

NAKA Netzwerk für Aquatische Körperarbeit



Aquatische Körperarbeit

WasserShiatsu - WATSU ist eine sehr wirksame und vielseitig anwendbare Körpertherapie, die seit 1980 aus dem Zen-Shiatsu entwickelt wurde und die heilenden und unterstützenden Qualitäten des warmen Wassers (35°C) nutzbar macht.

WATSU entspannt und befreit den Bewegungsapparat auf erstaunlich leichte und nachhaltige Weise. Die Wirbelsäule, im Wasser vom Körpergewicht entlastet, kann in einer Weise bewegt werden, wie es an Land nicht möglich wäre. WATSU löst Blockaden und Verspannungen auf körperlicher, emotionaler und psychischer Ebene. Durch sanftes, sachgerechtes Dehnen, Drehen und Strecken, Meridian-Behandlung sowie Mobilisieren aller Gelenke wird die Entspannung der

Muskeln gefördert und die Organe werden reflektorisch gestärkt. Die Beweglichkeit wird verbessert und der Bewegungsradius erweitert.

WasserShiatsu harmonisiert den Fluß der Lebensenergie (Chi). Ein gesteigertes Wohlbefinden und ein verbessertes Körperbewusstsein sind die natürlichen Folgen. WATSU ist eine ganzheitliche Wassertherapie-Methode.

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.



Indikationen und Kontraindikationen für WATSU

WATSU ist im Rahmen der physikalischen Therapie eine Sonderform der hydrotherapeutischen Anwendungen. Dementsprechend gelten hier grundsätzlich die gleichen Kontraindikationen, die generell für jede Form der Hydrotherapie Geltung haben. Herz-/Kreislaufkrankungen stellen, im allgemeinen keine Kontraindikation dar. Eine Abklärung mit einem Arzt ist jedoch anzuraten.

Neben orthopädischen und neurologischen Patienten steht das weite Feld der psychosomatischen Erkrankungen ganz weit oben auf der Indikationsliste. Aber auch in der klinischen Schmerztherapie, der Gieratrie sowie der Geburtsvor- und -nachbereitung stellt WATSU eine enorme Bereicherung der Therapiemöglichkeiten dar. In der Psychiatrie findet der WATSU-Therapeut vom Suchtbereich bis hin zum autistischen Patienten ein breites Spektrum an Betätigungsmöglichkeiten vor.

WasserTanzen - WATA ist die dynamische, tänzerische Form der Aquatischen Körperarbeit über und unter Wasser. Sie wurde 1987 von Diplom-Psychologe FSP, Peter Schröter und Arjana Brunschwiler entwickelt und seither kontinuierlich verfeinert.

WasserTanzen ist eine Fortgeschrittenentechnik in Therapie und Wellness für Praktizierende, die sich bereits mit WasserShiatsu vertraut gemacht haben. Beim WATA werden die KlientInnen, versehen mit einer Nasenklemme, auch unter Wasser in die schwerelose Dreidimensionalität geführt. Dieser Schritt erfordert von den Praktizierenden neben einem Basisverständnis für Aquatische Körperarbeit auch ein intuitives Gespür für den Atemrhythmus des Klienten, um diesen beim Loslassen und der daraus folgenden tiefen Entspannung zu unterstützen.

Die fließenden Bewegungen des WasserTanzen erinnern an das klassische Ballett, an Aikido, schwimmende Delphine und manchmal an das Schweben eines Fötus im Mutterleib. Durch Anwenden sanfter Dehnungstechniken werden die Hauptgelenke des Körpers befreit. Das Initiieren ursprünglicher Bewegungsabläufe löst allmählich alte Halte- und Bewegungsmuster auf; ein erster Schritt zu Wohlfinden und Gesundheit.

Praktizierende in Aquatischer Körperarbeit

Bollinger Sabine
Dipl. Shiatsu Therapeutin
Rochachstrasse 40
8003 Zürich
Tel. 01 462 34 08
sabollinger@bluewin.ch

Vogel Irène
WATSU und Shiatsu
Im Roggenacher 6
8306 Brüttsellen
Tel. 01 833 68 30
wasserirene@web.de

Pourfallah Vogt Isabella
Sinnv. Ergänzung zur Psychoth.
8004 Zürich
Tel. 079 366 84 52
isa.pourfallah@bluewin.ch

Butti Valeria Helen
WATSU-WATA-Praktizierende
Waldeggstrasse 11
8405 Winterthur
Tel. 052 233 72 35
buttiaquatanz@bluewin.ch

Lauper Karin-Sarita
Haldenbachstrasse 3
8006 Zürich
Tel. 044 252 55 52
karin-sarita@zgm.ch
www.rainbow-pegasus.ch/watsu

Hirsig-Frey Angela
Aquatische Körperarbeit
Aathalsstrasse 41
8610 Uster
Tel. 076 497 59 24
hirs14@hotmail.com

Krättli Monika
Glärnischstrasse 5
8134 Adliswil
Tel. 079 343 68 86
m.kraettli@swissonline.ch

Kohler Ingrid
Praxis Im Werk 8
8610 Uster
Tel. 043 305 95 50
ingrid.k@bluewin.ch
www.pflege-uster.ch

Schenk Dora
WATSU & WATA -Therapeutin
Lindenduckweg 7
8306 Brüttsellen
Tel. 01 833 64 73
dora.schenk@bluewin.ch

Bettenmann Claudia
Aquatische Körperarbeit
Dorfstrasse 21
8800 Thalwil
Tel. 01 722 30 45
claudia@snowhow.ch

**Verband
NAKA Netzwerk für
Aquatische Körperarbeit**
3000 Bern
Tel. 076 500 40 30
info@aquanetz.ch
www.aquanetz.ch

**Schule
IAKA Institut für
Aquatische Körperarbeit**
Dorfstrasse 6
3054 Schüpfen
Tel. 031 872 18 18
Fax 031 879 18 06
info@iaka.ch
www.iaka.ch