

DER TANZ IM WASSER

AQUATISCHE KÖRPERARBEIT ODER AUCH WASSER-SHIATSU

..... «Sanft wiegen mich die Arme meines Partners. Seidenen Tüchern gleich berühren die warmen Wasser meine Haut, hüllen mich ein und geleiten mich langsam und behutsam in eine andere Welt.»

In der Entwicklungsgeschichte entstand – und entsteht noch immer – alles Leben aus dem Wasser. Alles Leben wird von ihm bestimmt: 2/3 der Erde, 2/3 des Körpers bestehen daraus, und die ersten neun Monate verbringen wir im wässrigen Milieu der Gebärmutter. So macht auch jeder Mensch die Evolution noch einmal verkürzt durch: vom Einzeller über Fisch, Primat hin zum Menschen.

Das Wasserelement im Körper wird erfahren als Flexibilität, Lebendigkeit, Hingabe, Emotionalität, Weich-Sein, Sich-Fallen-Lassen. Es dient als Gegenmittel zum alltäglichen Stress, aber auch als Therapeutikum in den Händen von Physio- und Psychotherapeuten, Hebammen und Schwangerschaftsvorbereitung. Aquatische Körperarbeit macht sich die natürlich-urtümliche Verbundenheit zwischen Wasser und Mensch wieder zu Nutze.

Aquatische Körperarbeit ist eine sanfte und einfühlsame Körpertherapiemethode, die sich aus WasserShiatsu (WATSU) und WasserTanzen (WATA) zusammensetzt. Sie wird in 35 °C warmem Wasser durchgeführt und arbeitet mit Elementen

aus Massage, Bewegungs-, Atem- und Psychotherapie. Mittels Elementen aus dem Shiatsu wird die Lebensenergie wieder ins Fließen gebracht, indem die Hauptmeridiane ausbalanciert werden. Dies bringt eine tiefe körperliche und seelische Entspannung mit sich. Nach mehreren WATSU-Sitzungen an der Wasseroberfläche ist auch eine Anwendung unter Wasser möglich (WATA). Diese vertieft die oben genannten Effekte aufgrund erweiterter Bewegungsmöglichkeiten und der Veränderung alter Atemmuster. Ein Vor- und Nachgespräch hilft bei der psycho-physischen Integration des Erlebten.

«Mit grosser Verwunderung stellte ich beim WasserTanzen bald einmal fest, wie



schnell und mühelos ich durch das harmonische Bewegtwerden unter Wasser in einen tiefen Zustand der stillen Meditation gelangte. Der Vorgang verlief immer ungefähr ähnlich: Zuerst nahm ich den besonderen Kontakt meiner Haut mit dem warmen Wasser wahr. Das Wasser streichelte mich, machte die Haut weich, geschmeidig, irgendwie 'delphinisch' und sensitiv. Dann wurde durch die im Verlauf der Sitzung immer schneller werdenden Wasserströmungen mein Körper in Form und Gestalt wie neu gebildet. Gegen Ende der Sitzung, wenn die Bewegungsabläufe und Berührungen wieder langsamer, behutsamer und leichter wurden, ergab sich ein Gefühl der Erweiterung und Ausdehnung, und der Kontakt des Wassers mit

meiner Haut war nicht mehr spürbar. Wasser und Körper schienen zu einer energetischen Einheit verschmolzen. Aus tiefen Meditationen kannte ich dieses spezifische Erleben bereits, dass ich mühelos aus der physischen in die energetische Wahrnehmungsebene wechseln konnte, in Bereiche, wo es plötzlich sehr still und friedlich wird. Der Unterschied beim WasserTanzen war für mich jedoch die Regelmässigkeit, mit der ich dieses Phänomen erleben durfte.

Natürlich konnte ich anfangs von diesen Empfindungen nie genug bekommen und wollte immer wieder ins Wasser ... Später begegnete mir jedoch eine andere, neue Besonderheit, die mir zu Beginn nicht aufgefallen war. Als eine im Zei-

chen des Steinbocks Geborene bin ich mit einer Fähigkeit zu solider Erdung ausgestattet und verfüge über einen guten Realitätssinn. Abgehoben-Nebulöses fand ich zwar faszinierend, aber vereinbaren liess sich das mit meiner ureigensten Natur nicht eben gut. Und nun geschah es mir, dass ich nach sehr langen Aufthalten im warmen Wasser begann, mich irgendwie aufzulösen. Mein Körper wurde immer weicher und biegsamer. Ebenso fühlten sich mein energetischer und emotionaler Körper anders an als üblich – weit und grenzenlos. Mein ganzes Wesen schien durchlässig zu werden ...

Ich genoss es sehr, in dieser besonderen Verfassung zu verweilen, zumindest



solange ich mich in einem geschützten Rahmen aufhielt. Das Erwachen aus diesem Zustand war jedoch jedes Mal eine harte und schmerzhaft Angelegenheit. Ich bekam die beiden Seinsebenen nicht mehr zusammen! Auf der einen Seite begegnete mir das Leben mit seinen nüchternen Anforderungen, das von mir Eigenständigkeit und Abgrenzungsfähigkeit verlangte, auf der anderen Seite erfuhr ich mich als in meinem Körper nicht ganz zu Hause, offen, schutz- und grenzenlos. Es wollte mir auch nicht gelingen, mit Willenskraft von einem Zustand in den anderen zu wechseln ... Durch genaues Hinschauen und Beobachten lernte ich mit der Zeit zwischen drei grundsätzlichen Seinszuständen zu unterscheiden: Dem Festhalten, der Selbstaufgabe und der Hingabe. Stark steinbockberont zu sein, brachte nicht

nur die angenehmen Eigenschaften von guter Erdung und gesundem Realitäts-sinn mit sich, sondern auch den weniger willkommenen Wesenszug des Festhaltens. Ich hatte bestimmte Vorstellungen und Wünsche, hielt an Menschen und Situationen fest, klammerte mich an die Vergangenheit genauso wie an die Zukunft und verstand es nicht, negative und positive Gefühle fliessen zu lassen. Ich glaubte, alles mit meinem Willen und aus eigener Kraft bewerkstelligen zu müssen.

Seither sind nun einige Jahre vergangen, und ich bin meiner inneren heiligen Hochzeit um einige Schritte nähergekommen. Eines habe ich inzwischen verstanden: Wahre Hingabe ist ein Akt der Demut an sich selber, an den göttlichen Funken in mir. Wenn ich heute beim

WasserTanzen in diesen ekstatischen Raum trete, dann bleibe ich in meinem eigenen Inneren, und der Schlüssel zu dieser Welt liegt in meinem Herzen. Hingabe ist somit zu einem Akt bewusster Selbstverantwortung geworden. Gelingt es mir, Hingabe so zu leben, kehre ich gestärkt und frei in den Alltag zurück, wo ich Aufgaben mit Leichtigkeit und Freude angehen kann.»

«Und dann in der abschliessenden Stille des Gehaltenwerdens komme ich wieder zu mir. Ich fühle mich ein wenig scheu, verletztlich und ein bisschen wie neugeboren. Alles ist anders als zuvor. Und noch lange danach, Tage, Wochen gar, ist dieses neue Gefühl der sanften Stärke in mir.» —

