

# Körperarbeit zwischen Himmel und Erde

Gesund bleiben **Aquatische Körperarbeit oder Wassertherapie ist dreidimensionales Schaffen pur: Alle Gelenke haben volle Bewegungsfreiheit.**

von Jürg Bareiss

Der Regenbogen verbindet Himmel und Erde. Zu einem Regenbogeneffekt kann es auch in der aquatischen Körperarbeit kommen, einer Bewegungs- und Entspannungstherapie in 35 Grad warmem Wasser (siehe Infoplus). Vorausgesetzt natürlich, Klient und Therapeut haben sich gut aufeinander eingespielt.

Mit Cathy Frischknecht, diplomierte Krankenschwester und «Aquatic Bodyworker» in Winterthur, habe ich als Therapie-Tester offenbar eine gute Wahl getroffen. Noch Tage nach der Probesitzung rollt mir ein wohliger Druck über Herz, Arme, Beine, Rücken, Brust und Becken. Ich fühle mich lockerer und voller neuem Tatendrang.

## Auf Händen getragen

Was ist geschehen? Ich bin einfach eine Stunde lang im körperwarmen Wasser sachte bewegt, gedehnt und massiert worden. Den Kopf immer über Wasser, den ganzen Körper sozusagen auf Händen getragen.

Einfach? Nicht ganz. Mariella Floris, eine Berufskollegin von Cathy Frischknecht, und der Physiotherapeut Martin Dittes beschreiben Funktion und Wirkung von Wasser-Shiatsu (Watsu) so: «Der Therapeut bewegt den Patienten schwerelos in fließenden, schaukelnden, rollenden und kreisenden Rhythmen. Er nutzt das therapeutisch optimale Medium Wasser unter anderem zur physiologischen Dehnung von Bändern und Muskeln sowie zur Gelenkentlastung, Muskelentspannung und Dehnung von Halte- und Stützstrukturen. Wärme und therapeutische Zuwendung führen rasch zu physischer und psychischer Tiefenentspannung.» Und: «Der ganzheitliche Ansatz und die Wirkung dieser Wassertherapie prädestinieren sie zum Einsatz in der Orthopädie sowie der Neurologie, der Geriatrie und der Schmerztherapie ebenso wie in der Psychosomatik und der Geburtsvor- und -nachbereitung.»

## Vorsicht bei Asthma

Bei so viel Lob bleibt eigentlich nur noch zu sagen: Probieren Sie aus! Lassen Sie sich vom Urelement Wasser sanft dahintragen, auf dass körperliche, emotionale und psychische Blockaden sich einfach auflösen. Einfach? Ja, einfach. Nur Asthma- und MS-Patienten ist der Gang ins Wasser nicht von vornherein zu empfehlen. ■

## INFOPLUS

- Aquatische Körperarbeit umfasst die beiden Methoden Wasser-Shiatsu, auch Watsu genannt, und Wasser-Tanzen, genannt Wata. Watsu wurde 1980 vom Amerikaner Harold Dull aus dem Zen-Shiatsu entwickelt. Bei dieser Methode bleibt der Kopf immer über Wasser. Wata hingegen ist eine dynamische Bewegungstherapie, die unter Wasser ausgeführt wird. Sie wird seit 1987 von Peter A. Schröter und Claudia A. Brunschwiler gelehrt. Die Ausbildung zum Watsu- oder Wata-Therapeuten dauert zwei Jahre; die Ausbildung zum Aquatic Bodyworker drei Jahre.
- Eine einstündige Behandlung in Aquatischer Körperarbeit kostet rund 110 Franken.
- Infos und Therapeutenliste bei: Institut für Aquatische Körperarbeit, Dorfstr. 6, 3054 Schüpfen, Telefon 031 872 18 18, [www.iaka.ch](http://www.iaka.ch)

