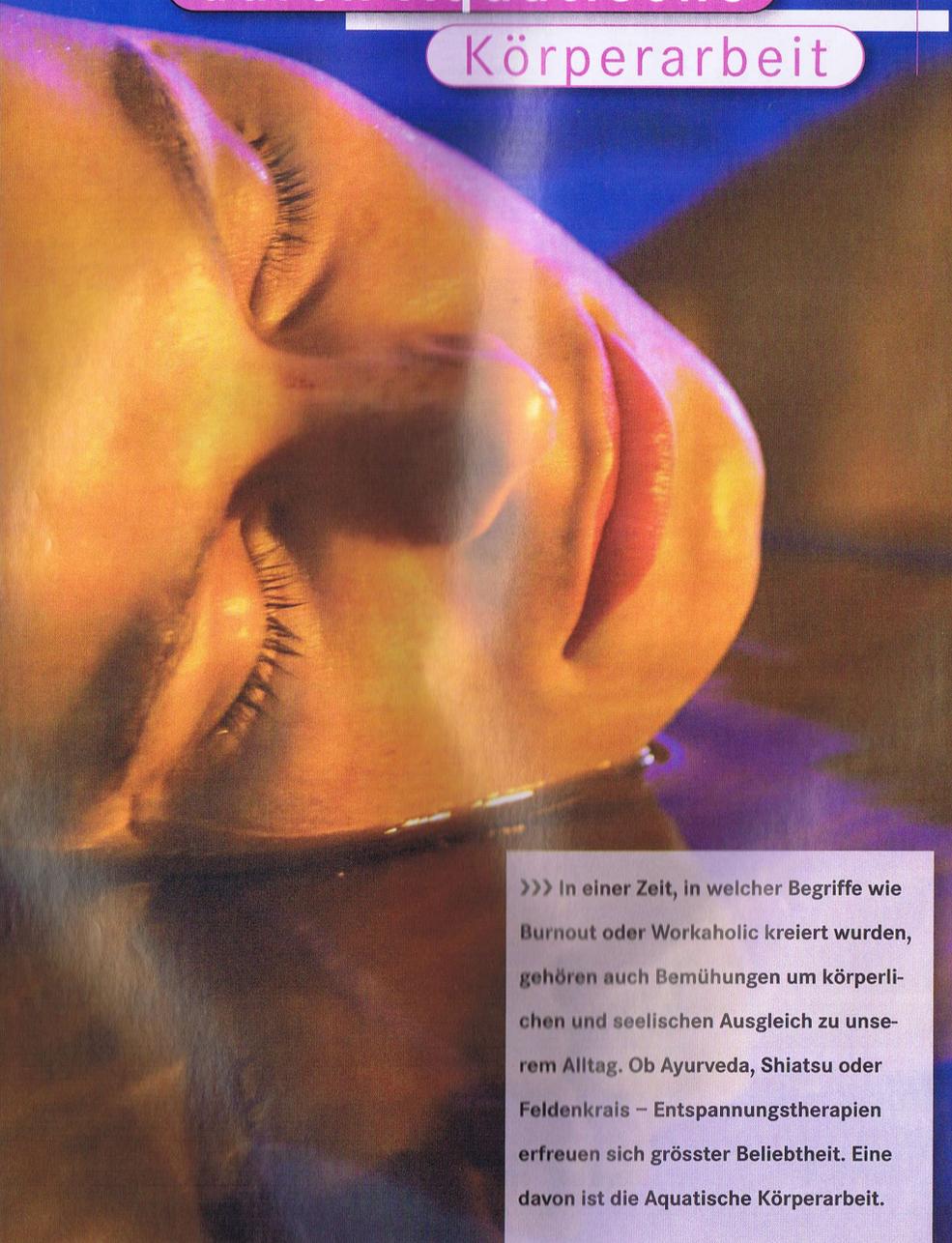


# Schwerelos entspannen durch Aquatische Körperarbeit



»»» In einer Zeit, in welcher Begriffe wie Burnout oder Workaholic kreiert wurden, gehören auch Bemühungen um körperlichen und seelischen Ausgleich zu unserem Alltag. Ob Ayurveda, Shiatsu oder Feldenkrais – Entspannungstherapien erfreuen sich grösster Beliebtheit. Eine davon ist die Aquatische Körperarbeit.



Die Aquatische Körperarbeit ist eine Kombination aus WasserShiatsu (WATSU) und WasserTanzen (WATA). Sie ist eine sanfte ganzheitliche Wassertherapie, mit der einzigartigen Möglichkeit, den Körper mit unterstützender Wirkung der Wassertragekraft zu bewegen. Dank der Anwendung von Elementen aus Shiatsu, Bewegungs-, Atem- und Psychotherapie im Wasser schenkt die Aquatische Körperarbeit tiefe körperliche und seelische Entspannung.

### WasserShiatsu® (WATSU®)

WasserShiatsu entspannt und befreit als Teil der Aquatischen Körperarbeit den Bewegungsapparat auf erstaunlich leichte und nachhaltige Weise. Blockaden und Verspannungen auf körperlicher, emotionaler und psychischer Ebene werden durch sanftes, sachgerechtes Dehnen, Drehen und Strecken gelöst. Die Behandlung der Meridiane sowie das Mobilisieren der Gelenke fördert zusätzlich die Entspannung der Muskeln und stärkt reflektorisch die Organe. Die Beweglichkeit wird grundsätzlich verbessert und der Bewegungsradius erweitert. Mit Bewegungen, die dem Tai Chi ähnlich sind, mobilisiert der Therapeut den Körper des Patienten im 35°C warmen Wasser. Die Wirbelsäule ist durch die Tragkraft des Wassers vom Körpergewicht entlastet und kann dadurch in einer Weise bewegt werden, wie es an Land nicht möglich wäre. Rhythmische,

harmonisch fließende Bewegungen bringen dem Körperbewusstsein neue Impulse und laden ein, alte Bewegungsmuster loszulassen. Die Atmung vertieft sich und der vollständige Atemrhythmus wird reaktiviert. Ein gesteigertes Wohlbefinden und ein verbessertes Körperbewusstsein sind die natürlichen Folgen der Therapie.

### WasserTanzen® (WATA®)

WasserTanzen wird wie WATSU in körperwarmem Wasser (35°C) durchgeführt. Die Patienten werden beim WATA, mit einer Nasenklemme versehen, unter

Wasser in die schwerelose Dreidimensionalität des nassen Elements geführt. Dieser Schritt erfordert von den Therapeuten ein intuitives Gespür für den Atemrhythmus des Patienten, um diesen beim Loslassen und der daraus folgenden tiefen Entspannung zu unterstützen.

Die fließenden, tänzerischen Bewegungen erinnern an das Spiel der Delfine in den Wellen des Meeres. Augen zu und eintauchen in eine exotische Welt der Entspannung – das ist Aquatische Körperarbeit.

### Anwendungsbereich Aquatischer Körperarbeit:

- Wellness (zur Entspannung)
- Körperliche Beschwerden (Verspannungen, Gelenkschmerzen, Rückenschmerzen)
- Schwangerschaft
- Körperlich, oder geistig eingeschränkte Kinder
- Psychotherapeutisches Instrument (Traumen)

### WATSU als Wellness-Anwendung

Das Institut für Aquatische Körperarbeit bietet neben Vollkursen auch Time-out Weekends für Paare und Singles an. Hier erfahren Teilnehmer gleich zu Beginn, dass erste Elemente dieser Behandlungsmethode schnell erlernt werden. Oft wollen Besucher dieser Kurse dann mehr und wagen sich an die sehr umfangreiche Ausbildung zum WATSU Therapeuten. Und alle andern geniessen traumhaft entspannende Stunden.

### Kontakt:

IACA  
Institut für Aquatische Körperarbeit  
Dorfstrasse 6  
3054 Schüpfen  
info@iaka.ch  
www.iaka.ch  
fon 031 872 18 18  
fax 031 879 18 06

