

Aquatische Körperarbeit™ WATSU® und WATA®

Immer weniger finden wir heute Zeit zum Entspannen. Der hektische Alltag und die laufend steigenden Anforderungen und Erwartungen prägen unser Leben. Vorbei die Zeit, wo die innere Balance zwischen Aktivität und Ruhe noch intakt war. Sogar in der Freizeit suchen wir nach immer grösseren Herausforderungen.

Wasser belebt und entspannt. Genau das brauchen wir, um leistungsfähig zu bleiben. Bei der Arbeit und bei sozialen Kontakten spannen sich die Muskeln und Nerven automatisch an. Sie sollten sich auch wieder entspannen können. Es gilt, den Ausgleich zwischen Aktivität und Ruhe immer wieder herzustellen. Die meisten Krankheiten hierzulande sind spannungsbedingt: Herz-Kreislauf-Beschwerden, Kopfschmerzen, Schlaf- und Verdauungsstörungen, Ängste und Depressionen.

Gesundheitlich vorsorgen heisst, sich genug zu bewegen und zu entspannen.

Die Aquatische Körperarbeit bietet mit den Methoden WATSU (WasserShiatsu) und WATA (WasserTanzen) eine einzigartige Möglichkeit, in die Welt der Entspannung einzutauchen. Durch die starke Reduktion des Körpergewichts (Auftrieb des Wassers) können die Gelenke und die Wirbelsäule mit einer Leichtigkeit bewegt werden, wie dies an Land so nie möglich ist. Wiegende, wellen- und spiralförmige Bewegungen im Wechsel mit Stille lassen einen Zustand von Schwerelosigkeit und tiefer Entspannung erleben. Zeit und Raum verlieren an Bedeutung, Wichtiges gewinnt an Kraft.

«Zeit und Raum neu erleben.»

WATSU

Der Name klingt asiatisch. Doch diese sanfte Form der Körperarbeit wurde vom Amerikaner Harold Dull aus dem Zen-Shiatsu, einer japanischen Fingerdrucktherapie, entwickelt und machte sich damit die heilenden Qualitäten des warmen Wassers zunutze. Durch fließende Bewegungen an der Wasseroberfläche, gestützt und begleitet durch die kundigen Hände des Praktizierenden, werden Muskeln und Meridiane gedehnt, Druckpunkte massiert und Gelenke fachkundig mobilisiert. Der Atem wird regelmässig und ruhig, die wohltuende Wirkung des körperwarmen Wassers vertieft die Entspannung. Beschwerden auf körperlicher, geistiger und seelischer Ebene können abgebaut, Verspannungen gelöst und der Energiefluss kann im ganzen Körper ausgleichend werden.

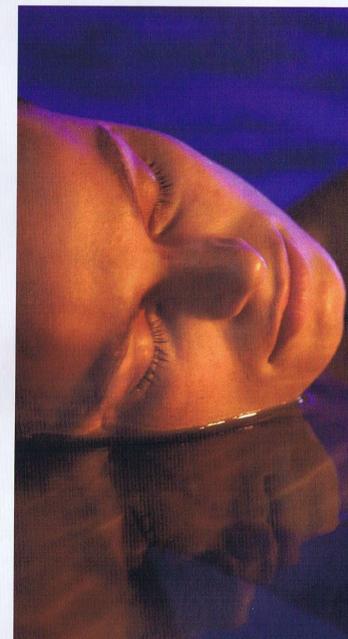
WATA

Wer durch WATSU Vertrauen in die Arbeit an der Wasseroberfläche gewonnen hat, ist eingeladen – mit einer Nasenklemme versehen – die Welt unter der Wasseroberfläche kennen zu lernen. WATA ist eine dynamisch-tänzerische Form der Aquatischen Körperarbeit, die von den Schweizern Arjana Brunswiler und Peter Schröter entwickelt und gelehrt wird. Behutsam wird die empfangende Person unter Wasser geführt. Durch das Eintauchen in die schwerelose Dreidimensionalität unter Wasser können Erinnerungen an das Schweben im Mutterleib geweckt, spielerische Momente wie das Schwimmen mit Delfinen erlebt oder tiefste Entspannungszustände, einer Meditation vergleichbar, erfahren werden. Raum und Zeit werden neu erlebt.

Sich etwas Gutes tun

Die Aquatische Körperarbeit eignet sich zur Reduktion von Schmerzen verschiedensten Ursprungs und zeigt eine positive Wirkung bei körperlichen und psychischen Verspannungen, wie z.B. chronischen Kopfschmerzen, Schlafstörungen und anderen Stresssymptomen. Viele werdende Mütter wählen die Aquatische Körperarbeit als sinnvolle Geburtsvorbereitung und empfinden oftmals eine starke Verbindung zu ihrem Ungeborenen. WATSU und WATA sind geeignet für Menschen aller Altersklassen, ausser bei schweren Herz-Kreislauf-Beschwerden und infektiösen Krankheiten.

Der wohl wichtigste Aspekt findet sich jedoch im Menschen selber. Sich Zeit für sich nehmen, sich etwas Gutes tun. Sich in den Mittelpunkt stellen hat nichts mit Egoismus zu tun, sondern ist lebenswichtig in dieser anspruchsvollen Zeit. Die Aquatische Körperarbeit fördert den Menschen in seiner Selbstfindung und begünstigt damit den Weg zu einem gesteigerten Selbstbewusstsein. Andere berichten, die im Körper gespeicherten Spannungen besser zu spüren und besser mit ihnen umgehen zu können. Die meisten freuen sich ganz einfach daran, ein Mehr an Kraft und Energie zu gewinnen.



INSIDE

**IAKA Institut für
Aquatische Körperarbeit**
Dorfstrasse 6, Postfach 92
3054 Schüpfen
Telefon 031 872 18 18
www.iaka.ch
info@iaka.ch

**Aquatische Körperarbeit
WATSU/WATA**
Adelheid Meier
Carl Spitteler-Strasse 15
8590 Romanshorn
Telefon 071 460 05 11
www.adelheidmeier.ch
adi@adelheidmeier.ch