

Wasser-Shiatsu

Abschalten und neue Energie tanken

Beim Wasser-Shiatsu Körper und Seele baumeln lassen. Von kundigen Händen gehalten, gewiegt und bewegt, gleitet der Körper schwerelos im warmen Wasser. Gelenke und Muskulatur werden gelockert, die Durchblutung angeregt



Nicht nur der Körper, auch Geist und Seele profitieren von Watsu. Eine Wohltat für den ganzen Organismus

Diese sanfte Behandlungsmethode ist eine Kombination aus Massage, Gelenkmobilisation und Meridianarbeit. Eine Therapie, die die Lebensenergie zum Fließen bringt und gleichzeitig regenerierend positiv auf Haut, Gelenke, Muskeln und Sehnen wirkt. BIO-Redakteurin Martina Seifen-Mahmoud hat diese Entspannungstechnik ausprobiert

Ich liege im wohligen warmen Wasser, das mit 35 Grad fast Körpertemperatur erreicht. Mein Kopf ruht auf einem kleinen, aufblasbaren Schaumstoffkissen. Der Rest des Körpers schwebt frei im Wasser. Damit er nicht absackt, werden die Oberschenkel durch schmale aufblasbare Schaumstoff-Schläuche fixiert. So schwebte ich gewissermaßen auf der Wasseroberfläche.

Sibylle Schütz, Wasser-Shiatsu-Praktizierende von „Aqua und Soul“ in München, rät mir, mich völlig zu entspannen. So, als wenn ich zu Hause auf einer Couch liegen würde. Mit

leichten Massagegriffen werde ich nun am ganzen Körper sanft hin- und herbewegt.

Im Hintergrund läuft leise Entspannungsmusik. Das Becken gehört mir allein, durch das mich Sibylle Schütz jetzt in wellenförmigen Bewegungen zieht. Sie massiert Kopf, Schulter, Arme, Beine und Füße. Ich fühle mich leicht und geborgen. Ein wunderbarer Zustand, in dem alle Alltagsprobleme und körperliche Anspannungen von mir abfallen. Ein Gefühl, das auch noch lange nach der einstündigen Behandlung nachwirkt.

Was passiert beim Wasser-Shiatsu? Wasser-Shiatsu (auch Watsu genannt) ist eine Körperarbeit, die der Amerikaner Harold Dull seit 1980 in seiner Massageschule im kalifornischen Harbin Hot Springs aus dem japanischen Zen-Shiatsu entwickelt hat. Dabei werden vorrangig die Wirbelsäule und die Hauptgelenke des Körpers per Hand- und Fingerdruck bearbeitet. Akupressurpunkte (so genannte Tsubos) werden aktiviert und Meridiane (Energiebahnen) gestreckt. Durch die körperliche und emotionale Sicherheit, die Watsu vermittelt, kann es zu einem tiefen meditativen Zustand kommen.

Ein wesentliches Prinzip beim Wasser-Shiatsu liegt im Sein und nicht im Tun. Das heißt, im Unterschied zu Aqua-Jogging oder Aquarobic, geht es nicht um aktives Körper-

training. Im Gegenteil, der Betreffende lässt sich einfach fallen und begibt sich in die Hände seines Therapeuten. Nach dem Motto: Sich etwas Gutes tun, indem man einmal nichts tut. Wem es gelingt, sich bei dieser Wassersession zu entspannen, wird feststellen, dass schmerzhaftes Verspannen verschwinden. Man findet zur inneren Ruhe und kann mit Stresssituationen besser umgehen.

Eine Wasser-Shiatsu-Behandlung dauert in der Regel zwischen einer und anderthalb Stunden. Auch Vor- und Nachgespräche gehören dazu. Der Preis liegt bei ca. 60 € pro Therapieeinheit. Wasser-Shiatsu ist eine geschützte Methode, die nur von lizenzierten Praktizierenden und Trainern ausgeübt und weitergegeben werden darf.

→

Infos

- Netzwerk für Aquatische Körperarbeit e.V., Gerhard Braun, Hellenweg 36/2, 73782 Esslingen, Tel. 0911-97792292, Fax -97792203
- Sibylle Schütz, Wasser-Shiatsu-Praktizierende, Schleißheimerstr. 84, 80797 München, Tel. 089-524832