

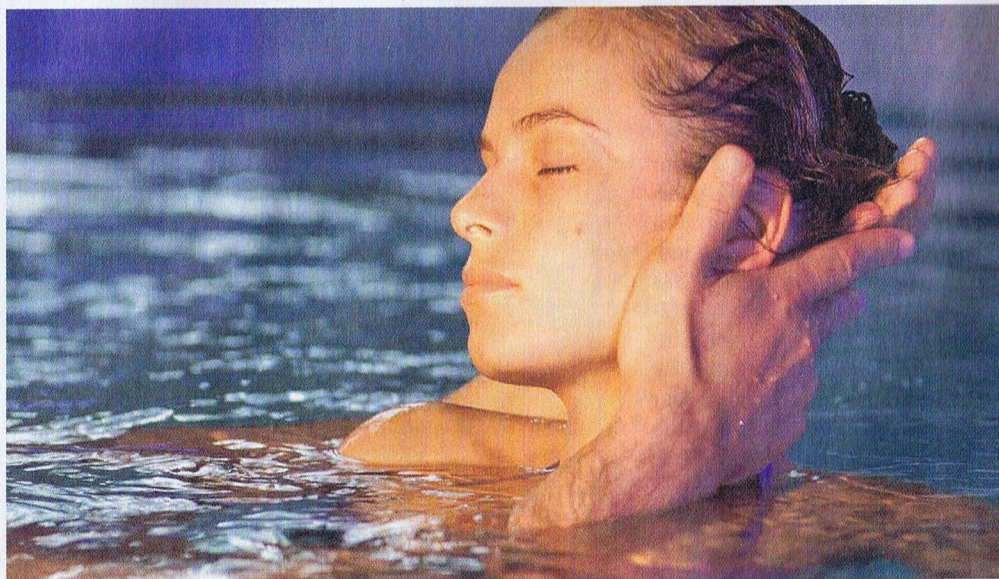
# Entspannung im Nass

Shiatsu kennen Sie vielleicht. Aber ist Ihnen auch **Watsu** ein Begriff? Die vielseitig anwendbare Körpertherapie entstand aus dem Zen-Shiatsu, nutzt aber zusätzlich die Vorteile von warmem Wasser.

**F**ederleicht fühlt man sich – und ist es auch. Denn die Wirbelsäule ist im Wasser von einem Teil des Körpergewichts entlastet. So kann sie in einer Art

**Eigentlich ist es eine Therapie. Aber Watsu in körperwarmem Wasser ist auch Genuss pur!**

bewegt werden, wie dies an Land nicht möglich wäre. Dadurch können durch sanfte Bewegung Blockaden und Verspannungen gelöst werden – auf körperlicher,



Sanfte Bewegungen helfen, Verspannungen und Blockaden zu lösen.

emotionaler und psychischer Ebene. Das sanfte Dehnen, Drehen und Strecken, die Meridian-Behandlung sowie das Mobilisieren aller Gelenke fördert die Entspannung der Muskeln, verbessert die Beweglichkeit, und die Seele fühlt sich dabei auch wohl.

Auch die Atmung vertieft sich bei dieser Art der Entspannung, und der vollständige Atemrhythmus wird reaktiviert. Wasser-Shiatsu harmonisiert den Fluss der Lebensenergie, des Chi.

«Die Aquatische Körperarbeit wird zwar in der Schweiz schon zwanzig Jahre unterrichtet, aber sie gehört noch immer zu den weniger bekannten Methoden», erklärt Christian Rothenbühler, Dozent für Spiraldynamik und Leiter des Instituts für Aquatische Körperarbeit im bernischen Schüpfen. Watsu-Kurse werden in Therapie- und Hotelbädern angeboten, Informationen erhalten Sie auf [www.iaka.ch](http://www.iaka.ch) oder unter Tel. 031 872 18 18. ❁