

444 Kmen

PRAVÝ DOMÁCÍ ČASOPIS

ČÍSLO 7/2014

2. ročník

MC za 1 kus Kč 45

Brněnské papírny, s. r. o., závod C, Třelice

...O VŠEM, CO JE SKUTEČNÉ

- POVÍDÁNÍ SE SEDMÍNÁSOBNOU MÁMOU PETROU SOVOVOU •
- MÍSTO BYDLIŠTĚ: JURTA • NÁŠ SOUSED NETOPÝR •
- DŘEVĚNÉ KLÍKY A SOCHY • LÉČBA AQUAHEALINGEM •
- DOMÁCÍ VÝROBA VŠEHO MOŽNÉHO • HOLOTROPNÍ DÝCHÁNÍ •
- ZE STARÝCH I NOVÝCH SNÁŘŮ •





Voda pracuje za nás

Všimli jste si, kolikrát při rozebírání vlastního nitra a psychiky používáme výrazy jako – témata, která vyplula na povrch, jít do hloubky, ponořit se do problému, nechat to plout a podobně? Při povídání s Ilonou Šťastnou, masérkou, která se zabývá energetickými harmonizacemi a čakrovým ošetřením a je zároveň terapeutkou aquahealingu, tato slova pochopitelně také mnohokrát padla. A při absolvování aquahealingu s ní zase mnohokrát nastala v praxi.

Koukněte na:
www.aquahealing.cz
vše o aquahealingu
www.masaze-celakovice.cz
stránky Ilony Šťastné



TEXT:

Petra Krontorádová

Na svůj první aquahealing přicházím v napjatém očekávání. Absolvovala jsem v životě už mraky všemožných terapií, často jsem na ně šla s obavami, ale tentokrát se těším. Ilonu jsem si vybrala a důvěřuji jí. A důvěřuji i této celkem nové komplexní léčivé terapii. Odhodlaně si tedy беру plavky a jdu do toho. Voda je příjemně teplá (i když já coby zimomřivec bych snesla i trochu teplejší), v prostorách bazénu hraje tichá hudba. Pod kolena dostávám pěnové floaty, které mi posléze nadnášejí nohy. Terapeutka si na své nohy naopak dává závaží, aby byla stabilní a neodplula spolu se mnou. Dozvídám se, že v určité části terapie dostanu do ruky kolíček na nos a já mohu beze slova naznačit, jestli si přeji jít při terapii i pod vodu, tím, že si kolíček buď přicvaknu na nos (aby mi do něj nenateklo), nebo ho nechám v ruce. Od této chvíle se tady totiž komunikuje už jen beze slov.

Nad vodou

Vše je připraveno. Postavíme se s Ilonou proti sobě, ona se na mě chvilku snaží naladit, pak mě lehce pokládá na hladinu, já zavírám oči a další zhruba hodinu jsem tak nějak „jinde“. Každý sebemenší pohyb s mým tělem na jedné straně mi rozvlí i jeho ostatní části. Chvilí mám pocit, že mé ruce napodobují let ptáka, chvilí, že neuvěřitelně lehce a ladně tančím. Klouby, šlachy, vazy i svaly povolují a každý pohyb je najednou tak snadný. Podobně se uvolňuje i mysl a duše. Stav, ve kterém se nacházím, mi připomíná ten, který zažíváme těsně před usnutím. A zatímco já mám pocit, že si jen tak volně vltaju vodou, Ilona se mnou provádí metody ze shiatsu, kraniosakrální biodynamiky a dalších relaxačních technik – ale to já neřeším, já jenom jsem.

Pod vodou

Když se mi po určité době objeví na palci kolíček, nepřemýšlím ani chvíli co s ním. Nejsem žádný potápěč a pod vodou dlouho nevydržím, ale teď to chci zkusit. Pod vodu se jde postupně, Ilona přesně vnímá a ví, kdy se potřebuji nadechnout, a já o tom nemám pochyb. Jsem klidná, ale zároveň jdu do hloubek bazénu i sama sebe. Nevím, kde je vpravo, kde vlevo, co je nahoře, co dole, a tento pocit je pro mě, coby člověka, který musí mít neustále vše pod kontrolou, paradoxně velmi úlevný. Jsem při vědomí, vím, kde jsem a co se děje, ale zároveň paralelně prožívám pocity malého miminka, zrození, smrti i reinkarnace, jsem se všemi generacemi, které byly přede mnou i které jdou po mně, a i když je to v určitých chvílích velká nálož pocitů, celkově si to užívám. Terapie končí stočením do klubíčka u stěny bazénu, kde vytéká proud velmi teplé vody. Krása!

Co se děje při terapii

Aquahealing jsem absolvovala zatím dvakrát. Byl to vždy pohodový, klidný, spokojený a veskrze pozitivní zážitek. Ale Ilona nevyklučuje, že se mohou dít i zásadnější věci. Někdo křičí, někdo se vzteká, někdo mlátí zběsile do vody, jiný se jen usmívá nebo pláče. „Všechno je ale v pořádku a žádná reakce není dobrá, nebo špatná,“ vysvětluje mi Ilona a pokračuje: „Každopádně, pokud je ve vás něco, co potlačujete, voda to spolehlivě vyplaví a jde to ven. Při terapii se zkrátka děje něco, co nekontrolujeme hlavou, a voda pracuje za nás. Přestáváme být jen mozkem, jsme daleko více i svým vlastním tělem, duší, komplexní bytostí. Daleko méně na nás působí gravitace, pocitu nadnášení pomáhají i floaty na nohách. Tělo tak může čerpat vodní klid, protože pod vodou není ta naše věčná křeč.“

Zní to téměř idylicky, ale nutno podotknout, že pokud se ve vodě pracuje hodně intenzivně, mohou být stejně silné a hutné i prožitky. Ilona vykládá o tom, jak na různých kurzech pracovali ve vodě třeba i tři čtyři dny, stavěli konstelace ve vodě a voda pak vyplavovala vše, co mělo být vyplaveno, a posléze i přinášela úlevu. „Byly to silné momenty. Ne vždy zrovna lehké, ale pokaždé, když jsme odjížděli, byli jsme všichni očištěni, posílení a vyléčení.“

Co se děje po terapii

Já osobně jsem byla po prvním aquahealingu téměř k smrti unavená a musela jsem jít na pár hodin spát. Po druhé terapii už převažovaly jen kladné pocity. Ale, jak mi vysvětluje Ilona, reakce mohou být různé: „Po terapii přicházejí jiné chutě, jiné pocity, uvolnění, nabití energií, uvědomění si sebe sama, svých potřeb a emocí, toho, co chci. Velký posun klientů vidím zejména na masážích, které také provádím. Víím, jak měl kdo ztuhlé svaly před aquahealingem a jak se to změnilo po jeho absolvování. A často se nestačím divit. Na suchu se většinou neumíme uvolnit a mnozí lidé, když je o to požádám, se snaží tolik, že jsou v ještě větší křeči. Tohle ve vodě nejde. Voda přináší uvolnění sama o sobě.“

I terapeut je klient

Zajímá mě, jaké bylo Ilonino první setkání s metodou aquahealingu a jak se cítila, když nebyla v roli terapeutky, ale klienta. Ilona přiznává, že se trochu bála: „Poprvé jsem ani nešla pod vodu. Jako malá jsem totiž měla nepříjemné zážitky s vodou, ale vynořovala se mi i další traumata z dětství, puberty i dospělého života. Ovšem je dobré jít proti svým strachům a nepříjemným pocitům. Když je překonáte, ukáže se obrácená strana mince a vy jste odměněni. A to se mi nakonec podařilo.“ Zároveň však Ilona dodává, že ji stejně daleko víc baví být terapeutem: „Téměř mateřsky prožívám s lidmi jejich niterné pocity, cítím s nimi, chvěji se s nimi a to je terapie i pro mě. Takže mám čím dál větší problém nazývat se terapeutem. Jsem spíše průvodce,



představitel opory, mateřské náruče, důvěry.“ Ilona dále vysvětluje, že dobrý terapeut by neměl zasahovat do procesu klientů. Jen být přítomen a v případě nutnosti nastavit pomocnou ruku a přinést zklidnění. Jinak ale nechat, aby si každý odžil to, co potřebuje.

Voda čarovná i hravá

Dozvídám se, že ve vodě je možné pracovat i s určitými záměry, hledáním řešení vleklých problémů či odvahou udělat krok k životní změně. Na začátku terapie jen definujete problém a spolu s terapeutkou mu věnujete energii práce ve vodě. Jednoduché, ale účinné. „Tuhle práci mám moc ráda. Kolikrát se najdou zcela nečekaná řešení problémových situací. Mám třeba paní, která roky řeší svou nadváhu. Nedala si sice do záměru, že chce zhubnout, ale chtěla zjistit, proč si sama vytvořila z tuku obranu před světem. Během aquahealingu se jí to podařilo odhalit a následná práce s ní je jen radost. Rozhýbaly se jí klouby, kyčle, rozproudil lymfatický systém, zvětšila pohyblivost a pochopitelně i kila jsou dolů.“

Samostatnou kapitolou aquahealingu je práce s dětmi, které jsou podle Ilony jako delfini. Radostné, hravé, zábavné. Nepotřebují prý tolik jako my odpočinek a konejšivou terapeutickou náruč, ale hlavně si vodu užívají. „Jsou samozřejmě případy, kdy je dítě v situaci, že se třeba rodiče rozvádějí, pak i tady je třeba léčit a nechat spočinout, ale vždycky nakonec skončíme u té delfiní zábavy a hry.“

Marná sláva, aquahealing je jen jeden, ale jeho prožitků je přesně tolik, kolik lidí ho vyzkouší. Půjдете-li poprvé, můžete zažít zcela jiné věci, než když budete na aquahealingu podsaté. Vždycky to bude dobrodružství a něco nového. Už se moc těším na své „do třetice všeho dobrého“. Ať už budu plakat, smát se, pracovat se záměrem nebo si jen hrát, vím, že to rozhodně nebude nuda.

Aquahealing je nejkomplexnější forma práce s tělem i duší. Probíhá v teplé vodě, cca 34 °C. Propojuje techniky práce nad vodou (shiatsu ve vodě), pod vodou (vodní tanec), kraniosákrální techniky pracující se systémem tekutin v těle a řadu dalších relaxačních metod.

Blahodárné účinky Aquahealingu:

snížení svalového napětí, zvýšení rozsahu pohybu, snížení bolesti, zvětšení prokrvení, plnější nádech, snížení stresu, úzkosti a napětí, plnější vnímání vlastního těla, uvolnění emocí, snížení únavy a dodání vnitřní síly, odstranění nespavosti a problémů se spánkem, upravení trávicích problémů, snížení bolesti hlavy



Kolíček, který máte při aquahealingu na nose