

16.08.2017

# Entspannte Schwerelosigkeit

## Marion Busert sieht Wasser-Shiatsu als Geschenk fürs Leben

STADTLOHN. Eigentlich arbeitet Marion Busert im Rathaus. In ihrer Freizeit aber bietet sie seit fünf Jahren im Pool des Physiozentrums des Krankenhauses Maria-Hilf die Entspannungstherapie Wasser-Shiatsu an. Unsere Mitarbeiterin Alina te Vrugt hat es ausprobiert und ihre Erfahrungen notiert.

- 1.
- 2.



Seeschlange, Qualle und Freiheitsstatue: Alina te Vrugt genießt mit geschlossenen Augen die Sequenzen des Wasser-Shiatsu während Marion Busert (r.) mit Unterstützung des Wassers bestimmte Figuren bildet. MLZ-FOTO



Eine Klangschale und Tragekissen sorgen für Tiefenentspannung. MLZ-FOTO



Wasser ist nicht so mein Element. Das hat mir zumindest der verhasste Schwimmunterricht in der Schule glauben gemacht. Beim Wasser-Shiatsu hat sich mein Eindruck allerdings komplett gewendet. Bei dieser Entspannungsmethode handelt es sich um eine Mischung aus Wellnessbehandlung und Gesundheitsvorsorge.

„Die wirkliche Arbeit macht das Wasser.“

**Marion Busert** , Shiatsu-Therapeutin

Interesse an Wassersportarten hatte ich nie und an einer Therapie im Wasser habe ich bisher auch noch nicht teilgenommen. Diese Informationen braucht Marion Busert, um sich auf die Wasser-Shiatsu-Session mit mir vorzubereiten. Das sei kein Problem, für diese Entspannungsmethode seien keine Vorkenntnisse notwendig. Die Session findet im Therapie-Becken des Krankenhaus Maria Hilf statt.

„Für mich ist es eine Freude, wenn ich sehe, dass die behandelte Person sich vollkommen entspannen kann.“

**Marion Busert** über ihre Motivation

Zuerst geht es unter eine eiskalte Dusche. Danach fühlt sich das körperwarme Wasser umso angenehmer an. Als ich mich an das Wasser gewöhnt habe, legt die Gesundheitspraktikerin die sogenannten Floats um meine Oberschenkel. Sie sorgen dafür, dass ich ohne Anstrengung auf der Wasseroberfläche treibe. Dann kann ich meinen Kopf auf einem Kissen ablegen.

Während der Session sind meine Augen geschlossen. Ich spanne keinen einzigen Muskel an. Ich spüre, wie ich locker werde und mein Körper gedehnt wird. Die verschiedenen Übungen, die Marion Busert durchführt, nennt man Sequenzen. Sie haben Namen wie „Qualle“,

„Freiheitsstatue“ oder „Seeschlange“. Ich selbst muss nichts machen, außer mich zu entspannen. Die leichten Massagen an Oberschenkeln, Händen und Füßen zeigen im Wasser große Wirkung.

„Eigentlich bin ich nur die Co-Praktizierende, die wirkliche Arbeit macht das Wasser“, betont die Gesundheitspraktikerin. Anstrengend sei die Session auch für sie nicht: „Ich arbeite mit dem Wasser und nicht gegen das Wasser“. Sie erklärt, dass beim Wasser-Shiatsu unsere Meridiane aktiviert werden. Meridiane sind Energiebahnen. So soll Shiatsu bewirken, dass unsere Lebensenergie fließen kann. Tatsächlich fließt meine Atmung im Laufe der Session immer ruhiger und freier.

Seit 2012 praktiziert Marion Busert Wasser-Shiatsu. Die Ausbildung dauerte insgesamt vier Jahre lang. An Wochenende und freien Tagen eignete sich die Wasser-Shiatsu-Praktizierende die Praktiken an.

Als sie das erste Mal mit dem Wasser-Shiatsu in Berührung kam, hatte sie die Session geschenkt bekommen. Für sie war es ein Geschenk, das tatsächlich ihr Leben bereicherte: „Ich habe sehr schnell gespürt, wie gut mir Wasser-Shiatsu tut. Das will ich einfach weitergeben.“

Als ich sie nach ihrer Motivation frage, antwortet sie: „Auch für mich ist es eine Freude, wenn ich sehe, dass die behandelte Person sich einlässt und vollkommen entspannen kann.“

Alina te Vrugt

## Infos

- **Wasser-Shiatsu** ist eine hydrotherapeutische Anwendung. Eine Session dauert in der Regel eine Stunde.

- **Die Therapeutin** oder der Therapeut steht in brusttiefem Wasser und bewegt den Klienten nach vorgegebenen Figuren und verbindet dabei die positiven Eigenschaften

des warmen Wassers mit den Grundlagen des Shiat-

su.

- **Shiatsu** („Fingerdruck“) ist eine in Japan entwickelte Form der Körpertherapie, die aus der traditionellen chinesischen Massage Tuina hervorgegangen ist.

- **Geeignet** ist Wasser-Shiatsu für alle Menschen, die Stress abbauen wollen. Auch in der Trauma-Therapie oder Behindertenarbeit kann Wasser-Shiatsu unterstützend wirken.

- **Informationen** gibt es am Physiotherapiezentrum des Krankenhauses.

physiozentrum.krankenhaus-

-stadtlohn.de