

DAS WUNDER IM WASSER

- **Wassertherapie:** Bei welchen Beschwerden hilft sie?
- **Wasser-Shiatsu:** Schnuppern im Swiss Holiday Park
- **Noëlle Delaquis:** Frei wie ein Delfin im Wasser!
- **Wassertanz:** Hilfe bei Asthma



Wassertanzen ist eine Erweiterung von Watsu. Die Körperwahrnehmung wird dabei noch intensiver.



«Die Wassertherapie eignet sich für sehr viele körperliche und psychische Beschwerden», sagt Paul Müller, Watsu- und Wata-Therapeut.

An heiligen Wassern: Ruhe, Friede und Quell neuer Kräfte

Totale Entspannung und Therapie zugleich, das ist Watsu. Die auf Zen-Shiatsu basierende Methode mobilisiert sanft die Gelenke und streichelt die Seele.

Friede, nichts als Friede und tiefe Ruhe. Kleine Wasserwirbel berühren zärtlich den Körper, umschmeicheln ihn, streicheln die feinen Härchen an Armen und Beinen. Fallen lassen, den Kopf vertrauensvoll in die Arme des Therapeuten geschmiegt, abtauchen in die Tiefe des Seins, zurück in das Fruchtwasser. Geborgenheit spüren, ganz bei sich sein. Nur geschehen lassen und geniessen. Losgelassen von aller Schwere, schweben.

Wasser-Shiatsu ist totale Entspannung und Therapie zugleich. Die Kombination aus Wärme, Was-

ser, Berührung und Bewegung entspannt nicht nur den Körper, sondern auch die Seele. Wasser-Shiatsu harmonisiert, vertieft die Atmung und stellt das Gleichgewicht zwischen Körper, Seele und Geist wieder her.

Hätte mir das jemand vor dieser ersten Wasser-Shiatsu- oder kurz Watsu-Stunde mit obigen Worten geschildert, hätte ich abgewinkt. Esoterischer Mumpitz, nichts für mich! Seit bald mehr als zehn Jahren schreibe ich als Medizin-Journalistin über Rheuma, Herzbeschwerden, Bettnässen, Migräne oder Reflux, das ganze Repertoire der Medizin-Themen rauf und runter. Ich bin skeptisch gegenüber allen Heilsverkündigungen, habe Mühe mit zu viel Nähe bei mir fremden Menschen, kurz: stehe mit beiden Beinen fest auf dem Boden – und jetzt das. Da liege ich in den Armen eines mir bis anhin fremden Therapeuten, spüre seinen Atem auf meinem Gesicht und lasse mich friedfertig und losgelöst von aller Skepsis im 35 Grad warmen Wasser ziehen, dehnen, drücken und verrenken. Die Ohren sind unter Wasser. Ich höre das sanfte Bewegen des Wassers und wünsche mir nur eines: Es soll nie enden!

Watsu wurde vor 20 Jahren von Harold Dull in Kalifornien entwickelt. Die Therapieform basiert auf Zen-Shiatsu, einer japanischen Heilmethode. Die tiefe Entspannung und innere Ruhe können Energiestaus, Stress, Ängste und Blockaden spielerisch auflösen. Es können sanfte Dehnungen, Streckungen und Gelenkmobilisationen durchgeführt werden, die an Land in dieser Qualität nicht machbar sind. «Die Therapieform eignet sich für sehr viele körperliche und psychische Be-

schwerden», erklärt Paul Müller, Watsu-Therapeut aus Stein AG. Bei den körperlichen Symptomen stehen vor allem Verspannungen, Rücken- und Nackenschmerzen und die eingeschränkte Beweglichkeit im Vordergrund.

Selbstverständlich ersetzt Watsu bei körperlichen Beschwerden nicht den Arzt, kann aber gut ergänzend eingesetzt werden. Bei starken Persönlichkeitsveränderungen muss mit dem behandelnden Arzt abgeklärt werden, was sinnvoll wäre. «Für ein Borderline-Syndrom zum Beispiel ist Watsu ungeeignet», erklärt der Therapeut. «Auf psychischer Ebene ist die Wasserarbeit sicher hilfreich bei der Selbstfindung, auch das Thema Nähe und Distanz kann dabei gut aufgearbeitet werden», fügt er hinzu.

Sehr gute Erfolge erzielt Paul Müller bei Asthmakranken und Schleudertrauma-Geschädigten. «Bei Asthma-Patienten wird es über die Entspannung möglich, dass sich die Atmung verändert. Der Rhythmus wird besser, das Atemvolumen voller und die Ausatmung funktioniert wieder besser», erklärt er. Beim Schleudertrauma wirken die sanften Impulse und die Tiefenentspannung unterstützend. In der Gelenkmobilisation kommt die Spiraldynamik zum Zug, was auch Verspannungen lösen kann. Heilsversprechungen gibt Paul Müller nicht, die Erfahrungen zeigen jedoch, dass sich Watsu oft positiv auf Beschwerden auswirkt. Vor der ersten Watsu-Stunde wird eine genaue Anamnese über Problemzonen, Beschwerden, Medikamente, Körpertherapie-Erfahrungen erstellt, und auch Anliegen und Wünsche des Watsu-Neulings werden berücksichtigt. «Es ist wichtig, dass in einem Vorgespräch bereits ein guter Kontakt mit dem

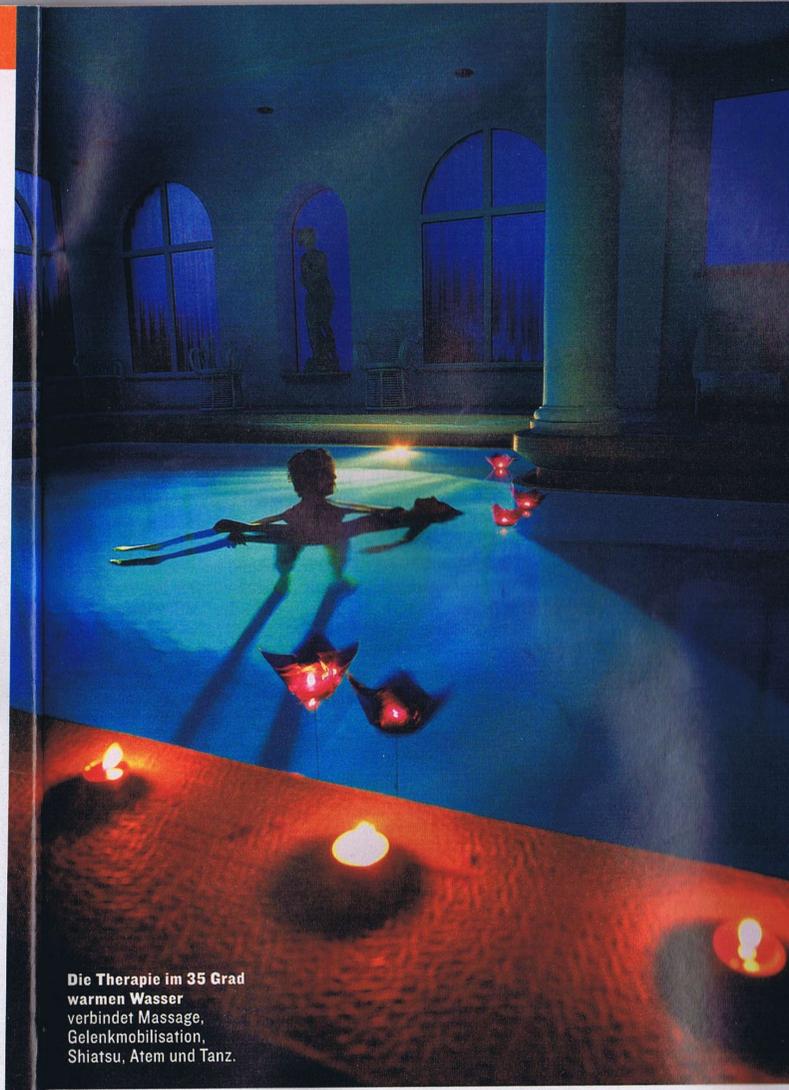
ENTSPANNUNG



SANFTE BEWEGUNGEN lockern die Gelenke und lösen Blockaden.



BEIM WASSERTANZEN wechseln sich spiral-, kugel- und wellenförmige Bewegungen im Atemrhythmus über und unter Wasser ab. Die Nase ist mit einer Klemme verschlossen.



Die Therapie im 35 Grad warmen Wasser verbindet Massage, Gelenkmobilisation, Shiatsu, Atem und Tanz.

FOTOS: HERMANN OSTENMEIER, DIKA WIEGENBREGT, PRISMA

Therapeuten hergestellt werden kann. Denn dieser muss spüren, wo der zu Therapierende steht», sagt Paul Müller. Der Sitzungsverlauf wird nach einem eigens entwickelten Formular detailliert protokolliert. Dabei hält der Therapeut fest, wie er die Watsu-Stunde erlebt hat, welche Techniken er wo angewandt hat und was sie bewirkt haben.

Beim **Wassertanzen** oder **Wata**, einer Erweiterung von Watsu, sind die Bewegungen dynamischer. Begonnen wird mit Watsu, im Verlauf der Sitzung wird der Körper auch unter Wasser geführt. Gezielt angewandte Hebelgriffe befreien die Hauptgelenke von Verspannungen. Spiral-, kugel- und wellenförmige Bewegungen wechseln im Atemrhythmus über und unter Wasser ab. Die Körperwahrnehmung wird intensiviert. Ein eigentlicher Tanz von Therapeut und Patient beginnt.

VERENA THURNER

WATSU IN MORSCHACH

Im **SWISS HOLIDAY PARK** in Morschach SZ ist das Sport- und Wellness-Angebot eh schon unerschöpflich. Neu können sich Besucher noch den ganzen Monat Januar täglich – ausser Donnerstag – in **WASSER-SHIATSU** einführen lassen. Mehr Infos unter: watsu.paulmueller@tiscali.ch www.swissholidaypark.ch Institut für Aquatische Körperarbeit Schweiz IAKA, 3054 Schüpfen, Tel. 031 - 872 18 18, E-Mail: info@iaka.ch oder www.iaka.ch

Neu

Halsweh? Hextrimint® löscht den Schmerz.

Starker Mintgeschmack

Ohne Antibiotikum

Hextril. Ihr Spezialist für Mund, Hals und Rachen.

Das ist ein Heilmittel. Bitte lesen Sie die Packungsbeilage. Pflizer AG, Zürich

Tierschützerin Noëlle Delaquis

«Delfine zeigten mir den Weg zu Watsu»

Das Engagement für Delfine und andere bedrohte Meeressäuger machte sie bei uns bekannt. Die Delfine wiederum machten Noëlle Delaquis mit der Wasserarbeit bekannt. «Mir ist es wichtig, den Menschen mit Watsu und Wassertanz zu zeigen, dass sie dem Delfin in sich selbst begegnen können. Der Delfin ist ein Symbol für Freiheit, totale Unbeschwertheit. Im Wasser, beim Watsu und Wassertanz, sind Begegnungen mit dem Delfin in uns, mit unserer eigenen Freiheit, möglich.» Bei Cathy Frischnecht vom Wasserforum in Winterthur ZH, einer der führenden «Wasser-Persönlichkeiten» der Schweiz, liess sich Noëlle in die Ge-

heimnisse des Watsu einführen. Seither bietet sie als diplomierte Lehrerin Watsu als Wellness zur Entspannung und zum Abbau von Stress an. Viele Menschen haben auch Angst vor dem Wasser und der Schwerelosigkeit. «Watsu wirkt gegen solche Ängste Wunder», sagt Noëlle.

«Das Wasser ist das Element unserer Gefühle, unserer Seele. Im warmen Wasser können wir sehr schnell tief entspannen und loslassen. Das Wasser trägt uns, die Schwerelosigkeit macht Freiheit möglich.» In-nerter kurzer Zeit sei ein Zustand völliger Entspannung erreicht: «Man fühlt sich vom Therapeuten getragen und fühlt Hingabe, Vertrau-

en, Schwerelosigkeit. Man kann die Sorgen, den Alltag loslassen, sich gehen lassen, massiert und gedehnt werden.»

Derzeit bildet sich Noëlle auf Hawaii auch in Lomi Lomi Nui weiter. Diese traditionelle Massagetechnik wurde früher nur von Priesterinnen ausgeführt. Heute kommen Menschen aus aller Welt auf die Insel, um mehr darüber zu erfahren. «Lomi Lomi Nui soll nicht nur die Muskeln lockern, sondern den ganzen Menschen ansprechen», erzählt Noëlle. «Es löst innerste Blockaden auf, umgarnet den Körper. Die Hawaiianer glauben, dass in einem verspannten Körper kein gesunder Geist wohnen kann.»

Claude Tognetto: Neues Leben dank Watsu!



«Watsu befreite mich von meinem Asthma!»

Die Welt von Verkaufsführer Claude Tognetto aus Hottwil AG ist mit Watsu eine andere geworden. «Bei Therapeut Paul Müller lernte ich, loszulassen, aber auch Grenzen zu erkennen. Ich lernte, in einem geschützten Rahmen schwierige Gefühle zuzulassen und sie auf heilsame Weise neu zu durchleben. Geistig und emotional fühle ich mich sehr viel freier, seit ich eher zufällig mit der Watsu-Behandlung begonnen habe. Auch auf den Körper hat Watsu einen guten Einfluss.

Jahrelang litt ich an Asthma, meine Atmung war eingeschränkt, Muskulatur und Gelenke waren total verkrampft.» Regelmässig genießt Tognetto nun diese Reisen in sein Inneres. «Watsu löst Wahrnehmungen und Empfindungen aus, die sich nachhaltig auf mein ganzes Leben auswirken. Ich liebe diese tiefe Entspannung, die Schwerelosigkeit auf und auch unter dem Wasser, die dadurch befreite Atmung und die geführten Körperbewegungen.»

Evelyne Vogel: Die Prüfungsangst ist weg



«Dank Watsu schaffte ich den Abschluss!»

Kurz vor einer wichtigen Prüfung konnte Evelyne Vogel aus Zeiningen AG nicht mehr. «Ich hatte eine totale Lernblockade und Prüfungsangst, wie ich sie vorher noch nie erlebt hatte», sagt Evelyne. In dieser Situation bekam sie den Tipp, es mit Watsu zu versuchen. «Tatsächlich: Die Blockade löste sich, ich konnte mich wieder voll Elan hinter die Bücher setzen und lernen. An der Prüfung selber war ich zwar nervös, aber ich hatte keine Mühe, die Arbeit zu

schreiben. Auch der mündliche Teil verlief ohne Probleme, und ich schaffte gesamthaft ein sehr gutes Resultat.» Auch wenns nicht um Extremsituationen geht, hat Watsu einen guten Einfluss auf das Leben von Evelyne: «Ich kann mich sehr gut entspannen und die Alltagsprobleme vergessen. Meine Nackenverspannungen lösen sich bei jeder Sitzung, und ich kann wieder ohne Rückenschmerzen arbeiten. Auch mein Selbstbewusstsein ist stärker geworden.»

«Im Wasser begegne ich meiner eigenen Freiheit – wie ein Delfin», sagt Noëlle Delaquis. In Hawaii bildet sie sich in Wasserarbeit weiter.

FOTOS: ROOLF EISELMANN, DICK VIRENENBREGT

Der kühle Umschlag gegen Fieberbläschen.

Blistex

Ihr Spezialist für Lippenpflege.

Fragen Sie Ihren Apotheker oder Drogeristen.



pfl egt

schützt

heilt

Wie fühlst du dich?

Besser. Dank VICKS MediNait.

VICKS MediNait – lindert die typischen Erkältungsbeschwerden.

Sie plagt eine Erkältung? Abends vor dem Zubettgehen eingenommen, lindert VICKS MediNait die typischen Erkältungsbeschwerden wie Husten, Schnupfen, Kopf- und Gliederschmerzen.

VICKS MediNait gibt es in Ihrer Apotheke.

VICKS MediNait

Ausführliche Informationen entnehmen Sie bitte der Packungsbeilage. Procter & Gamble Switzerland SARL, 1213 Petit-Lancy 1.

