

Die Leichtigkeit des Seins

WasserShiatsu bringt die Lebensenergie (Chi) ins Fliesen

Geborgen in Mamas Bauch, im kleinen Ozean, wurden wir entwickelt. Rundum war für uns gesorgt. In unseren Ferien fahren wir ans Meer und verbringen unsere Freizeit am See. Wasser verbindet wir mit Freude und Erholung. Wasser verbindet, leitet, ist Informationsträger, in allen Kulturen finden Rituale im Wasser statt, Wasser ist das Mysterium des Lebens. Sogar wir bestehen zu 74% aus diesem Element.

Stellen Sie sich vor, Sie steigen gerade in ein warmes Bad. Sie spüren, wie Ihr Körper sich entspannt, Sie lassen den Alltag hinter sich, wohligh warm und leicht gleiten Sie in die Leichtigkeit des Seins. Stellen Sie sich vor, dass Sie nicht nur in Ihrer Badewanne liegen, sondern in einem geheizten Thermalwasser, wo Sie ein anderer Mensch in den Armen hält und bewegt, dehnt, und Ihren Körper massiert. Nichts tun, loslassen, vertrauen, den Körper fast nicht mehr spüren, wie eine Feder im Wind, verbunden mit der Seele, auftanken, entspannen, meditieren, um dann wieder gestärkt und voll fließender Energie an Land steigen zu können.



Fotos: zvg



In den USA entwickelt

Spielgruppen, Wellness-Relaxen bis hin zu professionell ausgebildeten Körpertherapeuten bieten Wasserbehandlungen im warmen Wasser an. Eine der ersten Wasserwellen dieser Art kam aus den USA, wo das heute wohl bekannteste WasserShiatsu entwickelt wurde. Heute arbeiten mit dieser Methode ausgebildete Wasser-Therapeuten in vielen Physiotherapien und Thermalbädern. Hebammen nutzen diese Arbeit im Wasser für Schwangere als Geburtsvorbereitung. Aquatische Körperarbeit ist eine Körperarbeit im warmen Wasser und beinhaltet die beiden Pionierformen WasserShiatsu (WATSU) und Wasser-Tanzen (WATA). An den Instituten für Aquatische Körperarbeit (IACA) in Deutschland, Österreich und in der Schweiz werden beide Methoden in verschiedenen Trainingseinheiten unterrichtet. Das Training eignet sich insbesondere als Weiterbildung für Menschen in helfenden Berufen (pädagogisch, psychologisch, medizinisch), richtet sich jedoch auch an Laien mit spezifischem Interesse an Körperarbeit im Wasser.

Wohltat für Körper, Geist und Seele

WasserShiatsu (WATSU) ist eine hochwirksame und vielseitig anwendbare Körpertherapie, die seit 1980 aus dem Zen-Shiatsu entwickelt wurde und die heilenden und unterstützenden Qualitäten des 35 °C warmen Wassers nutzbar macht. Der Begründer der Methode, Harold Dull, leitet in Harbin Hot Springs (Kalifornien) die Schule für Shiatsu und Massage. Ein internationales Team von erfahrenen Fachleuten trägt bis heute gemeinsam zur stetigen Verfeinerung, Weiterentwicklung und weltweiten Verbreitung von WATSU bei. WATSU entspannt und befreit den Bewegungsapparat auf erstaunlich leichte und nach-



haltige Weise. Es löst Blockaden und Verspannungen in Körper, Geist und Seele. Durch sanftes und sachgerechtes Dehnen, Drehen und Strecken, Massieren sowie Mobilisieren aller Gelenke werden Muskeln entspannt und Organe reflektorisch gestärkt, die Beweglichkeit verbessert und der gesamte Bewegungsradius erweitert. Die Wirbelsäule, im Wasser des Körpergewichtes entledigt, kann in einer Weise bewegt werden, wie es an Land unmöglich wäre. Rhythmische, harmonisch fließende Bewegungen bringen dem Körperbewusstsein neue Impulse und das Loslassen überholter Bewegungsmuster nahe. Die Atmung vertieft sich, und der vollständige Atemrhythmus wird reaktiviert. WasserShiatsu bringt die Lebensenergie (Chi) wieder ins Fließen. Gesteigertes Wohlbefinden und verbessertes Körperbe-

wusstsein sind die natürlichen Folgen. Die Bewegungen des aktiven Partners sind dem Tai Chi ähnlich: tänzerisch wird der passive Partner bewegt, wobei Spiralen, Bogen-, Pendel-, Wellen- und Kreisbewegungen initiiert werden. WATSU ist eine ganzheitliche Körpertherapie, durch die auf physischer wie psychischer Ebene Veränderung ermöglicht wird. Es nährt die Seele und lässt Urvertrauen wachsen. WATSU hilft, die Angst vor dem Wasser abzubauen, und es erlaubt ebenfalls, mit anderen Ängsten umgehen zu lernen.



Ein wesentliches Prinzip des Zen gilt auch hier: Mit dem anderen SEIN, nicht etwas TUN.

Abtauchen in die schwerelose Dreidimensionalität

WasserTanzen (WATA) ist eine dynamische und tänzerische Form der Aquatischen Körperarbeit über und unter Wasser, die seit 1987 von den Dipl. Psychologen Peter Schrö-

ter und Arjana Claudia Brunswiler entwickelt wird. WasserTanzen wird wie WATSU in körperwarmem Wasser ausgeführt und ist eine Fortgeschrittenentechnik für Praktizierende, die sich bereits mit WATSU vertraut gemacht haben. Beim WasserTanzen werden die KlientInnen, versehen mit einer Nasenklemme, auch unter Wasser in die schwerelose Dreidimensionalität geführt. Dieser Schritt erfordert von den Praktizierenden nebst einem Basisverständnis für die Aquatische Körperarbeit auch ein intuitives Gespür für den Atemrhythmus der KlientInnen. WasserTanzen erinnert uns an Bewegungen des klassischen Balletts, der japanischen Bewegungskunst Aikido, der wellenförmig schwimmenden Delfine und manchmal an das Schweben eines Fötus im Mutterleib? Immer wieder klingt ein tänzerisches und spielerisches Element an.

Die sieben Grundbewegungsformen sind Schlange, Aikido, Rolle, Purzelbaum, Inversion, Freilassen und Umfängen. Der Körper wird in einer wellenförmigen Bewegung gehalten, wobei die Über- und Unterwassersequenzen sich rhythmisch und klientenbezogen abwechseln. Durch Anwenden verschiedenster Hebel werden die Hauptgelenke des Körpers befreit. Das Initiieren ursprüngli-



Bewegung erzeugt Energie, Energie erzeugt Licht
 Strahlt Licht durch einen Wassertropfen,
 erscheint ein Regenbogen
 Ausdruck der Liebe zwischen Himmel und Erde
 Therapeuten in Bewegung und Energie erzeugen Licht
 Mit dem Licht im Wasser dürfen Regenbogen
 die Liebe zwischen Himmel und Erde
 und die Liebe zwischen Menschen verbinden

Lelani

cher Bewegungsabläufe, harmonisch koordiniert, löst allmählich alte Halte- und Bewegungsmuster auf. Es entstehen Gefühle des Strömens und des Pulsierens, der Freude und des Lebendigseins. Entspannungszustände und Verschiebungen des Raum-Zeit-Gefühls werden ebenso erlebt wie Regressionen und alte Verletzungen, die aufgearbeitet werden können. In diesem Sinne bietet WasserTanzen ein Instrument zur therapeutischen Begleitung. Es ist auch eine neue Form von Körper- und Energiearbeit, worin sich Spiel, Hingabe, Fluss und Harmonie vereinen.

Von Cathy Frischknecht,
 Aquatic Bodyworker und WasserShiatsu-Lehrerin