

Watsu – Wasser-Shiatsu

– entspannt im warmen Wasser



„Wasser-Shiatsu – was ist das?“, war mein erster Gedanke seinerzeit in meiner Reha am Möhnesee. Damals hatte ich mehrere Probleme im Rahmen meines „Burn-outs“. Ein Problem war, dass sich vor dem Einschlafen meine Hände verkrampften, sich der ganze Nackenbereich anspannte, verbunden mit einem

Zähneknirschen ... solange, bis ich morgens aufwachte. Nach insgesamt drei Sessions lösten sich diese „Verspannungen“ (die ich über ein Jahr lang hatte) auf, wie von einer Feder weggeblasen. Das war ein irres Gefühl, daran erinnere ich mich noch sehr genau, obwohl es schon mehrere Jahre her ist.

Mein zweiter Gedanke war dann: „Wow“ – wo kann ich so etwas zu Hause bekommen?“. Ich recherchierte. Das Ergebnis war ein Erlebnis-Wochenende in Herdecke. Das war unter anderem unter Anleitung ein Austausch mit anderen Anfänger/-innen. Zwar musste man dann auch „arbeiten“ (eine Session geben), aber es war immer verbunden mit einem „Loslassen“ (eine Session bekommen). Das war für mich immer wunderbar entspannend.

Ich war auf den Geschmack der Tiefen-Entspannung gekommen und konnte nicht mehr zurück! Dann haben sich zwei Basiskurse angeschlossen. Seinerzeit hatte ich noch – immer mal zwischendurch – starke Kopfschmerzen, teilweise bis zum Erbrechen. In so einer Situation fragte ich meine damalige Ausbilderin, ob sie mich einmal „durch's Wasser ziehen“ könnte ... das machte sie dann auch ... Die Kopfschmerzen hörten auf (!) und es war bei mir der Wunsch geboren, diese Kunst zu erlernen, um auch anderen Menschen Gutes zukommen zu lassen. So begann ich meine Ausbildung und schloss sie 2013 als Wasser-Shiatsu-Praktizierende ab.



Da ich in meinem „Büro-Job“ so gar nichts mit Körpertherapien/Gesundheit und anderem zu tun habe, war dieses Thema neu und sehr spannend. Zwischenzeitlich habe ich über mehrere Jahre Osteopathie-Kurse belegt und bin Gesundheitspraktikerin. Immer wieder kommen neue Kurse, wie zum Beispiel „Dynamische Bewegung“ und „Faszientechnik“ hinzu. Ich habe das große Glück, dass ich ein Therapiebad in meinem Wohnort nutzen darf. Dort gebe ich mittlerweile viele Sessions und fahre gelegentlich auch zu anderen Bädern, zum Beispiel nach Hagen und Erkrath. Im Prinzip kann ich in jedem Bad eine Session geben, wenn das Wasser ca. 33°C warm ist.



Eng mit dem Watsu verbunden sind Aqua-Relax (mit Kopfkissen), Healing-Dance (Bewegungen über und unter Wasser) und Wasser-Tanzen (fließende Bewegungen mit einer Nasenklemme unter Wasser). Einmal habe ich im Meer eine Wata-Session gegeben... das war auch eine sehr spannende Erfahrung für mich. Kürzlich habe ich einige Freunde und Bekannte gefragt, ob ich Fotoaufnahmen von ihnen im Wasser machen darf. Eine Watsu-Kollegin aus Erkrath hat tolle Fotos für einen neuen Flyer und meine Homepage gemacht. Auch habe ich „meine Modells“ um ein Feedback gebeten, das ich veröffentlichen darf. Gerne teile ich folgende Rückmeldungen:



Marion Busert
Wasser-Shiatsu-Praktizierende
Gesundheitspraktikerin (BfG/DGAM)
48703 Stadtlohn

Mobil: 0177-2481000, www.wasser-shiatsu-stadtlohn.de

Eine Watsu-Session ist für mich ein Erlebnis für Geist und Körper. Die Vorfreude fängt schon an beim Festlegen des Termins. Die Session beginnt mit einem kurzen Gespräch. Dann augenschließendes Treiben ... fast einschlafend vor Entspannung ... eine völlige Übergabe an die Praktizierende ... Gedankenlos spüren, wie mein Körper behandelt wird ... Das Ende der Session ist unerwartet... Wie schnell die Zeit vergeht! Nach einem kurzen Feedback: anziehen und die frische Luft spüren auf dem Fahrrad ... Schwebend nach Hause ... Wann ist der nächste Termin?
(Rob, 47 Jahre)

Eigentlich kann ich das mit Worten gar nicht beschreiben, was Watsu ist. Ich versuche es, indem ich sage: Watsu ist die beste Entspannungsmethode der Welt. Ich fühle mich wie ein Baby im Mutterleib, besonders beim Unterwasser-Tanz. Ich fühle mich dann absolut frei. (Dana, 11 Jahre)

Das Wasser-Shiatsu ist für mich eine neue Art, mich selber kennenzulernen. Ich kann entspannen und mich total fallen lassen. Und – mein Kopf ist „frei“.

(Ela, 25 Jahre)

Beim Wasser-Shiatsu bin ich immer sehr entspannt. Ich fühle mich wie im Himmel. Ich gleite durchs Wasser wie ein Engel. Es ist ein wunderbares Gefühl. Ich bin noch am Morgen danach entspannt und frei.

(Melina, 11 Jahre)

Wenn ich Watsu empfangen, ist es für mich wie ein Eintauchen in eine neue Welt. Bei jeder Session ist die Erfahrung neu. Ich fühle mich losgelöst von Zeit und Raum und tanze durch das Leben selbst. Ich fühle mich als Teil eines großen Ganzen und dennoch ganz nah bei mir selbst. Ungefähr wie ein Tropfen im Ozean. Ich reise in meinem ganz eigenen Tempo durch verschiedene Welten und Universen und kehre stets zurück mit tieferem Frieden in meinem Herzen. Wenn ich selbst aquatische Körperarbeit praktiziere, habe ich das Gefühl, ich heile mich selbst, die empfangende Person und einen Teil unserer Welt. Watsu ist für mich Friedensarbeit.

(Daniela von Wasserengel, 42 Jahre)

