

WATSU® – WasserShiatsu®

WasserShiatsu® ist eine Technik zur Entspannung für Körper, Geist und Seele

WATSU® – der Name klingt wie aus Asien stammend. Doch die relativ junge Form der Körperarbeit stammt von einem Amerikaner. Harold Dull betrieb im kalifornischen Harbin Hot Springs eine weltweit anerkannte Massageschule und hat aus dem Shiatsu das WasserShiatsu entwickelt – kurz eben WATSU®.



Foto: Claudia Clara Tichy

Körperwarmes Wasser steigert die Wirkung von Shiatsu-Massagen

Wasser ist das Urelement des Lebens. Genau so, wie zu Urzeiten die Entwicklung des Lebens auf unserem Planeten im Wasser begann, beginnt heute die Entwicklung jedes menschlichen Lebens im Wasser. Die befruchtete Eizelle wächst im Fruchtwasser zu einem menschlichen Individuum heran – von der ersten Zellteilung über komplexe Zelldifferenzierungen und Zellwanderungen bis hin zur erstaunlichen Bewegungsvielfalt eines Ungeborenen.

Die fundamentale Bedeutung des Wassers für die Bewegungsfähigkeit des Menschen wurde schon früh erkannt, weshalb es seit Jahrtausenden zu therapeutischen Zwecken genutzt wird. Die gebräuchlichsten Formen der Hydrotherapie sind heiße und kalte Bäder, Wechselbäder, Unterwasser-massagen, Whirlpools und andere Badekulturen.

Beeinflusst vom Geist des Taoismus und Zen-Buddhismus fand Harold Dull heraus, dass körperwarmes Wasser die Wirkung von Shiatsu-Massagen deutlich steigert.

WATSU® entspannt und befreit den Bewegungsapparat mehr als alle traditionellen Hydrotherapien – es kann Blockaden im Körper, Geist und Seele auflösen.

WasserShiatsu® wird paarweise praktiziert, wobei ein Partner die aktive und der andere die passive Rolle übernimmt.

Eine "Sitzung" dauert ca. eine Stunde.

Der Vorgang beginnt sanft und langsam. Der Kopf des "Passiven" ruht entspannt auf dem Arm des Therapeuten. Dieser bewegt den Partner behutsam im Wasser hin und her. Dessen Atem wird regelmäßig und ruhig; die wohltuende Wirkung des rund 36 Grad warmen Wassers vertieft zusätzlich die Entspannung.

Dann folgen sanfte Dehnungen, Drehungen und Streckungen. Das Dehnen stärkt die Muskulatur, kann die Beweglichkeit verbessern und den Bewegungsradius der Gelenke erhöhen.

Das Drehen und Strecken befreit vom Überdruck, den ein steifes Rückgrat auf die Nervenenden ausübt. Das WATSU® erlaubt, die Wirbelsäule in einer Art zu bewegen, die außerhalb des Wassers undenkbar wäre.

Menschen sind verschieden – und so unterschiedlich erleben sie das WasserShiatsu®.

Die einen empfinden ein gesteigertes Selbstbewusstsein oder berichten, die im Körper gespeicherten Spannungen besser zu spüren und leichter mit ihnen umgehen zu können. Andere fühlen sich zurück in den Mutterleib gelegt oder erinnern sich an ihre Geburt. Die meisten erfreuen sich einfach daran, ein Mehr an Kraft und Energie in ihrem Körper zu verspüren.

WATSU® empfiehlt sich für jeden und ist besonders als Wohlfühlbehandlung mittels einer Tiefenentspannungsmethode erfolgreich, speziell bei körperlichen Verspannungen, Schwangerschaft, Spasmen und Stresssymptomen – um nur einige zu nennen.

Weil es eine ganzheitliche Therapieform ist, trägt WATSU® auch zu einem neuen Lebensgefühl bei, was viele KundInnen als Gefühl des Schwebens und der Leichtigkeit be-

schreiben. Es eignet sich hervorragend als Pflege des Parasympathikus, der Entspannungsfähigkeit mit persönlicher Anleitung und Begleitung.

WATSU® lässt sich auch sehr gut zusätzlich zur Psychotherapie bei vielen Arten von psychosomatischen/psychischen Erkrankungen im Sinne einer ganzheitlichen Behandlung anwenden.

Besonders in der Burnout-Behandlung, Angsterkrankungen und depressiven Symptomen kann WATSU® förderlich wirken. Auf diese Begleitungen von Psychotherapie-KlientInnen habe ich mich als praktizierende Psychotherapeutin spezialisiert. Auch Jugendliche und Menschen mit Beeinträchtigungen finden unter fachkundiger Begleitung im wohltuenden warmen Wasser Linderung und Freude.

Eine unserer beliebtesten Behandlungen ist der Paarraum. Dabei schwebt ein Partner im Arm des/der anderen durchs Wasser und erlebt synchron eine gemeinsame



Foto: Claudia Clara Tichy

Eine beliebte Behandlung ist der Paarraum, dabei schwebt ein Partner im Arm des anderen durchs Wasser

Behandlung in einem von Kerzen eingerahmten Pool, dabei werden ihnen Sekt, Saft und Snacks serviert.

Ich habe zum "Beitrag von WasserShiatsu für Beratung und Therapie an Kliniken und in freien Praxen" eine wissenschaftliche Arbeit im Trainer-Verlag veröffentlicht.

Beitrag von Claudia Clara Tichy, MSc