



Tomasz
Zagórski

WABA SENIOR INSTRUCTOR & COACH ADVISOR

“ „Absolutna precyzja daje absolutną wolność”
– i najlepsze efekty terapeutyczne.

”

Statystyki

W Watsu od:	Czerwiec 2000
Instruktor Watsu od:	Maj 2009
Godziny WABA:	13 400+ (nr 3 na liście instruktorów WABA)
Uprawnienia do nauczania:	Watsu 1, Watsu 2, Watsu 3, kurs asystencki ATC, kurs instruktorski ITC, MRW, Watsu for Athletes, i innych kursów
Ilość wyszkolonych :	Terapeutów 90+, Asystentów 15, Instruktorów 10
Dane na:	wrzesień 2025r

Wykształcenie

Absolwent AWF Kraków, kierunku Wychowanie Fizyczne, trener LA (2000), Studia Podyplomowe Odnowa Biologiczna w Sporcie (2001), Watsu Instructor Training (2009), Anatomy Trains Teacher Training (2011), Certification in Applied Functional Science - Gray Institute (2015), Studia Podyplomowe Uprawa Roślin Leczniczych - Uniwersytet im. Hugona Kołłątaja w Krakowie (2020).

Osiągnięcia w Watsu

Sprowadzenie Watsu do:

- Polski 2000
- Rosji 2009
- Singapuru 2017
- Ukrainy 2018
- Pomoc w organizacji społeczności w: Turcji, Słowenii, Chinach, Słowacji, Islandii

Pionierskie działania:

- Organizacja kursów Watsu w Polsce z wybitnymi instruktorami zagranicznymi - od 2006
- Założenie Stowarzyszenia Watsu Polska 2008 (Przewodniczący Zarządu 2008-2020)
- Pomysłodawca i współzałożyciel WABA 2015 (Vice-President 2016-2020)
- Założyciel pierwszego w Europie Wschodniej Instytutu Treningowego 2008
- Organizator cyklicznych Międzynarodowych Konferencji Watsu - od 2010
- Założyciel ITC Watsu Polska Team 2016
- Pomysłodawca Europejskiego Centrum Watsu im Harolda Dulla 2020
- Pomysłodawca i organizator corocznego wydarzenia online WABA CCF 2021
- Autor skryptów do wszystkich stopni kursów Watsu
- Autor 2 rozdziałów w książce Harolda, wielu artykułów naukowych i popularnych

Osiągnięcia w sporcie

W latach 2003-2016 i 2023-2025 pracował w kubah i reprezentacjach narodowych Polski, Tunezji, Francji, Kataru, w różnych dyscyplinach sportowych (piłka ręczna, piłka nożna, LA, kajakarstwo górskie, biegi narciarskie, kombinacja norweska).

Jego zawodnicy zdobyli 20+ medali: Igrzysk Olimpijskich (R.Korzeniowski - Ateny 2004, Ch. Lemaitre 2016), Mistrzostw Świata (R. Korzeniowski 2003, J. Kowalczyk 2003, 2009, Sz. Ziółkowski - 2005, 2009, Ch. Lemaitre 2015), Mistrzostw Europy (K. Skolimowska 2006, A. Włodarczyk 2010, Ch. Lemaitre 2014) i Mistrzostw Azjatyckich (S. Abdelsalam 2024, 2025). Ponadto dew rekordy świata w lekkiej atletyce.

Kursy autorskie

Watsu for Athletes	Kompleksowo opracowana metodologia zastosowania Watsu w odnowie biologicznej sportowców.
MRW - Myofascial Release in Water	Przeniesienie pasty strukturalnej do środowiska wodnego, dającego możliwości terapeutyczne niemożliwe do osiągnięcia na stole.
Watsu for Couples/DUO Watsu	Praca grupowa (2 na 2, 2 na 1), gdzie dwoje terapeutów uczy się jak pracować w zespole, w celu osiągnięcia głębszych efektów w sferze fizycznej i psychicznej.

Ergonomiczny styl nauczania Watsu

To znak rozpoznawczy w pracy i nauczaniu Tomasza, który poznawszy w 2008 roku dzięki Theri Thomas ergonomiczną alternatywę do klasycznego nauczania Watsu - całkowicie poświęcił się jej zgłębianiu i doskonaleniu. Przez kilkanaście lat dopracowywał szczegóły, korzystając z najnowszej wiedzy anatomicznej, biomechanicznej, fizjologicznej, szkoląc się na kursach z terapii manualnej, ruchowej, w tym organizując i uczestnicząc w pierwszym w Polskę kursie Anatomii sekcijnej w Katowicach w 2017r.

W skrócie chodzi o znalezienie optymalnej pozycji podparcia głowy i ciała, oraz poruszania się z ciałem w wodzie, tak aby zapewnić maksymalny komfort i bezpieczeństwo odbiorcy, przy jednoczesnym minimalnym wysiłku terapeuty, w najbardziej dla niego bezpiecznych warunkach.

Zainteresowania

Praca, która związana jest z pasją, przestaje być pracą.

Samodoskonalenie	• Nauczanie to proces ciągłej nauki, gdzie samozadowolenie z osiągniętego poziomu oznacza emeryturę • Poznawanie ludzkiej natury, psychiki i ciała jest niekończącym się źródłem inspiracji
Podróże	• Poznawanie ludzi, kultur, tradycji • Poznawanie lokalnych smaków • Miejsca nie oczywiste
Uлюбione zajęcia	• Gotowanie • Chodzenie po górach • Przycinanie winogron
Sporty	• Lekka atletyka, rower, kajaki, koszykówka, tenis

Polecam

- **Informacje o kursach:** kursywatsu.pl watsu.com
- **WABA CCF:** bezpłatny event edukacyjno-networkingowy w maju
- **Social Media:** FB WABA Community, FB Watsu Polska