



Gesundheit mit geübten Griffen

Auf Händen getragen – umspült von warmem Wasser – wird der scheinbar schwerelose Körper sanft gedehnt, gedreht und gestreckt. Mit geübten Griffen werden nicht nur Verspannungen gelöst, sondern wird auch die Seele auf träumerischen Tauchgang geschickt.

Von Ingrid Altermann

Wien-Oberlaa, ein trüber Winter-nachmittag, Nebel liegt über der Stadt. Im Thermalbad werden wir bereits erwartet: Von Norina Pinz, die hier Wassershiatsu und einige ähnliche Behandlungsformen anbietet.

„Watsu ist eine ganzheitliche Körpertherapie, die 1980 von Harold Dull in Kalifornien entwickelt wurde“, erfahren wir. Und: „Wirbelsäule und Gelenke werden durch spezielle Fingerdruckmassagen und fließende Bewegungen mobilisiert, wie es nur im körperwarmen Wasser – vom Körpergewicht entlastet – möglich ist. Verspannungen und Blockaden werden gelöst, aber auch Ängste oder Stress abgebaut.“ So beschreibt Norina Pinz die mannigfache Wirkung

von Wassershiatsu. Kurzer Nachsatz der 48-jährigen gebürtigen Grazerin, die schon als Kind nach Wien übersiedelt ist: „Man kann Watsu eigentlich mit Worten gar nicht beschreiben, man muss es selbst ausprobieren.“

Also, nichts wie rein ins Schwimmbecken, in dem der Badewart bereits einen Teil für die Watsu-Behandlung abgesperrt hat. Das Thermalwasser hat 36 Grad – und die Temperatur ist die wichtigste Komponente überhaupt. Denn der Körper darf während der rund einstündigen Sitzung nicht abkühlen. Wobei das Wort Sitzung eigentlich fehl am Platz ist. Mit geschlossenen Augen liegt man nämlich am Rücken – in den Armen von Norina, die leise eine Melodie summt.