

Sanft geborgen wie im Mutterleib

Graue Novembertage sind genau richtig, um sich verwöhnen zu lassen. Ein besonderes Erlebnis ist **Wasser-Shiatsu**. Die wenig bekannte Wellness-Methode lädt zum völligen Loslassen ein und entspannt zutiefst.

Von Marie-Luce Le Febvre

Bevor es losgeht und mich der Therapeut während rund 60 Minuten tragen, sanft bewegen, dehnen und massieren wird, verpasst er mir eine kleine Nasenklemme. Damit kein Wasser in meine Nase dringt. Denn wie es der Name sagt: Beim Wasser-Shiatsu – kurz Watsu genannt – findet die Wellness-Behandlung stets im Wasser statt – in einem rund 125 cm tiefen Becken mit 35 Grad warmem (Thermal-)Wasser.

Ziel einer Watsu-Stunde ist, Blockaden und Verspannungen auf körperlicher und auf emotionaler Ebene zu lösen und eine tiefe Entspannung zu ermöglichen, indem der Therapeut den Klienten gezielt hin und her dreht, streckt und durch Impulse animiert, seinen Bewegungsradius auszuweiten. Als Klientin lautet meine «Aufgabe»: Nichts tun, einfach sein.

Bei dieser Therapieanwendung ist der Körperkontakt zeitweise ziemlich eng, und bei der Vorstellung, mich in die Arme eines fremden Mannes zu begeben, ist

mir etwas mulmig zumute. Doch bereits nach wenigen Minuten schaltet mein «Kontrollzentrum» ab und macht einem unerwarteten Wohlgefühl Platz. Das schwerelose Schweben im Wasser ermöglicht angenehme Dehnungen von Wirbelsäule und Gelenken, die ich in dieser fließenden Form noch nie erlebt habe. Ich habe das Gefühl, mich von einengenden Verkrampfungen zu befreien und mich unendlich stre-

cken zu können. Bisher blieb mein Gesicht während der Behandlung über Wasser. Nun folgt die nächste (fakultative) Stufe: Liebevoll und vorsichtig werde ich unter Wasser getaucht und weiterhin schwingvoll bewegt – in Wellen-, Spiral- oder Kreisformen. Wer – wie ich – panische Angst hat, länger unter Wasser zu weilen, oder befürchtet, zu wenig Luft zu bekommen, kann dabei einen unvermuteten «Quan-

WATSU FÜR SCHWANGERE

Die Frauenklinik des Inselspitals in Bern führt derzeit eine Studie zu den Wirkungen von Watsu bei schwangeren Frauen durch. Da etwa zwei Drittel aller Schwangeren unter Schmerzen im unteren Rücken leiden, soll wissenschaftlich untersucht werden, ob Watsu die nötige Entlastung bringt. Ebenso untersucht werden Frauen, deren Kind sich in Steiss- oder Querlage befindet. Offenbar können eine bis vier Watsu-Behandlungen dazu führen, dass sich das Kind spontan in eine günstige Geburtslage wendet.

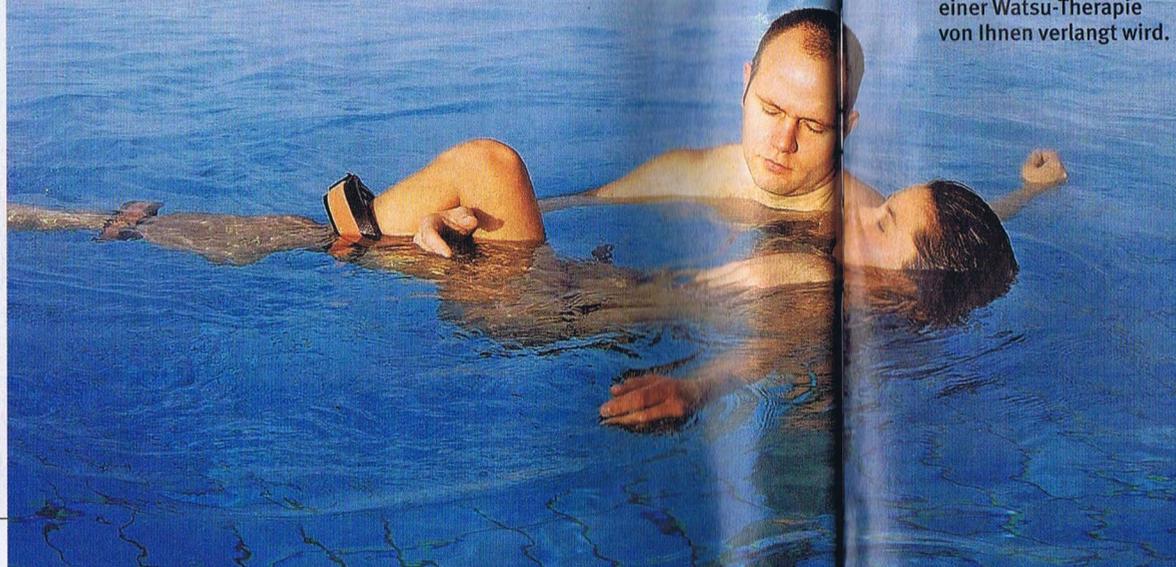
tensprung» erleben, der sich schwer mit Worten beschreiben lässt. Bei mir war es so, dass ich mich unter Wasser plötzlich völlig geborgen fühlte – vermutlich wie ein Kleinkind im Mutterleib. Ich liess mich von meinen Bewegungsimpulsen leiten und genoss es immens, mich in alle Richtungen ausdehnen zu können – es fühlte sich wie grenzenlose Freiheit an. Zu meinem Erstaunen holte mich der Therapeut immer wieder rechtzeitig an die Oberfläche, um einzuatmen. Ich konnte ihm während der ganzen Watsu-Behandlung blind vertrauen, auch wenn ich oft nicht mehr wusste, wo oben und unten war. Es war für mich die mit Abstand eindrücklichste Tiefenentspannung, die ich je erlebt habe.

Was steckt hinter Watsu?

Die Massage- und Bewegungstherapie Watsu ist hierzulande noch wenig bekannt. Sie wurde 1980 vom kalifornischen Shiatsu-Experten Harold Dull erfunden und ist mittlerweile in über 40 Ländern verbreitet. Dull begann, Zen-Shiatsu-Elemente, die er in Japan studiert hatte, mit Behandlungen im warmen Wasser zu verbinden – mit dem Ziel, die Chi-Energie (Lebensenergie) über die Meridiane anzuregen, einem zentralen Bestandteil asiatischer Heilkunst. Seine Idee war, die physikalischen Eigenschaften des Wassers zu nutzen. Dank des Wasserauftriebs wird der Körper von der Schwerkraft entlastet, wodurch die Wirbelsäule in einer Art bewegt werden kann, wie es an Land nicht möglich ist.

Die verschiedenen Bewegungsabläufe führen in ständig tiefere Entspannungsebenen, was zu den Hauptzielen dieser aquatischen Körperarbeit zählt. Ideal ist Watsu auch bei chronischen körperlichen Beschwerden wie Rückenschmerzen oder Gelenkproblemen. Die einzigartige Kombination aus Wärme, Nähe und Bewegtwerden eignet sich auch für ältere Menschen, Schwangere und Kinder. ❀

Nichts tun, einfach sein – das ist alles, was bei einer Watsu-Therapie von Ihnen verlangt wird.



Watsu in der Schweiz

Auf folgenden Webseiten finden sich Watsu-Angebote bzw. Therapeuten-Listen:
www.watsu.ch
www.wellentanz.ch
www.wasser-zentrum.ch
www.thermalp.ch