

Eine Therapie – wie Ferien!

Eine Klientin gleitet sanft durch 35° Grad warmes Wasser. Die Schwerkraft scheint aufgehoben. Die Therapeutin unterstützt, gibt Sicherheit. WATA und WATSU – was nach polynesischen Inseln tönt, sind zwei Formen von aquatischer Körperarbeit mit ganz besonderen Wirkungen.

Text: René Buri; Photo: zvg

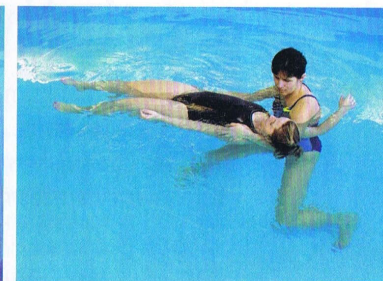
Die aquatische Körperarbeit ist in den 1980er-Jahren entstanden. Der Begriff steht für zwei Therapieformen, die beide die Vorzüge des Wassers benützen. Die eine Form ist das **WATSU**, eine Zusammensetzung aus **Wasser-Shiatsu**. Hier werden Elemente aus Massage, Gelenkmobilisation und Meridianarbeit zusammengeführt.

Die Therapie findet in 35°C warmem Wasser statt. Dabei wird der Zustand der Schwerelosigkeit genutzt. Muskeln können sich entspannen, die Atmung wird tiefer, die Wirbelsäule beweglicher. Schwimmen muss man dazu nicht können, der Kopf bleibt immer an der Wasseroberfläche. Kreiert wurde diese Form durch den kalifornischen Shiatsu-Therapeuten Harald Dull. Heute gibt es auch in Europa Ausbildungen in dieser Therapie. Die neuesten Forschungsergebnisse aus der Bewegungspädagogik fließen dabei in die Schulung ein.

Was geschieht nun konkret? Durch sanfte Dehnungen, Streckungen und Meridianbehandlungen werden Organe reflektorisch gestärkt und der Energiehaushalt

harmonisiert. Mobilisationen und Massagen können Bewegungseinschränkungen gezielt auflösen. Überdies schaffen Wasser und Wärme einen Ort der Geborgenheit, der häufig mit der pränatalen Lebensphase verbunden wird und so eine Art von Urvertrauen entstehen lässt. So können Einschränkungen aufgehoben und neue Lebenssituationen gestaltet werden.

WATA – das Wasser-Tanzen wird ebenfalls in körperwarmem Wasser durchgeführt. Entwickelt wurde es in der Schweiz von Peter Schröter und Arjana Brunschwiler. Den Anstoss gab ein Kurs in «Gentle Dance» von John Graham, wo der spielerische Umgang im und unter Wasser geübt wurde. Beim WATA tauchen nun die Klientinnen auch ganz unter. Die schwerelose



Dreidimensionalität wird so noch deutlicher. Die Therapie erfordert von den Praktizierenden ein sehr gutes Gespür für den Atemrhythmus der KlientIn, um diese beim Loslassen und Entspannen optimal zu unterstützen. Dafür bietet dann die dreidimensionale Freiheit unter Wasser enorme Möglichkeiten an Bewegungen, Griffen und Mobilisationen.

Beim WATA lösen sich **Über- und Unterwasserbehandlungen** ab. Das geschieht rhythmisch und individuell. Die Atmung wird so angeregt, vertieft und in einen differenzierten Rhythmus geführt. Der Wechsel von intensiverer Atmung und Atemstopp verbessert die Körperwahrnehmung. Unter Wasser ist es möglich, in tiefe meditative Entspannungszustände einzutauchen. Eine Verschiebung des Raum-Zeit-Gefühls wird erlebbar. Alte Verletzungen können aufgedeckt, unge-

Weiterführende Informationen

Wer sich weitergehend über diese Therapieformen und entsprechende Angebote informieren möchte, findet wertvolle Hinweise auf der Website von Agnes Schitter – www.healingarts.ch. Sie ist Präsidentin des Netzwerks für Aquatische Körperarbeit. Oder auf der Website des Netzwerks selbst – www.iaka.ch.

nutzte Ressourcen wahrgenommen werden. Im Gespräch erfolgt dann eine Aufarbeitung.

Beide Formen – WATSU und WATA – nutzen die Schwerelosigkeit des Schwebens im Wasser. Dieses Schweben schafft Bewegungsspielraum und ermöglicht eine Vielfalt von Wahrnehmungen des eigenen Körpers. Das führt zu einer oft beträchtli-

chen Schmerzzreduktion. Die Kombination von Tiefenentspannung, vegetativer Regulation und häufig auch profunder Erfahrung von Urvertrauen ergibt einen nachhaltigen Regenerationseffekt. Generell verändert sich der Fokus. Die Aufmerksamkeit geht weg von Beschwerden, Schmer-

zen und Einschränkungen, vielmehr wird die Wahrnehmung der heilen Aspekte durch diese Art der Körperarbeit gestärkt. Sie hilft entscheidend mit, dass man sich auf die positiven Körpererlebnisse konzentrieren kann. Viele KlientInnen erleben das kurzfristig wie eine Art von Wellness-Erlebnis. Allerdings dürfen auch die Langzeit-Aspekte dieser Therapien nicht unterschätzt werden. Ihre Wirkungen bei chronischen Verspannungen und Schmerzen, bei Schlafstörungen oder auch bei Stress – von Burnout bis Chronic Fatigue Syndrom – sind eindrücklich.

Sportler nutzen WATSU und WATA auch zur Ergänzung ihres Trainings und unterstützend werden diese Therapien auch in der Psychotherapie (bei Ernährungsauffälligkeiten, Depressionen, Persönlichkeitsstörungen, Drogenentzug u.a.) erfolgreich eingesetzt.

Duschvergnügen pur

Löst Verspannungen
Vitalisiert die Haut
Massage beim Duschen
Einfache Montage
Akku angetrieben

Aglaja®

Eichfeldstrasse 1A · 3612 Steffisburg
033 438 34 32 · www.aglaja.ch



GUTSCHEIN für gesundsitzen-Leser

Beim Kauf eines Aglaja-Duschsystems schenken wir Ihnen eine Zusatzbürste im Wert von Fr. 120.--. Damit erhalten Sie eine Bürste mit sanften Fasern für die tägliche Duschmassage und eine mit festeren Fasern für eine kräftige Massage, die besonders im Lenden- und Kreuzbeinbereich gut tut. Wir freuen uns auf Ihren Besuch nach tel. Vereinbarung bei uns in Steffisburg.

SWISS MADE +