

# Die Aquatische Körperarbeit

**Wir wollen näher auf die neuesten Erkenntnisse von Therapieformen eingehen und stellen Ihnen in dieser Ausgabe die Aquatische Körperarbeit® vor.**

**Das Wasser** ist das Urelement des Lebens. Wie schon zu Urzeiten die Entwicklung des Lebens auf unserem Planeten im Wasser begann, beginnt auch noch heute die Entwicklung jedes menschlichen Lebens darin: Die befruchtete Eizelle wächst im Fruchtwasser zu einem menschlichen Individuum – von der ersten Zellteilung, 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 Wechselbäder, Unterwassermassagen, Whirlpools und Badekuren.

## **Die Aquatische Körperarbeit**

Immer weniger finden wir heute Zeit zum Entspannen. Der hektische Alltag und die laufend steigenden Anforderungen und Erwartungen prägen unser Leben. Vorbei die Zeit, wo die innere Balance zwischen Aktivität und Ruhe noch im Gleichgewicht waren. Sogar in der Freizeit suchen wir nach immer grösseren Herausforderungen. Wasser belebt und entspannt. Genau das brauchen wir, um leistungsfähig zu bleiben. Bei der Arbeit und bei sozialen Kontakten spannen sich die Muskeln und Nerven automatisch an. Sie sollten sich auch wieder entspannen können. Den Ausgleich zwischen Aktivität und Ruhe. Die meisten Krankheiten hierzulande sind deshalb spannungsbedingt: Herz- Kreislaufbeschwerden, Kopfschmerzen, Schlaf- und Verdauungsstörungen, Ängste und Depressionen.

*Gesundheitlich vorsorgen heisst, sich genug zu bewegen und zu entspannen.* Die Aquatische Körperarbeit bietet mit den Methoden WATSU® (WasserShiatsu) und WATA®

(WasserTanzen) eine einzigartige Möglichkeit in die Welt der Entspannung einzutauchen. Durch die starke Reduktion des Körpergewichts (Auftrieb des Wassers) können die Gelenke und Wirbelsäule mit einer Leichtigkeit bewegt werden, wie sie an Land so nie möglich ist. Wiegende, wellen- und spiralförmige Bewegungen im Wechsel mit Stille, lassen einen Zustand von Schwerelosigkeit und tiefer Entspannung erleben. Zeit und Raum verlieren an Bedeutung, Wichtiges gewinnt an Kraft.

### **WATSU®**

Der Name klingt asiatisch. Doch diese sanfte Form der Körperarbeit wurde vom Amerikaner Harold Dull aus dem Zen-Shiatsu, einer japanischen Fingerdrucktherapie, entwickelt und machte sich damit die heilenden Qualitäten des warmen Wassers zu Nutze. Durch fließende Bewegungen an der Wasseroberfläche, gestützt und begleitet durch die kundigen Hände des Praktizierenden, werden Muskeln und Meridiane gedehnt, Druckpunkte massiert und Gelenke fachkundig mobilisiert. Der Atem wird regelmässig und ruhig die wohltuende Wirkung des körperwarmen Wassers vertieft die Entspannung. Beschwerden auf körperlicher, geistiger und seelischer Ebene können abgebaut, Verspannungen gelöst und der Energiefluss im ganzen Körper ausgeglichen werden.

### **WATA®**

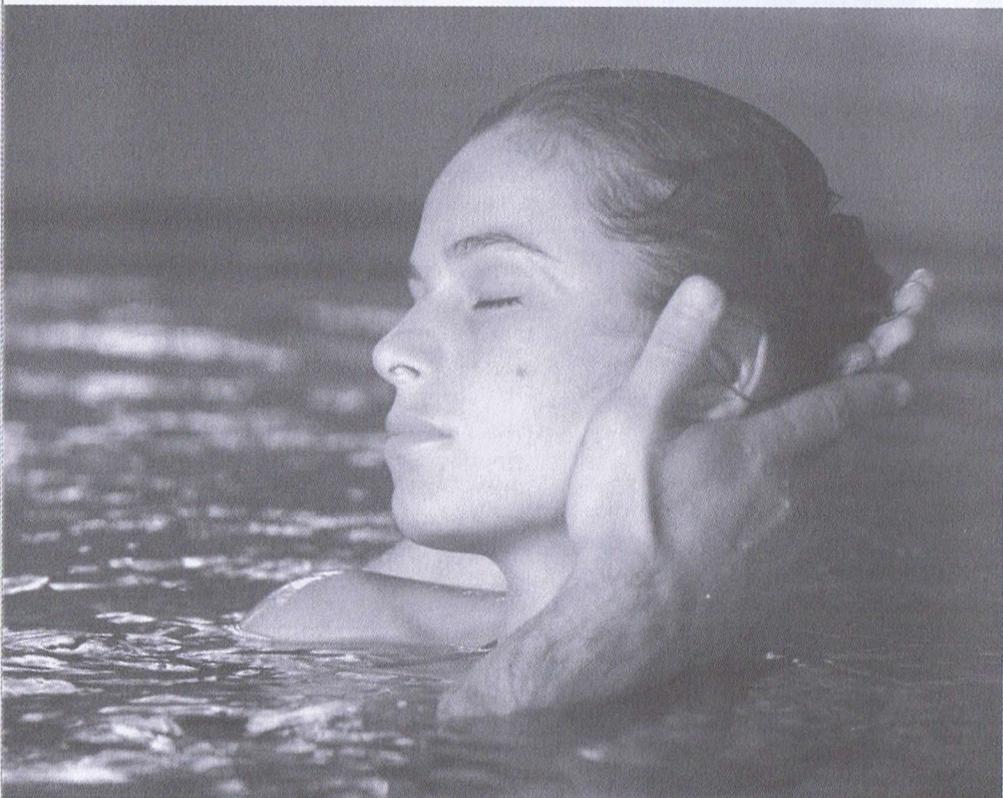
Wer durch WATSU Vertrauen in die Arbeit an der Wasseroberfläche ge-

wonnen hat, ist eingeladen, mit einer Nasenklemme versehen, die Welt unter der Wasseroberfläche kennen zu lernen. WATA ist eine dynamisch-tänzerische Form der Aquatischen Körperarbeit, die von den Schweizern Arjana Brunschwiler und Peter Schröter entwickelt und gelehrt wird. Behutsam wird die empfangende Person unter Wasser geführt. Durch das Eintauchen in die schwerelose Dreidimensionalität unter Wasser können Erinnerungen an das Schweben im Mutterleib geweckt, spielerische Momente wie das Schwimmen mit Delphinen erlebt oder tiefste Entspannungszustände, einer Meditation vergleichbar, erfahren werden. Raum und Zeit verlieren an Bedeutung.

Die Aquatische Körperarbeit eignet sich zur Reduktion von Schmerzen verschiedensten Ursprungs und zeigt eine positive Wirkung bei körperlichen und psychischen Verspannungen wie z.B. chronischen Kopfschmerzen, Schlafstörungen und anderen Stresssymptomen. Viele werdende Mütter wählen die Aquatische Körperarbeit als sinnvolle Schwangerschaftsvorbereitung und empfinden oftmals eine starke Verbindung zu ihrem Ungeborenen.

WATSU und WasserTanzen sind geeignet für Menschen aller Altersklassen, ausser bei schweren Herz-Kreislauf-Beschwerden und infektiösen Krankheiten.

Der wohl wichtigste Aspekt findet jedoch im Menschen selber statt. Sich Zeit für sich nehmen, sich etwas Gutes



tun. Sich in den Mittelpunkt stellen hat nichts mit Egoismus zu tun, sondern ist lebenswichtig in dieser anspruchsvollen Zeit. Die Aquatische Körperarbeit fördert den Menschen in seiner Selbstfindung und begünstigt damit den Weg zu einem gesteigerten Selbstbewusstsein. Andere berichten, die im Körper gespeicherten Spannungen besser zu spüren und besser mit ihnen umgehen zu können. Die meisten freuen sich ganz einfach daran, ein Mehr an Kraft und Energie zu gewinnen. Lust auf Wasser?

*Weitere Infos zu Sitzungen  
und Ausbildung:  
Institut für Aquatische Körperarbeit  
Christian Rothenbühler  
Dorfstrasse 6, 3054 Schüpfen  
Telefon 031 872 18 18  
E-Mail: [info@iaka.ch](mailto:info@iaka.ch)  
[www.iaka.ch](http://www.iaka.ch)*