

Wasser-Shiatsu

Wie Sie Körper und Seele in Fluss bringen



Wasser-Shiatsu ist eine ganzheitliche Massage der dritten Dimension. Sanft wird der Körper durchs warme Wasser gezogen, werden Gelenke und Wirbelsäule ohne festen Druck gelockert, die Muskeln entspannt und die Seele gelöst.

VON ARIANE LENDENMANN

Der Körper liegt schwerelos auf dem Wasser, die Augen sind geschlossen. Nur Nasenspitze und Stirn ragen aus dem Wasser. Loslassen. Die Glieder, die Schmerzen, den Stress und die Sorgen. Durchatmen. Nur sein und nichts tun. Wasser-Shiatsu (Watsu) bedeutet, sich 35 Grad warmem Wasser und zwei fremden Händen anzuvertrauen. Fachkundigen Händen eines Therapeuten allerdings, die den verspannten Körper in einem ständigen Bewegungsfluss

rhythmisch durchs Wasser ziehen – und ihn dabei mit sanftem Druck auf die Muskeln und mittels Gelenkrotationen wieder zu lockern vermag.

Watsu ist mehr als bloss eine entspannende Massagetechnik. «Es ist eine Form der ganzheitlichen Körpertherapie, die den Menschen sowohl auf körperlicher als auch auf seelischer und geistiger Ebene berührt», sagt Physiotherapeutin Careen van Son, Präsidentin des Netzwerks für Aquatische Körperarbeit. «Watsu fördert das Bewegungsbewusstsein und hilft, schädli-

che Fehlhaltungen und Bewegungsmuster aufzuheben. Chronische Kopf- oder Rückenschmerzen werden gelindert, beispielsweise nach einem Schleudertrauma oder bei Diskushernie.

Aber auch bei psychischen Verspannungen, Ängsten, Stress-Symptomen und seelischen Blockaden zeigen die Berührungen im entkrampfenden Wasser, die vertiefte Atmung und Entspannung eine positive Wirkung.»

Wasser-Shiatsu wurde vor zwanzig Jahren in den USA ent-

wickelt und basiert vorwiegend auf Zen-Shiatsu – einer traditionellen japanischen Heilmethode ähnlich der chinesischen Akupressur. Über Druckpunktmassage der Meridiane und Dehnübungen der Gelenke und Muskel wird der Energiefluss im Körper wieder ausbalanciert. Watsu nutzt zusätzlich die natürliche Verbundenheit des Menschen mit dem heilenden Urelement Wasser: Von der Schwerkraft fast befreit, kann der Körper viel leichter bewegt und entkrampft werden. Und da sich Tast- und Berührungssinn

im Wasser noch verstärken, wird auch das Bewusstsein für den Körper intensiviert.

Die harmonische Körpererfahrung ist für alle Menschen geeignet. «Nur bei starken Herz-Kreislauf-Beschwerden oder infektiösen Krankheiten rate ich von Wasser-Shiatsu als Therapieform ab», sagt van Son. Für eine stündige Watsu-Massage muss man mit 90 Franken oder mehr rechnen; abgehalten wird sie meist in einem Therapiebad.

Infos beim Institut für Aquatische Körperarbeit, Tel. 01/926 70 60.

SANFTE MASSAGE IM HEILENDEN URELEMENT:
Der Bewegungsfluss im warmen Wasser löst Verspannungen und fördert das Körperbewusstsein.
FOTO: BRUNO TORRICELLI