

# Tanz zum Zentrum des Seins

Unsere Serie zum UNO-Jahr des Wassers: Watsu und Wata (III)

Zugegeben, sie lesen sich poetisch, die Vergleiche mit den tanzenden Delfinen, die Beschreibungen von Gefühlen des Vertrauens, der Geborgenheit und die Schilderungen von der nährenden Kraft der Watsu/Wata-Therapeuten, welche Wunden aus der Vergangenheit heilen soll. Tiefenentspannung und Entrücktsein vom Alltag – Worte, die mystisch, ja fast religiös anmuten.

## Kontrolle abgeben?

Dennoch oder gerade deswegen bin ich skeptisch. Umso mehr, als ich nicht eben zu den plantschfreudigen Wasserratten zähle und mich die Vorstellung, die Kontrolle über mich selbst und meinen Körper in die Hände einer völlig fremden Person zu geben, mit Unbehagen erfüllt. Aber von Natur aus neugierig und offen für Neues, probiere ich denn unvoreingenommen aus, was WasserShiatsu (Watsu) und WasserTanz (Wata) tatsächlich auszulösen vermögen. Das Fasziat rund zwei Stunden nach Beginn der Therapie-Sitzung: Watsu/Wata hat mein Verhältnis zum Wasser und ein bisschen auch zum Körper verändert.

## 35 Grad und Intimität

Die Atmosphäre im privaten Physiotherapie-Bad in Tägerwilen bei Kreuzlingen ist ruhig und



Bild: Reto Martin

**Entspannung für Körper, Seele und Geist: Wasser-Shiatsu und Wasser-Tanzen.**

## Das Jahr des Wassers

wirkt intim: Keine quietschenden Kinder beim Wasserspiel und auch keine schaulustigen Badegäste, die sich auf Liegestühlen am Beckenrand räkeln und erwartungsfroh hinter aufgeschlagenen Zeitungsseiten hervorlugen. Ein ruhiges Umfeld ist für Watsu/Wata-Therapeutin Adelheid Meier aus Romanshorn, die hier einen Teil ihrer Wasser-Sitzungen hält, eine wichtige Voraussetzung für die Arbeit im rund 35 Grad warmen Wasser. Zu gut weiss sie, dass spontanes Loslassen nicht jedermanns Sache ist, sondern ein Vertrauen voraussetzt, das in Stille und Intimität wachsen muss.

## Vom springenden Funken

Die Klientel der ehemaligen Wettkampfschwimmerin und Aquafitness-Instruktorin, die heute – als Mitglied des Netzwerks für Aquatische Körperarbeit – Wasser-Sitzungen auf hohem Qualitätsniveau anbietet, umfasst Personen quer durch die Geschlechter und Generationen, deren Erwartungen so individuell sind wie die Therapie selbst: Stressabbau, suchen die

einen, Schmerzfremheit oder Linderung körperlicher Beschwerden die anderen. Dritte wiederum entscheiden sich für diese Art der Aquatischen Körperarbeit, um sich auf die Geburt des Kindes vorzubereiten.

Fragen über Fragen: Das Gespräch am Beckenrand dient nicht nur der Information. Es ist ein gegenseitiges Kennenlernen, ein Abtasten. Ein gewisses Mass an Sympathie müsse vorhanden sein, ist Adelheid Meier überzeugt. Watsu/Wata bedeute engen Körperkontakt, massierende Berührungen, deren Wirkung bei einer offenen Haltung des Nehmenden begünstigt wird.

## Sein und nicht tun

Warm und weich umspült das Wasser meinen Körper. Ich lasse mich in die Arme meiner Therapeutin fallen, werde sanft aufgefangen und knapp über der Wasseroberfläche gehalten. Mein Blick fixiert die Decke, die zahllosen kleinen Tropfen Kondenswasser, die im wechselnden Licht schillern, während mein Körper scheinbar schwerelos durch das Wasser gezogen wird. Ich versuche loszulassen, spüre jedoch, wie ich immer wieder aktiv die harmonischen, teils wiegenden

Bewegungen mitmache: Sein und nicht tun – das Prinzip des Zen-Shiatsus – will gelernt sein. Die Wassertropfen über mir drehen sich, vereinen sich zu Motiven.

Wie durch Watte dringt Adelheid Meiers Stimme an mein Ohr. Ich solle die Augen schliessen: «Sein und nicht tun». Mit geschlossenen Lidern suche ich

nach Bildern, nach Szenen aus Ferienkatalogen – Palmen, Strand, Wellen und höre auf den sonoren Summton in meinen mit Wasser gefüllten Ohren, auf den Atem, der seltsam laut klingt. Welches sind die Botschaften des Körpers, die den Weg zur harmonischen Balance weisen?

Irgendwann wird mir eine Nasenklemme gereicht. Ein

leichter Druck an meinem Bein signalisiert, dass ich eintauchen werde; eintauchen in die Tiefe des Wassers, abtauchen in eine andere Stufe des Bewusstseins. Atem holen. Langsam sinke ich tiefer. Luftblasen steigen auf, und ich spüre das Haar um mein Gesicht streichen. Schon liegt mein Kopf wieder über dem Wasser, angelehnt an die Schulter der Therapeutin. Zunächst sind die Sequenzen des Abtauchens kurz, dann werden sie länger – jede Bewegung ist fließend, harmonisch, und allmählich schwinden die Gefühle für Zeit und Raum.

## Zurück in der Wirklichkeit

Irgendwann werde ich auf den Boden des Schwimmbeckens und der Wirklichkeit zurückgerufen. Einem Augenblick der Benommenheit folgt ein Gefühl der unbeschreiblichen Leichtigkeit und Frische. Und, wie war es? fragt Adelheid Meier schliesslich seltsam nüchtern. Noch fehlen mir die Worte. *Andrea Häusler*

## STICHWORT

### Watsu und Wata

Watsu (Wasser-Shiatsu) ist eine ganzheitliche Methode, die auf dem Zen-Shiatsu basiert und unter anderem Druckpunktmassage und Dehnübungen vereint. Auf Händen getragen, schwerelos im Wasser liegend, erlebt der Empfangende, wie mittels Meridian-Dehnungen, Streckungen, Gelenkmobilisation, Rotationen und Massage die Lebensenergie zum Fließen gebracht wird. Diese sanfte Art der Mobilisation von Wirbelsäule und Gelenken ist mit Hilfe der Wassereigenschaften möglich. Durch die tiefe Entspannung und innere Ruhe lösen sich Energiestaus, Stress, Ängste und Blockaden auf.

Wata (Wasser-Tanz) hingegen ist eine dynamische Bewegungstherapie, die Stretching, Atemarbeit, Massage, Meditation und Tanz verbindet. Nach dem Beginn mit Watsu wird der Körper behutsam unter Wasser geführt. Gezielt angewandte Hebelgriffe befreien die Hauptgelenke von Verspannungen. Spiral-, kugel- und wellenförmige Bewegungen wechseln sich im Atemrhythmus über und unter Wasser ab. Die Körperwahrnehmung wird intensiviert, und neue Bewegungserlebnisse sind möglich. Augenblicke der Stille eröffnen den Zugang zu tiefer liegenden Gefühlen. (ahi)

Informationen: IAKA CH, Institut für Aquatische Körperarbeit, Dorfstrasse 6, 3054 Schüpfen. Tel. 031 872 18 18, Fax 031 879 18 06, info@iaka.ch/www.iaka.ch. Oder: www.adelheidmeier.ch