



## *wodospad białego światła*

*Oddychaj do miejsca, które dotykam – mówi Justyna Zawadzka, która przez dotyk budzi ciało do szczęśliwego życia. Usuwa ból, niepokój, trudności z zasypianiem, depresję...*



### **Wizytę u Justyny dostałam w prezencie urodzinowym od przyjaciela.**

Wręczył mi kwiaty i zaproszenie na jej pracę z ciałem. – To jedna z najbardziej niezwykłych osób, jakie spotkałem w życiu – powiedział. – Kiedy cię dotyka, rozmawia z tobą, myślisz o kimś, kogo kochasz, chcesz, żeby i ta osoba doświadczyła tego, co ty. Ja myślałem o tobie – dodał. – Justyna patrzy w oczy, a jej wzrok zdaje się mówić: wszystko w porządku, cokolwiek wydarzyło się w twoim życiu, to część ludzkiego doświadczenia. A ty jesteś nadwrażliwa, masz kłopoty ze snem, męczą cię bóle głowy... Ona ci pomoże – zapewniał mnie. Na bóle głowy rzeczywiście cierpię od lat. Neurolog nie pomógł, także

psychiatra ani wizyta w klinice bólu głowy. – Trafiłem do Justyny, bo z powodu siedzącej pracy mam problemy z kręgosłupem – przyjaciel zaczął opowiadać, żeby mnie przekonać do tej wizyty. – Justyna najpierw poprosiła, żebym rozebrał się do bielizny, stanęliśmy przed lustrem. I wpatrywaliśmy się w moje odbicie. Na to, jaki kolor ma moja skóra, jak stawiam stopy, jak układają się mój kręgosłup i ramiona, czy ciało jest proporcjonalne, czy nie mam spuchniętych nóg... Potem położyłem się na stole i kiedy Justyna zaczęła mnie dotykać, moje ciało drgało lub falowało, by po chwili się rozluźnić. Rozmawialiśmy też o oddechu, żebym go kierował tam, gdzie odczuwam ból. Teraz, kiedy boli mnie cokolwiek,

odruchowo kieruję tam swój oddech i myśli. To zawsze przynosi ulgę. Po sesji pracy z ciałem u Justyny ma się wrażenie, że się urosło. A twarz staje się rozluźniona, młodsza, pełna blasku...

### **W zalanym światłem mieszkaniu czuję delikatny zapach olejku eterycznego.**

Drzwi otworzyła mi wysoka, szczupła dziewczyna w białej bluzce i długiej spódnicy. To Justyna. Prowadzi mnie do pokoju z krzesłem, łóżkiem do masażu i wielkim lustrem. Siadamy naprzeciwko siebie. Pyta, jak się odżywiam, jak śpię, ile pracuję, kiedy odpoczywam, czy na coś choruję i co teraz dzieje się w moim życiu. Zaczynam się czuć bezpiecznie. – Może ją znam z poprzedniego

wcielenia, a może ona jest świętą? — myślę. Nad jej głową widzę jasną aureolę. Zaczynam płakać. Staram się zawsze panować nad emocjami, a tu nagle przed obcą osobą wszystko wychodzi na wierzch. Jak ona to zrobiła? Patrzy na mnie ze spokojem i lekkim uśmiechem. Mam wrażenie, że mnie przytula, jakby otulało ciepłe, białe pulsujące światło bijące od niej. Kiedyś pobłogosławił mnie Dalajlama, dotykając mojej głowy. I wtedy wydawało mi się, że na moje ciało spadł wodosпад białego światła. To jest to samo światło — myślę.

Staję z Justyną przed lustrem. Czuję się za gruba, brzydka... A ona mówi: — Zobacz, jak wszystko tu ma dobre proporcje, nie masz skulonych ramion, a tego się spodziewałam, kiedy rozmawiałam z tobą.

Owija mnie kocem i sadza na krześle. Zaczyna delikatnie uciskać moje ramiona. Mam mówić, gdyby bolało. Próg bólu ustalamy na sześć — mam powiedzieć „sześć”, kiedy odczucie dotyku jest mocne, ale nadal komfortowe. Chodzi o to, żeby złapać ten moment, kiedy ból nie jest nieprzyjemny. Justyna przejeżdża nadgarstkiem po moim boku, to nieprzyjemne, więc mówię „siedem”. Pyta: — Czy nie pozwalasz ludziom na zbyt wiele? — Pozwalam — mówię. — Dla świętego spokoju zwykle ustępuję. Boję się konfliktowych sytuacji, więc uciekam w ciszę. — Oni nie zawsze wiedzą, że coś cię boli — tłumaczy Justyna. — Kiedy nauczysz się mówić, że coś jest nieprzyjemne, łatwiej porozumiesz się z otoczeniem. Staram się nie zadawać bólu podczas masażu, ale ważne, żebyś dała mi szansę poczuć siebie. Pokazuj to ciałem, mów o tym. Jestem tylko twoim narzędziem w pracy nad sobą, odkrywaniu siebie, poczuciu tego, co naprawdę dzieje się w ciele. Oddychaj spokojnie do miejsca, które dotykam. Wiele można zmienić dzięki uważnemu, głębokiemu oddechowi.

### **Zaczyna masować moje ramiona i kark. Mam się coraz głębiej pochyłać. Wciąż przypomina o oddychaniu.**

Nagle pod zamkniętymi powiekami widzę kontury różowego anioła, który macha skrzydłami. Podobną wizję miałam tylko raz, kiedy szamanka pomagała mi odzyskać siły po odejściu bliskiej osoby...

Kładę się na łóżku. Justyna masuje mi policzki, żeby rozluźnić szczękę. Bo jednym ze źródeł bólu głowy może być moja zacisnięta szczeka. — Jest na to świetny sposób — mówi. — Wystarczy, że przez kilka minut każdego dnia porobisz takie miny, jak aktorzy, by wyćwiczyć mięśnie twarzy i poprawić dykcję. Nagle zaczynam mieć wrażenie, że moja głowa oddzieliła się od reszty ciała, że leży na stole, nad tułowiem. Przestaje boleć. Pierwszy raz od wielu lat nie boli mnie ani trochę. Teraz Justyna masuje mi nogi, stopy, bok ciała. Znacznie bardziej czuję, kiedy dotyka mojej lewej strony. Mówi, że mam jakieś niezłatwione sprawy z kobietami. Być może chodzi o relację z mamą albo o moją kobiecość. Dostaję zadanie do domu. Mam codziennie po obudzeniu przez chwilę rozciągać się jak kot. To pomaga się rozluźnić już na początku dnia.

Justyna Zawadzka w swojej pracy z ciałem łączy różne techniki, głównie refleksoterapię, powięziowo-mięśniowe rozluźnianie energetyczne i lomi-lomi. — Techniki dobieram do osób, które do mnie przychodzą, do ich potrzeb i sposobu postrzegania świata. — Dla jednych jestem bardziej fizjoterapeutką, dla innych przewodnikiem duchowym. Masaż lomi-lomi służy pogłębianiu miłości do świata i siebie, otwiera serce. A powięziowo-mięśniowe rozluźnianie energetyczne uwalnia od bólu pochodzącego z wzorców emocjonalnych i zgrubień powięzi, głęboko rozluźnia. Jestem przekonana, że źródłem prawie każdego bólu są emocje.

### **Zanim zajęła się pracą z ciałem, studiowała psychologię na Uniwersytecie Warszawskim i rzeźbę w Glasgow.**

— Pracowałam z ciałem poprzez glinę, rzeźbiąc nagie kobiece ciała — wspomina. — Przez 10 lat uczyłam się ustawień systemowych u polskich i niemieckich nauczycieli. Blisko 2 miesiące spędziła w peruwiańskiej dżungli, ucząc się od szamanów działania roślin. A powięziowo-mięśniowego rozluźniania energetycznego od Satyarthiego Peloquina, wyznawcy holistycznego podejścia do człowieka, w którym umysł, emocje i ciało są jednością. Z każdym człowiekiem pracuje indywidualnie, żeby osiągnąć pożądaną stan zdrowia w możliwie jak najszybszym czasie. Często już



#### **JUSTYNA ZAWADZKA**

w pracy z ciałem łączy m.in. masaż lomi-lomi i powięziowo-mięśniowe rozluźnianie energetyczne. Jest wyznawczynią holistycznego podejścia do człowieka, w którym umysł, emocje i ciało to jedność. Kontakt: justynaolgazawadzka@gmail.com

po jednej sesji mija, jak w moim przypadku, ból głowy, z którym ktoś borykał się od lat. — Przyczyną może być napięcie w karku związane ze stresem i przemęczeniem — mówi Justyna. — Wystarczy popracować nad tą blokadą, żeby ból ustąpił. W mojej praktyce patrzę na człowieka holistycznie — nie oddzielam ciała od umysłu, emocji i ducha. Chcę, żeby po sesji ze mną ludzie czuli się lepiej i prowadzili bardziej szczęśliwe i świadome życie. Justyna potrafi dotknąć tak, że ten dotyk czuje się bardzo głęboko. Myślę, że ona wykonuje masaż nie ciała, ale duszy.

☞ KATARZYNA SZCZERBOWSKA

REKLAMA

**OCZYSZCZANIE**  
**ROMAN ZGRYZA**  
 ODPROWADZANIE DUCHÓW. ZEŁYCH MOCY.  
 KLĄTW. WPŁYWÓW OSÓB. RÓŻNYCH PRZESZKÓD I CHOROBY  
 Z TYM ZWIĄZANYCH. UZDRAWIANIE DUCHOWE  
 I ROZWOJU. WPROWADZANIE TROISTEGO ŚWIATŁA  
**0 607 977 898**  
 RÓWNIEŻ  
 NA ODLEGŁOŚĆ