



Terapia Watsu® jest jedną z najbardziej zaawansowanych form pracy z ciałem w XXI wieku, mającą zastosowanie w rehabilitacji, branży SPA, wellness i w odnowie biologicznej sportowców. Obejmuje określone, usystematyzowane sekwencje ćwiczeń, stretchingów i mobilizacji, przeplatanych japońskim masażem shiatsu. Wszystko to wykonywane jest w ciepłej wodzie (34-35°C). Działanie Watsu® wykorzystuje właściwości wody — wyporność zmniejsza obciążenia stawów, a hydrostatyczny ucisk wspomaga krążenie — i w końcowym efekcie daje niezwykle głęboką relaksację, która jest jedną z największych korzyści terapii.

Zastosowanie

- zmniejszanie spastyki (zwłaszcza w porażeniu mózgowym),
- zmniejszanie chronicznego bólu,
- zwiększanie zakresu ruchomości stawów

Dobre efekty daje też w leczeniu

- depresji,

- stanów lękowych,
- ADHD,
- traumy pourazowej,
- chronicznego zmęczenia

Opisano również przypadek skuteczności terapii w fibromialgii (uogólniony ból układu kostno-stawowego). W odnowie biologicznej sportowców Watsu® używane jest głównie w okresie ciężkiego treningu przygotowawczego, po wyczerpujących startach i w okresie przejściowym. Rosnącą popularność metoda zyskuje dzięki efektom synergistycznego działania bodźców w rehabilitacji: leczeniu ruchem i hydroterapii. Dodatkowo jest to terapia jeden na jeden, dająca pacjentowi poczucie indywidualnej troski, co ma znaczenie w kontekście wsparcia psychicznego. Bezwysiłkowość terapii i przyjemne odczucia w jej trakcie są kolejnymi atutami. W Polsce terapia Watsu® stawia pierwsze kroki, ale szybko się rozwija i jest znakomitą atutem dla fizjoterapeutów poszukujących pracy w branży SPA & Wellness.

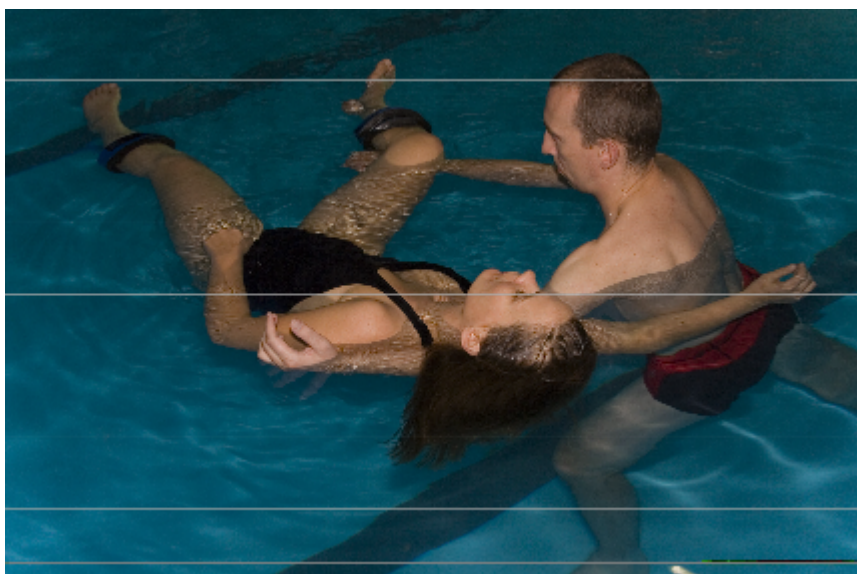
Przebieg sesji

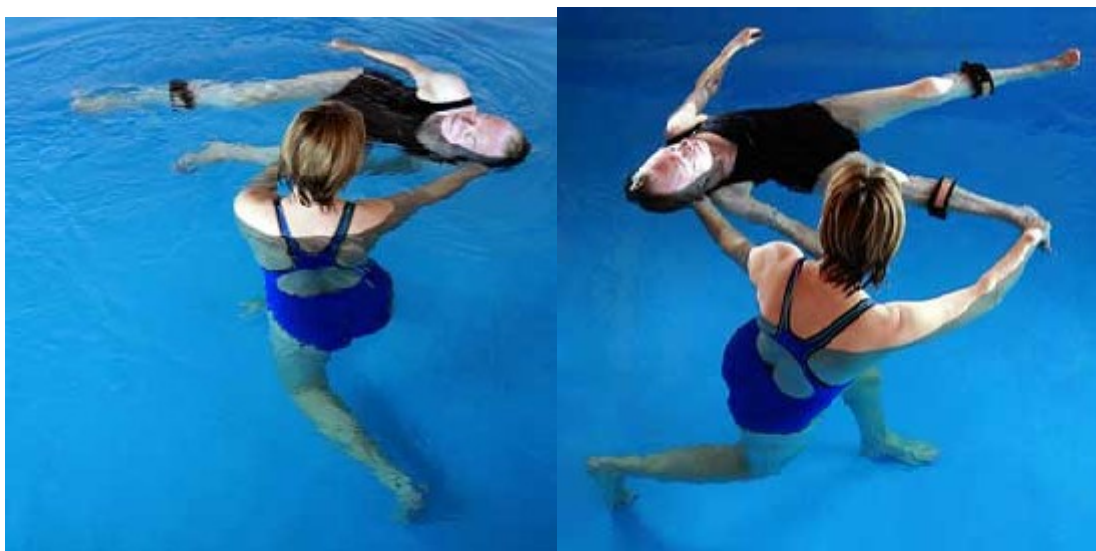
Typowa sesja Watsu® trwa od 30 minut do godziny i przebiega następująco:

1. Certyfikowany terapeuta Watsu® przeprowadza wywiad, zbierając informacje na temat stanu zdrowia, oczekiwań i potrzeb pacjenta.
2. Następnie odbiorca układa się na wodzie podtrzymywany przez terapeutę, zamyka oczy, rozluźnia mięśnie i poddaje się sekwencjom Watsu®.
3. Na zakończenie pacjent ustawiany jest w pozycji siedzącej przy ścianie basenu, odpowiednio zabezpieczony, aby spokojnie mógł wrócić z głębokiego relaksu.

Podczas sesji ćwiczenia stopniowo nabierają intensywności, przeplatane są momentami uspokojenia i bezruchu. Terapeuta zmienia pozycje pacjenta tak, aby móc pracować na wszystkich częściach ciała; niektóre z technik wymagają dobrej ruchomości w stawach, dlatego należy poinformować terapeutę o wszelkich ograniczeniach ruchowych.

Fizyczne działanie wody oraz praca terapeuty Watsu® pozwalają „odpłynąć” w stan błogości i rozluźnienia, często ułatwiając redukcję napięcia psychicznego. Czasami relaks jest tak głęboki, że pozwala dotrzeć do istotnych stanów emocjonalnych oraz odległych zakamarków podświadomości.







Działanie Watsu®

Pojedyncza sesja Watsu® pozwala m.in. na:

- zmniejszenie napięcia mięśniowego,
- zmniejszenie dolegliwości bólowych,
- zwiększenie ruchomości w stawach,
- aktywację części przywspółczulnej autonomicznego układu nerwowego (AUN) — obniżenie częstości akcji serca (HR) i wspieranie procesów regeneracyjnych,
- usunięcie napięcia i zmęczenia (tzw. stress-killer)

Seria zabiegów dodatkowo wpływa na:

- polepszenie jakości snu,

- poprawę procesów metabolicznych (np. trawienia),
- aktywację układu odpornościowego i stymulowanie procesów samoleczenia,
- zmniejszenie objawów depresji, stanów lękowych i nadpobudliwości,
- wzrost poczucia dobrego samopoczucia.

Główne przeciwwskazania

Do głównych przeciwwskazań należą: choroby w stanie ostrym, niewyrównane wady serca, nie wyleczone urazy i ciężkie problemy ortopedyczne, lęk przed wodą, choroba morska, aktywne choroby skóry oraz rany.

System kształcenia. Złożoność terapii Watsu® i związana z nią duża ilość materiału dydaktycznego oraz dbałość o odpowiednią jakość wykonywania terapii wymusiły system kształcenia terapeutów, podzielony na trzy stopnie: Watsu® 1, Watsu® 2 i Watsu® 3. Zgodnie z wymogami Worldwide Aquatics Bodywork Association (waba.edu) — światowej organizacji rejestrującej i certyfikującej kursy i terapeutów Watsu® — oraz reprezentującego ją w Polsce Stowarzyszenia Rozwoju Terapii Wodnych Watsu Polska istnieją dwa stopnie uprawnień do publicznego i komercyjnego wykonywania Watsu®: tymczasowe (Watsu® Provider) i stałe (Watsu® Practitioner).

Status Watsu® Provider uzyskuje się na podstawie kontraktu z narodową organizacją po ukończeniu kursów Watsu® 1 i Watsu® 2 oraz potwierdzeniu znajomości sekwencji podczas egzaminu praktycznego (Watsu® Supervision). Stałe uprawnienia do wykonywania terapii Watsu® — status Watsu® Practitioner — uzyskuje się po ukończeniu Watsu® 3 i zgromadzeniu wymaganej liczby godzin praktyki i dydaktycznych.

Literatura

1. Harold Dull. 2008. Watsu. Freeing the body in the water. Fourth Edition. Trafford Publishing.
2. Tomasz Zagórski. 2008. Watsu — nowy wymiar rehabilitacji w wodzie. Rehabilitacja w Praktyce, nr 3, s. 44.
3. Tomasz Zagórski. 2008. Watsu. Shiatsu w wodzie. SPA Houses, nr 2, s. 46.
4. Paulina Orzeł. 2008. Watsu jako specjalna forma pracy z ciałem – nowa propozycja dla ośrodków SPA. Praca magisterska, AWF Kraków.

Przygotował: Tomasz Zagórski — www.waba.edu

www.watsu.pl — www.watsu.org.pl



Dodatkowe ilustracje: <http://hydrotherapy2u.blogspot.com/search/label/watsu>