



Lämpimän, mieluiten 35-asteisen veden vesirentoutusharjoitukset ovat syvällisesti vaikuttavia, uusia vesiterapian muotoja. Parhaimmillaan rentoutumista on kuvattu matkaksi takaisin omille alkulähteille, syvälle oman sisimmän loputtoman siniseen syvyyteen. Saatat sukeltaa ihmeelliseen muistojen maailmaan, jonnekin mikä saattaa hämärästi muistuttaa painotonta, turvallista kellumista äidin kohdussa. Vedessä rentoutuessa voi kokea sylissäpitoa ja rakkautta, luottamista ja luotettuna olemista, rauhaa oman itsen kanssa ja tunteen, että olet tullut kotiin. Nämä ovat henkisesti ravitsevia tunteita, joilla jaksaa eteenpäin.

Seuraavat harjoitukset voi tehdä omatoimisestikin. Ne tehdään mahdollisimman lämpimässä uima-altaassa, ei kuitenkaan yli 35-asteisessa. Rinnan korkeudelle ylettyvä veden syvyys on sopivin. Ympäristön äänien ja valaistuksen on hyvä olla rauhoittavia. Rentoutuja pyrkii tietoisesti rentouttamaan lihaksensa. Rentoutusharjoitusten aikana ei puhuta. Rentoutuja sulkee silmänsä, keskittyy rentouden tunteeseen ja nauttii.

Parin heijaus

Rentouttaja ottaa rentoutujan ”sylivauvaotteeseen” niin, että hän tukee olkavarrellaan rentoutujan niskasta ja toisen käden käsivarrella rentoutujan polvitaiposta. Rentoutuja asettuu haara-asentoon kyykkyyntä niin, että pystyy keinuttamaan rentoutujaa mahdollisimman tukevassa asennossa. Rentoutujaa heijataan puolelta toiselle laajassa puolikaareessa. Rentoutujan kasvot ovat selkeästi veden pinnan yläpuolella ja muu vartalo veden alla. Rentoutujan ei tarvitse tehdä mitään tai jännittää mitään paikkaa. Rentouttaja sen sijaan saa tehdä töitä melko kovasti, sillä mitä suurempi ja nopeampi puolikaariliike on, sitä tehokkaammin veden virta ja keinuntaliike rentouttavat. Välillä rentouttaja voi vetää rentoutujan vartaloa kippuraan ja auki hengityksen tahdissa tai päästää ulomman jalan irti otteesta ”leijailemaan” vedessä vapaasti liikkeen tahdissa. Keinutusta voi jatkaa riittävän lämpimässä vedessä kymmeniäkin minutteja.

Vedenalainen tanssi

Ennen vedenalaista tanssia pari keskustelee harjoituksista, joita aiotaan tehdä. Rentoutuja sulkee nenänsä nenännipsuttimella, joita myös taitouimarit käyttävät. Rentoutuja asettuu selinkelluntaan parin tukiessa häntä käsillä kevyesti selän alta. Rentouttaja ottaa rentoutujaa käsistä kiinni ja alkaa vetää häntä altaassa vapaasti tilaa käyttäen niin, että hän etenee itse selkä edellä. Kokeillaan päinliuuttamista niin, että rentouttaja pyöräyttää rentoutujan käsistä vatsa-asentoon veden pinnalle ja jatkaa vetämistä hetken aikaa. Sitten hän pyöräyttää rentoutujan takaisin selälleen, jolloin tämä voi taas hengittää suun kautta. Seuraava vatsallaoloaika voi olla vähän

pitempi, mutta parikymmentä sekuntia maksimissaan ensimmäisellä tanssikerralla. Vähitellen vatsa-asentoon yhdistetään mutkittelua ja rentoutujan vetämistä syvemmälle. Rentoutuja voidaan kääntää veden alla myös vuorotellen selälleen ja vatsalleen sekä vetää häntä vuoroin käsistä ja vuoroin jaloista niin, että etenemissuunta muuttuu. Rentoutujasta voi päästää välillä irtikin niin, että hän kelluu vapaassa vedessä. Pari voi myös keskenään kokeilla muita tanssittamis- ja rentouttamistapoja.

Äänen avulla rentouttaminen

Tämän harjoituksen voi tehdä yksin. Seiso vedessä kyykyssä niin, että leuka on veden pinnan alapuolella. Sulje silmät ja rentoudu. Keskity huokauksen ääneen ja tee ”helpotuksen huokaus” niin, että suuntaat äänen pohjaa kohti. Kun käytät ääntä, älä yhtään välitä miltä se kuulosta – teet tätä vain itseäsi varten. Huokaa syvemmälle veteen niin, että sekä nenästä että suusta tule ilmakuplia veteen huokauksen aikana. Kokeile pientä matalaa kurkkuääntä veden pinnan yläpuolella. Suu ja silmät ovat kiinni. Aataminomena resonoi värähdellen ja ääni kuuluu vaimeana. Kokeile myös muita äänen korkeuksia ja eri volyymeja. Painaudu syvemmälle veteen niin, että koko pää on veden alla. Tee samaa huippumatalaa kurkkuääntä veden alla ja anna äänen värähtelyjen aikuttaa koko olemukseesi rentouttaen. Viivy veden alla niin pitkään kuin tuntuu mukavalta ja nouse lopuksi hengittämään. Voit tehdä vedenalaisia äänirentousharjoituksia useita peräkkäin ja yhdistellä niitä myös vedenalaiseen tanssiin.

Lötköpötkö-rentoutus

Lötköpötkö on solumuovinen noin kaksimetrinen patukka, joita voi ostaa monista marketeista ja lelukaupoista. Laita se jalkojesi välistä niin, että se ylittää takanasi aina takaraivolle asti. Kyykisty ja asetu selinkellunta-asentoon. Lötköpötkö kantaa sinut hyvin selinkellunnassa ja voit sulkea silmäsi ja rentoutua. Lisäksi lötköpötkön pinnan puoleinen pää näyttää hauskalta katselijoista...

Hartiahieronta parittain

Kaveria voi hieroa selinkellunnassa ja vetää häntä samalla pintaa pitkin. Myös istuen voi hieroa hartioita vaikka poreissa. Hiero niin kuin toivoisit itseäsi hierottavan. Hiero hartialihaksia ja yläselkää. Toinen käsi voi tukea takaraivolta tai lapaluiden välistä toisen käden hieroessa. Niskaa voit käsitellä alhaalta, kaularangan viereisiä lihaksia hieroen, mutta älä koske yläniskaan lähelle kallonpohjaa, ellet ole ammattilainen. Keskity hierontaan ja mieti millainen ote ja voimakkuus tuntuisi miellyttävältä, millainen tempo on rauhoittava ja mistä sinä itse pitäisit. Kysy palautetta hierottavalta.

Suomalainen Vesiliikuntainstituutti Oy
Eevaliisa Anttila
PL 164
40101 JYVÄSKYLÄ
Ylistönmäentie 31
40500 JYVÄSKYLÄ
puh 014-445 1423
gsm 040-749 3311
fax 014-445 1999
eevaliisa@vesiliikunta.com
www.vesiliikunta.com