po úrazech
- děti s ADHD
- svalová dystrofie a jiné onemocnění
- jen tak pro relax a odpočinek
- na psychické uvolnění

DŮLEŽITÉ!!!

1. Na watsu terapii se dostavte alespoň 20 min. před sjednaným časem, ať máte dostatek času na přípravu se do bazénu.
2. Doporučuje se jíst naposledy hodinu před konáním terapie.

CO SI VZÍT S SEBOU

- plavky, ručník, přezůvky, sprchový gel, pro lepší komfort župan, pití

DOBA TRVÁNÍ TERAPIE

60 min

WATSU A JEHO PŘÍNOSY

VLIV NA CÉVNÍ SYSTÉM

- Zlepší žilní a lymfatický zpětný tok
- Posílí prokrvení kůže, svalů a vazivových tkání
- Zvýší prokrvení ledvin a vylučování moči
- Sníží srdeční frekvenci a krevní tlak
- Prohloubí a stabilizuje dýchání, změni dynamiku dechu. Výdechová kapacita se sníží o 75%. Zásobní kapacita, nezbytná pro život, se sníží pouze nepatrně. Tyto změny mají za následek, že se dýchání celkově zlepší o 60%, což může např. sportovcům, po odpovídajícím počtu ošetření ve vodě, pomoci zvýšit efektivitu plicního systému

VLIV NA SVALSTVO A NERVOVOU SOUSTAVU

- Zlepší elasticitu vazivových tkání

- Odstraní zátěž tělesné hmotnosti a uvolní svalstvo. Jakmile se svaly uvolní, začnou se z těla ven vyplavovat metabolity (škodlivé látky – cholesterol, tuky, zbytkové cukry, atd.), které se v něm usadily v průběhu metabolických procesů
- Odstraní kloubní ztuhlost a navodí kloubní uvolnění
- Uvolní napětí v páteři a ve svalech a odstraní nadbytečný tlak na nervová zakončení. Tím dojde ke zlepšení svalového tonu a fungování celého těla na orgánové úrovni (dochází k reaktivaci parasymptiku)
- Odlehčí meziobratlovým ploténkám a vytvoří optimální podmínky pro nervová zakončení v jednotlivých sektorech páteře
- Umožní páteři pohybovat se způsobem, jehož nelze na souši dosáhnout
- Mobilizuje protažení neurální struktury v měkké periférii
- Restartuje samouzdravující potenciál těla

PSYCHOLOGICKÉ, EMOČNÍ A MENTÁLNÍ PŘÍNOSY

- Velmi hluboká relaxace
- Radost ze znovuobjevení vnitřního pramene zdraví, energie a vitality
- Pocit vděčnosti a nadšení ze spojení s životem
- Prohloubení vztahu s vámi samými, s vaším partnerem, rodinou a komunitou
- Pomoc při řešení traumat spojených s vodou, narozením a strachu z utonutí
- Získání a znovu nalezení klidu a větší soustředěnosti
- Přínosné pro hyperaktivní děti
- Snižování hladiny stresu pro dospělé s pracovní přetížeností
- Snižování napětí (mentální, emocionální, psychologické)
- Rozvoj neverbální srdeční komunikace
- Rozvoj kvalit jako jsou akceptace, tolerance, sebe samých a druhých
- Pocit blaženosti a harmonie
- Zkušenost s neznámou často fascinující částí sebe sama
- Možnost objevení nevyužitých prostředků pro kreativitu a vnitřní mír

KONTRAINDIKACE - TERAPIE NENÍ VHODNÁ V PŘÍPADĚ:

- Srdeční vady, angina pectoris, kardiovaskulární onemocnění, kolísavý krevní tlak
- Poranění páteře a míchy
- Vyhřezlé plotýnky
- Mozková mrtvice
- Nepředvídatelná střevní inkontinence
- Epilepsie-obzvláště pokud je nekontrolovatelná- pravděpodobnost záchvatu
- Infekční zápalová onemocnění
- Nedávné krvácení do mozku
- Alergie na chlor, brom – chemické přípravky používané v bazénech
- Pacient po nedávném krvácení do mozku
- Perforace ušního bubínku
- Tracheostomie (chirurgický zákrok pro zprůchodnění dýchacích cest)
- Kardiální (srdeční) a respirační (dýchací) poruchy
- Akutní zápalové onemocnění
- Žilní trombóza
- Otevřené rány
- Infekční a febrilní stavy
- Autonomní dysreflexie

STORNO PODMÍNKY

- v případě zrušení rezervace méně jak 24h předem je platba za rezervaci nevratná

REZERVACE

JANA KRÍŽKOVÁ- 777 236 437

www.janamasaze.cz

mail: janinakrizkova@gmail.com

nebo

<https://watsu4health.cz/terapeuti/profesionalove/jana-krizkova/>