

# Entspannung für Körper, Geist und Seele

Schwerelos sich tragen, bewegen, dehnen und massieren lassen ohne etwas tun zu müssen – Eine wundervolle Erfahrung! 35 °C warmes, weiches Wasser, sichere stützende Arme, kundige Hände des Behandlers und der Atem bewirken zusammen einen sanft schwingenden Rhythmus. Ein wesentliches Prinzip des Zen-Shiatsu gilt auch hier: «Mit dem Anderen sein – nicht etwas tun». Viele Menschen in unserer Gesellschaft entdecken dadurch Nähe, Berührung und Zuwendung neu.

Die Aquatische Körperarbeit respektiert Grenze und individuelle Ausprägungen des Empfangenden und eignet sich für alle Menschen, ob jung oder alt, ob mit oder ohne körperlichen Beschwerden. Viele Menschen erleben bei WATSU und WATA eine erholsame Zeit der Ruhe und des Friedens, insbesondere auch in schwierigen Lebenssituationen. Die ganzheitliche Harmonisierung durch die Aquatische Körperarbeit trägt zur Erhaltung der Gesundheit bei. Shiatsu heißt wörtlich Fingerdruck und ist in Japan unter dem Einfluss der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) und dem Zen-Buddhismus entstanden.

## WasserShiatsu® (WATSU)

WATSU ist eine sehr wirksame und vielseitig anwendbare Körperarbeit, die seit 1980 aus dem Zen-Shiatsu entwickelt worden ist und die sich die heilenden und unterstützenden Qualitäten des 35 °C warmen Wassers zu Nutze macht. Harold Dull, der Begründer, sowie ein internationales Team von er-

fahrenen Fachleuten tragen bis heute gemeinsam zur stetigen Verfeinerung, Weiterentwicklung und weltweiten Verbreitung von WasserShiatsu bei.

WATSU entspannt und befreit den Bewegungsapparat auf erstaunlich leichte und nachhaltige Weise. Es löst Blockaden und Verspannungen auf psychischer, emotionaler und physischer Ebene. Durch sanftes und fachgerechtes Dehnen, Drehen und Strecken, durch Meridianbehandlungen sowie Mobilisieren aller Gelenke werden Organe reflektorisch gestärkt. Der Bewegungsradius wird erweitert und die gesamte Beweglichkeit des Körpers verbessert.

Die Wirbelsäule, im Wasser vom Körpergewicht ideal entlastet, kann in einer Weise bewegt werden, wie dies an Land nicht möglich ist. Rhythmische, harmonisch fließende Bewegungen bringen neue Impulse ins Körperbewusstsein und laden ein, alte Bewegungsmuster loszulassen. Die Atmung ver-

tieft sich und der vollständige Atemrhythmus wird reaktiviert. Wasser-Shiatsu harmonisiert den Fluss der Lebensenergie Chi. Ein gesteigertes Wohlbefinden und ein verbessertes Körperbewusstsein sind die natürlichen Folgen. Die Bewegungen der Gebenden sind dem Tai Chi ähnlich. Behutsam wird die empfangende Person bewegt, wobei Spiralen, Bogen-, Pendel-, Wellen- und Kreisbewegungen sich ablösen.

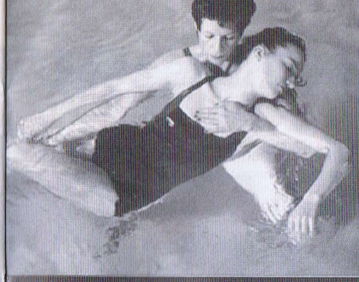
WATSU ist eine ganzheitliche Körpertherapie, durch die auf physischer wie physischer Ebene Veränderungen möglich wird. Es nährt die Seele und lässt Urvertrauen wachsen. WATSU hilft die Angst vor dem Wasser abzubauen und erlaubt auch mit Ängsten anderen Ursprungs umgehen zu lernen.



## WasserTanzen® (WATA)

WasserTanzen ist eine dynamische und tänzerische Form der Aquatischen Körperarbeit über und unter Wasser, die seit 1987 von Peter Schröter und Arjana Claudia Brunschwiler stetig weiterentwickelt wird.

WasserTanzen wird wie WATSU in körperwarmem Wasser ausgeführt. Beim WasserTanzen werden die Klientinnen und Klienten, mit einer Nasenklemme versehen, unter Wasser in die schwerelose Dreidimensionalität geführt.



Wie WATSU ist WATA eine Form der Körper- und Energiearbeit, in der sich Spiel, Hingabe, Fluss und Harmonie vereinen.

## Wirkung der Aquatischen Körperarbeit

WasserTanzen erinnert an Bewegungen aus dem klassischen Ballett, der japanischen Bewegungskunst Aikido, an das Schwimmen der Delphine und manchmal an das Schweben eines Fötus im Mutterleib – immer wieder klingt ein tänzerisches und spielerisches Element an. Der Körper wird in eine wellenförmige Bewegung gebracht, wobei sich Über- und Unterwassersequenzen rhythmisch und klientenbezogen abwechseln.

Durch das Anwenden verschiedener Hebelgriffe werden die Hauptgelenke des Körpers befreit und mobilisiert. Gefühle des Strömens und Pulsierens, der Freude und des Lebendigseins entstehen. Tiefste Entspannungszustände und Verschiebungen des Raum-Zeit-Gefühls können ebenso erlebt werden wie die Regression und alte Verletzungen, die dann in geschütztem Rahmen aufgearbeitet werden. In diesem Sinne bietet WasserTanzen ein ideales Instrument zur therapeutischen Begleitung.

Wir Menschen fühlen uns im Wasser dann am Wohlsten, wenn es der Temperatur unseres Körpers entspricht. Die ideale Temperatur für WATSU und WATA liegt bei 35°C, da der Körper durch den aktivierten Stoffwechsel etwas an Wärme an das Wasser abgibt. Bei dieser Temperatur können wir uns optimal entspannen.

WATSU und WATA wirken sehr entspannend auf den Körper, einerseits durch die Wassertemperatur, andererseits durch den sanften Wasserwiderstand. Im Wasser reduziert sich das Körpergewicht um 70-80%. Dies erlaubt den Praktizierenden auch schwere, in der Bewegung eingeschränkte Klientinnen und Klienten ohne Mühe im Wasser zu bewegen. Durch gezielte Massagegriffe, Dehnungen und Mobilisation der Gelenke wird der Bewegungsradius erweitert. Die Wirbelsäule kann in einer Weise bewegt werden, wie dies an Land kaum möglich ist. Die Atmung wird

vertieft, Stress, Ängste und Blockaden können abgebaut werden. Aquatische Körperarbeit eignet sich zur Reduktion von Schmerzen verschiedensten Ursprungs, zur Entlastung der Wirbelsäule, Entspannung der Muskulatur, Mobilisation der Gelenke sowie anderem mehr.

Die Wirkung der Aquatischen Körperarbeit auf die Psyche ist fast ebenso vielfältig wie die unzähligen Ursachen seelischer Probleme, welche in unserer Gesellschaft das Wohlbefinden einschränken. Abgesehen von ein paar wenigen Kontraindikationen – wenden Sie sich diesbezüglich bitte an Ihren Arzt – eignen sich WATSU und WATA bestens für Menschen auf der Suche nach Entspannung oder sogar einer eigentlichen prozessorientierten Wassertherapie. Bei der Aquatischen Körperarbeit kommen viele Antworten aus der Stille. Durch die Entspannung im körperwarmen Wasser und durch das Getragen, Bewegt und Massiert werden durch die kundigen Hände gut ausgebildeter Praktizierender, können sich alte Verhaltensmuster auflösen.

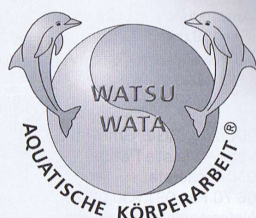
Aquatische Körperarbeit bietet sich als besondere Art von meditativer Entspannung und Psychohygiene an. Dabei wird geistiges Wohlbefinden und mentale Erfrischung erfahren. Als Prophylaxe ist die Aquatische Körperarbeit ein wunderbarer Ausgleich zum Alltagsstress. Sie bietet wohlthuende Unterstützung bei Schlafstörungen, Burnout-Syndrom, Mobbing und anderen krankheits-erregenden Umwelteinflüssen. Klientinnen und Klienten schätzen es, eine Stunde nichts tun zu müssen, einfach vom Alltag abschalten und geniessen zu können. Einzelne berichten,

therapiemüde zu sein oder sie fühlen sich übertherapiert und sind froh, auf nonverbaler Ebene in sich gehen zu dürfen ohne das Erlebte nachher erklären zu müssen. Sie schätzen es, die Augen zu schließen, die Kontrolle abgeben zu dürfen und zu geniessen, zu entspannen und aufzutanken.

Aquatische Körperarbeit kann auch prozessorientierte Therapie sein. Viele Menschen sind durch ihre Biographie mit einem Defizit an Geborgenheit, Liebe, Frieden und innerer Ruhe belastet. Je weniger ein Kind das Gefühl von Sicherheit, Geborgenheit und Getragen sein erfährt, desto eher wird es als erwachsene Person unter Ängsten, Abhängigkeiten und Süchten leiden. Kontrolle abzugeben kann für diese Menschen schwierig sein. WATSU und WATA bieten sich in idealer Weise an, das Gleichgewicht zwischen Körper, Geist und Seele zu harmonisieren. Loslassen geschieht im körperwarmen Wasser behutsam und gelingt mit wachsendem Vertrauen von Sitzung zu Sitzung immer besser. Die körperliche Entspannung führt zu geistiger Entspannung. Wenn diese Ebene erreicht ist, gelingt auch die seelische Entspannung.

Weitere Infos:

www.watsu.ch  
oder Irmgard Ida Durot,  
9424 Rheineck



Aquatische Körperarbeit ist eine sanfte, einfühlende Form von Körperarbeit, bei welcher die empfangende Person im 35 °C warmen Wasser buchstäblich auf Händen getragen wird. Wir unterscheiden zwischen Wasser-Shiatsu und Wasser-Tanzen. Wiegende und wellenförmige Bewegungen im Wechsel mit Stille lassen einen Zustand von Schwerelosigkeit und tiefer Entspannung erleben.

Gerne senden wir Ihnen unser ausführliches Kursprogramm und eine Liste der Watsu- und Wata-Praktizierenden in Ihrer Region.

Einführungswochenende:  
29./30. November 2003, in Wienacht  
14./15. Februar 2004, in Bern  
21./22. Februar 2004, in Wienacht

Basis-Seminar:  
1.–5. Dezember 2003, in Heiden  
23.–27. März 2004, in Leukerbad

Institut für Aquatische Körperarbeit  
Postfach 92, CH-3054 Schüpfen  
Tel. 031 872 18 18, Fax 031 879 18 06  
E-Mail: info@iaka.ch, www.iaka.ch



## «Ferien einmal pro Woche»

Einfach eintauchen. Mit dem Körper ins Wasser, mit den Gedanken irgendwohin. Loslassen. Der Körper liegt auf den Armen einer erst fremden und bald vertrauten Person, die Gedanken haben gar nirgendwo mehr einen Bezugspunkt. Das Gefühl von Freiheit und gleichzeitig das Gefühl von Geborgenheit kommt auf – ein Widerspruch in sich, doch das Wohlbefinden ist so groß, dass jedes Hinterfragen nur stören würde. WasserShiatsu, auch WATSU genannt, lebt nämlich ganz einfach vom Sich-Loslassen-Können. – Das Wasser plätschert, der eigene Körper wird zu immer neuen Bewegungen geleitet. Und gleichzeitig strömen auch die Gedanken. Wunderbare Gefühle, die nie enden sollten.



«Ferien einmal pro Woche mit WasserShiatsu» nennt die WATSU-Praktizierende Dora Habegger ihr Angebot. Im Therapiebad Riedli in Belp bei Bern versucht sie ihren «Bade-gästen», – sie gehören den verschiedensten Alterskategorien an, – einen ganz neuen Zugang zum Wasser und zum festen Boden der Erde zu ermöglichen. «Nach einer WATSU-Sitzung spürt man die Erde viel intensiver», so die Wassertherapeutin.

### Aquatische Körperarbeit

WATSU ist eine vielseitig anwendbare Körperarbeit, die seit 1980 aus dem Zen-Shiatsu entwickelt wurde und die Qualitäten des 35°C warmen Wassers nutzbar macht. Die Bewegungen der Praktizierenden, die den/die Klienti/n bewegt, ähneln denen im Tai Chi. Behutsam, manchmal auch schwingvoll oder tänzerisch werden Spiralen, Bogen-, Pendel-, Wellen- und Kreisbewegungen initiiert. Für den Klienten heißt WATSU, sich im körperwarmen Wasser tragen, bewegen, dehnen und massieren lassen. Rhythmisch fließende Bewegungen harmonisieren die At-

mung. Spannungen – verursacht durch Stress, Schmerzen, Depression, Schlafstörungen usw. – erfahren heilsame Verbesserung.

WATSU entspannt und befreit den Bewegungsapparat auf leichte und nachhaltige Weise. WATSU arbeitet vorrangig an der Wirbelsäule und den Hauptgelenken. Es löst Blockaden auf körperlicher, emotionaler und psychischer Ebene. Durch sanftes, sachgerechtes Dehnen, Drehen und Strecken sowie Mobilisieren der Gelenke wird die Entspannung der Muskeln gefördert und die Organe werden reflektorisch gestärkt. Die Beweglichkeit wird verbessert und der Bewegungsradi-

us erweitert. Die Wirbelsäule, im Wasser vom Körpergewicht entlastet, kann in einer Weise bewegt werden, wie es an Land nicht möglich ist. WATSU eignet sich für Erwachsene und für Kinder. Einzige Voraussetzung ist ein positives Verhältnis zum Wasser oder der Wunsch, sich damit vertraut zu machen. Dank seines erstaunlichen Regenerierungspotentials findet WATSU auch im Wellness-Bereich immer mehr Interessenten. Allerdings gehören Fieber, Entzündungen, offene Wunden nicht ins Wasser, und bei akuten Beschwerden – z.B. Herzkreislaufprobleme – muss vorgängig der Arzt konsultiert werden.

### Körpernähe

WATSU beinhaltet Nähe. Durch die klare respektvolle Berührung entsteht allmählich ein Raum der Vertrautheit, in dem sich der/die Empfangende neuen Erfahrungen öffnen und eine ganz spezielle Reise erleben kann. Die besonders tiefe Entspannung im Wasser ermöglicht einen unmittelbaren Zugang zu innerer, emotionaler Nahrung und Zufriedenheit. Was erwarten Sie denn von «Ferien»? – Erholung, Ruhe, neue Kraft und Freude – das alles vermittelt WATSU! So lautet Dora Habeggers Empfehlung denn auch: «Schenken sie Ihren Lieben Ferien - Schenken Sie ihnen einen WATSU-Geschenkgutschein!»



#### Weitere Infos

[www.watsu.ch](http://www.watsu.ch) oder bei Dora Habegger, Tel. 033 345 10 52, E-Mail [bu-dora@bluewin.ch](mailto:bu-dora@bluewin.ch)

«Das Wasser weist den Weg»

(Laotse) ◆