

Koncepcja Halliwick wzięła swój początek w Anglii w 1949 roku, a jej twórcą jest trener pływacki, z wykształcenia hydroinżynier, James McMillan. Celem metody jest nauka pływania oraz uzyskanie niezależności w środowisku wodnym przez osoby niepełnosprawne oraz osoby z problemami psycho-ruchowymi.

Koncepcja Halliwick jest nowoczesną formą fizjoterapii, która w Polsce dopiero się rozwija i obecnie jest mało znana. Założenia jej opierają się na zajęciach grupowych, kiedy każdy pływak (tak nazywany jest uczestnik) ma swojego indywidualnego instruktora (opiekuna, rodzica), z którym przez całą godzinę ściśle współpracuje. Podczas zajęć nie używa się żadnych przyrządów wypornościowych, ponieważ stwarzają fałszywe poczucie bezpieczeństwa u pływaka. Integracja grupowa sprzyja rehabilitacji społecznej, wszyscy uczestnicy zajęć są równi i zwracają się do siebie po imieniu. Powoduje to eliminowanie barier psychologicznych, a wspólne przeżywanie emocji - rodzica z pływakiem pozwala na zaakceptowanie swojego dziecka takim, jakim ono jest. Cała sesja Halliwick komponowana jest w formie zabawy, które są odpowiednio dobierane w zależności od umiejętności grupy.

Pływak w wodzie czuje się komfortowo (tzw. *water happiness*) i w większości przypadków z niecierpliwością czeka na kolejne zajęcia. Aby uzyskać niezależność w wodzie oraz posiąść podstawowe umiejętności pływania niezbędne są trzy warunki do spełnienia:

- przystosowanie psychiczne z oswojeniem w środowisku wodnym,
- kontrola równowagi w wodzie,
- umiejętność płynnego przemieszczania się w środowisku wodnym.

Spełnienie tych warunków pozwala uzyskać doskonałe efekty terapeutyczne. Wykorzystując właściwości fizyczne wody, jej temperaturę (minimum 31 stopni Celsjusza) można doskonale wpływać na zmniejszenie napięcia mięśniowego, zwiększenie ruchomości stawowej, czy też siły mięśniowej. Ponadto w środowisku wodnym łatwiej jest wyuczyć wielu czynności takich jak naprzemienność czy koordynacja, a ćwiczenia oddechowe wspomagają naukę mowy i poprawiają wydolność organizmu.

Bardzo często woda jest jedynym środowiskiem, w którym pływak - ze względu na swoją niepełnosprawność - może poczuć się niezależny i tym samym szczęśliwy. Dla takich osób zajęcia wg koncepcji Halliwick są doskonałą formą rehabilitacji, która niestety ze względu na wiele napotykanych barier jest rzadko poruszanym tematem.

Grzegorz Węgier