

Tor zur Entspannung öffnen

Mittels Wassershiatsu relaxt im Urelement des Lebens

Loslassen und einfach sein – wer diese Kunst beherrscht, erzielt mit Wassershiatsu, kurz Watsu genannt, ungeahnte Erfolge. Die Therapie im 35 Grad Celsius warmen Wasser eignet sich für Jung und Alt und hilft gegen zahlreiche Beschwerden.

● VON MONICA WIDMER

Watsu ist ein Wohlgefühl-Erlebnis, das Tore zu Entspannung, Heilung und Gefühlen öffnen kann. In sicher stützenden Armen und mit kundigen Händen lockert der Therapeut Gelenke, dehnt Muskeln und massiert. Gleichzeitig kann die Wirbelsäule – da im Wasser vom Körpergewicht entlastet – auf einzigartige Weise bewegt werden. Die rhythmisch fließenden Bewegungen in der Schwerelosigkeit ermöglichen eine vertiefte Atmung und ein Gefühl der Ruhe. Entsprechend verzeichnet Watsu besonderen Erfolg bei körperlichen Verspannungen, bei Stress- und Burn-out-Symptomen, chronischen Kopfschmerzen und ähnlichen Beschwerden. Durch die Tiefenentspannung können zudem auch Blockaden auf seelischer und geistiger Ebene gelöst werden. «Ferner werden beim Watsu die Energiebahnen (Meridiane) im Körper stimuliert, damit die Lebenskraft wieder frei fließen kann», erklärt Stephan Linder, ein Watsu-Therapeut, der vorwiegend in der Region am oberen Zürichsee praktiziert.

Gefühl wie im schützenden Fruchtwasser

Weshalb fühlt sich der Mensch so wohl im Wasser? «Wasser ist das Urelement des Lebens. Jedes menschliche Leben beginnt in der Geborgenheit und Schwerelosigkeit des Fruchtwassers. Der Mensch entwickelt in seinen ersten neun Monate ein tiefes Urvertrauen zu diesem Element», meint Linder. «Auch der menschliche Körper selbst besteht ja zu zwei Dritteln aus



Schweben im Wasser: Watsu-Therapeut Stephan Linder bei der Behandlung eines Kindes.

Bild Katharina Wernli

Wasser, somit ist das Wasser der Grundstoff unseres Lebens.» Mit Watsu lässt sich das Gefühl der Geborgenheit im schützenden Fruchtwasser wieder herstellen.

Wechsel von Nähe und Distanz

Für Schwangere ist diese aquatische Körperarbeit besonders entspannend. Für einmal völlig von ihrem Gewicht befreit, können sie sich voll und ganz auf die Nähe zum Baby konzentrieren. Aber auch Kinder und geistig oder körperlich Behinderte geniessen das Schweben im Wasser und gleichzeitig den feinen Druck der massierenden Finger. Dabei werden die Atmung vertieft und der vollständige Atemrhythmus reaktiviert. Durch fließende Hin- und-her-Bewegungen umspült das angenehm warme Wasser den ganzen Körper. Es sind diverse einzelne Figu-

ren, die der Therapeut während der rund einstündigen Sitzung durchführt. Einmal wird man näher an den Körper des Praktizierenden herangezogen, ein andermal führt er einem weg in die Weite des Wassers. Dieses Wechselspiel von Nähe und Distanz bedingt Hingabefähigkeit und Vertrauen. Eine Voraussetzung, so Linder, die nicht unbedingt unserem Zeitgeist entspricht, was mitunter auch ein Handicap für speziell diese Körperarbeit darstellt.

Junge Therapieform

Anfang der Achtzigerjahre begann die Geschichte von Watsu – der Wasservariante des Shiatsu – in Kalifornien. Dort lebt Harold Dull, der eigentliche Erfinder dieser Behandlungsmethode. Er entwickelt und praktiziert seither die kunstvolle Verbindung von Zen-Shiatsu mit der Bewegung im

warmen Wasser. In der Schweiz ist Wassershiatsu offiziell durch den Berufsverband Netzwerk für aquatische Körperarbeit (Naka) mit Sitz in Gossau (St. Gallen) vertreten. Stephan Linder ist Mitglied dieser Vereinigung. Diese Mitgliedschaft bietet Gewähr für eine fundierte Ausbildung des Praktizierenden. Leider ist die relativ junge Therapieform noch nicht von den Krankenkassen anerkannt.

Eine Sitzung kostet in der Regel zwischen 80 und 120 Franken. Aktuelle Informationen über Standorte von Therapeuten und Bäder erhält man über das Institut für aquatische Körperarbeit, Dorfstrasse 6 in 3054 Schüpfen (BE), Telefon 031 872 18 18 oder per E-Mail unter info@iaka.ch.

In der Südschweiz gibt es zahlreiche Watsu-Therapeuten. Es ist daher empfehlenswert, wenn sich der Leser über die aktuellste Adressliste direkt beim Institut in Schüpfen erkundigt.