

Xundheits-Ratgeber

«Sein statt tun» – Aquatische Körperarbeit

Aquatische Körperarbeit ist eine vielseitig anwendbare Körpertherapie, die sich die unterstützenden und heilenden Qualitäten des warmen Wassers zu Nutze macht. Man unterscheidet zwischen Wasser-Shiatsu und Wasser-Tanz.

Wasser-Shiatsu (WATSU®) wurde 1980 von Harald Dull aus dem Zen-Shiatsu entwickelt. Durch fließende, wellen- und spiralförmige Bewegungen an der Wasseroberfläche werden im 35 Grad warmen Wasser Körper und Muskeln entspannt, Meridiane gedehnt und Druckpunkte massiert.

Die Wirbelsäule und Gelenke, im Wasser 70 bis 80 Prozent vom Körpergewicht entlastet, können optimal mobilisiert und somit die Beweglichkeit verbessert und Schmerzen gelindert werden. Blockaden und Verspannungen an Körper, Geist und Seele können gelöst und Selbstheilungskräfte aktiviert werden. Dies fördert die Gesundheit, das Wohlbefinden und die Lebensqualität.

«Sein statt tun» – Zeit und Raum vergessen, sich verwöhnen lassen

Während einer WATSU-Session liegt die empfangende Person im Wasser und wird achtsam an der Wasseroberfläche bewegt und buchstäblich auf Händen getragen. Sie erlebt eine Schwerelosigkeit und tiefe Entspannung, bei der die Atmung vertieft wird. Die Ohren liegen unter Wasser, die Augen sind in der Regel ge-



schlossen und es finden während der Wasserarbeit keine Gespräche statt. Die fehlenden Einflüsse von aussen erzeugen einen meditativen Zustand. Die Selbstwahrnehmung durch vertieften Kontakt mit dem eigenen Körper und den Emotionen wird unterstützt und kann zu einem erweiterten Bewusstsein für die Gesundheit und das eigene Potenzial führen.

WATSU ist für Alt und Jung, mit und ohne Beschwerden, geeignet. Durch die Entlastung der Wirbelsäule und Gelenke zum Beispiel ist es für Menschen mit Rücken- und Gelenkschmerzen oder auch Schwangere eine Wohltat. Nichts tun müssen, abschalten und loslassen sowie gehalten und akzeptiert zu werden, verschafft eine Atempause vom Alltag und hilft bei Stress und Schlafstörungen.

WasserTanzen, WATA®, ist eine Fortgeschrittenentechnik, bei der die Person mit einer Nasenklemme versehen behutsam auch unter Wasser in die schwerere Dreidimensionalität geführt wird. Das Gefühl des Strömens und Pulsierens, der Freude und des Lebendigseins wird dabei noch intensiviert. (pr)

WasserTanzen, WATA®, ist eine Fortgeschrittenentechnik, bei der die Person mit einer Nasenklemme versehen behutsam auch unter Wasser in die schwerere Dreidimensionalität geführt wird. Das Gefühl des Strömens und Pulsierens, der Freude und des Lebendigseins wird dabei noch intensiviert. (pr)

Ursina Peter
Aquatische Körperarbeit
Giblenstrasse 51, 8049 Zürich
Telefon 079 766 07 22
oder 044 341 10 55
E-Mail: ursina-peter@bluewin.ch