

WATSU

- Tiefe Entspannung und Heilung im Wasser -

Was ist WATSU?

WATSU ist eine sanfte Körperarbeit in etwa 35 Grad warmen Wasser. Dabei schwebt der Klient im Wasser und wird vom Therapeuten gehalten und bewegt. Der Körper wird leicht gedehnt, gestreckt und massiert. Die Gelenke werden sanft mobilisiert.

WATSU ist eine Anwendung von Shiatsu in Wasser und wurde vor etwa 35 Jahren in den USA von Harold Dull entwickelt. Seitdem wurde die Technik, vor allem in den deutschsprachigen Ländern, stark verfeinert und weiter entwickelt. Die Wirkungen wurden wissenschaftlich untersucht.

Was sind die Wirkungen von WATSU?

Die Wärme und die Schwerelosigkeit des Wassers bewirken eine tiefe, wohltuende Entspannung. Der Klient fühlt sich gehalten und genährt. Er erfährt gleichzeitig Unterstützung und Freiheit, Halt und Weite, Geborgenheit und Ausdehnung. Der Körper kann die dreidimensionale 360-Grad-Bewegungsfreiheit ganz ausnutzen. Er kann sich Bewegungen erlauben, die so an Land nicht möglich sind. Auch die Massagen, Dehnungen und die Akupressur sind im Wasser wesentlich wirkungsvoller als an Land.

Lang festgehaltene Anspannungen und körperliche Panzer lösen sich und neue, spielerische Bewegungen entstehen. Frühkindliche Emotionen und Traumata, die auch das aktuelle Leben bestimmen, lösen sich ganz natürlich auf. Das gilt auch für Traumata um die Geburt herum. So ist eine heilsame Erfahrung auf körperlicher, emotionaler und mentaler Ebene möglich. Ein gesteigertes Wohlbefinden, verbessertes Körperbewusstsein und eine klare Präsenz stellen sich ein.

Wie ist der Ablauf einer Session?

Zunächst findet ein Vorgespräch statt, in dem der Klient seine Wünsche, Bedürfnisse oder Ziele kommunizieren kann. Obwohl eine Session individuell gestaltet wird, hat sie eine klare Struktur: Eine Session dauert etwa 50 min. Sie startet mit Stille und ersten sanften Bewegungen, Dehnungen und Massagen. Wenn es für den Klienten angenehm ist, kann sein Kopf und Nacken sicher auf einem Kissen ablegen, während der Rest des Körpers frei im Wasser schwebt. Dadurch sind besonders entspannte Dehnungen, Massagen und Streckungen, aus einem größeren Abstand zum Therapeuten heraus, möglich. Später können die Bewegungen auf Wunsch auch dynamischer werden. Am Ende, in der Integrationsphase, kann der Klient seine Erfahrungen nachspüren. Die Session findet ihren Abschluss am Beckenrand. Auf Wunsch folgt ein Nachgespräch.

Wie ist die Begleitung unter Wasser?

Unter Wasser sind besonders tiefe, heilsame Erfahrungen auf vielen Ebenen möglich. Wenn der Klient möchte und im Laufe der Session Vertrauen entwickelt hat, kann er auch unter Wasser begleitet werden. Dabei trägt er eine Nasenklammer, die vor dem Eindringen von Wasser schützt. Auf ein vorher vereinbartes Zeichen hin wird der Klient beim Eintauchen begleitet. Die ersten „Tauchgänge“ dauern nur wenige Sekunden. Nach einiger Zeit aktiviert sich beim Klient automatisch der sogenannte Tauchreflex, der bewirkt, dass er ohne Anstrengung und Mühe lange entspannt unter Wasser sein kann.

Unter Wasser sind besonders heilsame, delphinartige Bewegungen möglich. Es sind Bewegungen, die am meisten an den vorgeburtlichen Zustand erinnern. In meiner Erfahrung geschieht hier Heilung auf einer Ebene, die außerhalb der Vorstellung der meisten Menschen liegt. Zustände tiefer Entspannung und Meditation können sich einstellen. Für manche ist es wie ein Nach-Hause-kommen.

Wo finden die WATSU-Sessions statt?

Die Sessions finden nach Vereinbarung in einer Therme oder einem Therapiebecken in Berlin statt.

Was kostet eine WATSU-Session?

Eine Session kostet 30€. Es sind Kennenlern-Sessions während bestimmten Zeiten möglich. Bitte erfragen.

Infos und Termine:

Dr. rer. nat. Thomas Rath

www.erlebens-raum.de/watsu

Tel. 0175 9081778