

# Entspannung und Kräftetanken pur

**Wassershiatsu – eine noch junge Therapieart findet Anklang**



Ruhige Bewegung hilft entspannen. Total entspannt und genüsslich schliesst der Patient die Augen. Getragen werden von den Armen der Therapeutin und sich sicher fühlen im warmen Wasser hilft, sich dem Watsu total hinzugeben.

## Kompakt

- Der Begriff WATSU setzt sich zusammen aus dem englischen water (Wasser) und Shiatsu.
- Watsu ist eine ganzheitliche Körpertherapie, bei der die heilende Wirkung von warmem Wasser genutzt wird.
- Diese Wassertherapie lockert den Bewegungsapparat und löst auch auf der emotionalen und psychischen Ebene Blockaden auf.

Interessiert an Neuem, aber dennoch überaus skeptisch – so reagierte ich auf die spontane Einladung von Bea Hübscher, mir eine Watsu-Therapie am eigenen Körper zu verpassen, um aus persönlicher Erfahrung und möglichst realistisch darüber berichten zu können. Schaden konnte es sowieso nicht, hatte mich doch ein Hexenschuss während mehreren Tagen gequält. Durch diese Tatsache und meine mir angeborene Neugier liess ich es auf einen Versuch ankommen. An einem regnerischen Tag startete dann dieses ungewisse «Unternehmen Watsu» im Merian Iselin Spital in Basel. Zu früh eingetroffen, bekam ich die Gelegenheit, meine Therapeutin mit einer Patientin im Hallenbad anzutreffen – natürlich beim Watsu. Fast aus der Vogelperspektive, nämlich vom Bassinrand her, beobachtete ich das Spektakel. Urkomisch sah es aus. Worauf hatte ich mich da nur wieder eingelassen!

Doch wer A sagt... Jetzt wollte ich es wissen. Badekleid an und ins Wasser, marsch. Wohligh warm war es nicht. Anstatt der versprochenen 35 Grad zeigte das Thermometer gerade mal 32. Eine technische Panne und drei Strichchen auf der Skala, die mich meine bisher verdrängten Vorurteile und plötzlich wieder auftauchenden Zweifel nicht auf die Schnelle vergessen liessen. Br. Kühl. Wenn man sich nicht durch eigenen Antrieb, also schwimmenderweise, bewegt, sondern bewegt wird, spielen einige

Grade mehr oder weniger eine grosse Rolle. Doch da musste ich jetzt durch! Kein Feigling sein. Überdies war es mir wohl auch etwas peinlich. Ich mag weder Hallenbäder noch Badeanzüge – obwohl ich leidenschaftlich gerne schwimme – und fühle mich angekleidet wohler. Steif wie ein Brett liess ich mich die erste Zeit im Becken hin und her chauffieren. Ohne selber etwas dazu zu tun, fühlt es sich schon ungewöhnlich an: man wird transportiert, in Schwerelosigkeit vom Wasser getragen, schwebend, ins Schlepptau genommen von der Watsu-Therapeutin, von ihren Armen gehalten, gestützt, gedehnt, gebogen, fast spielerisch gedrückt und sanft umarmt. Dabei empfand ich nicht etwa Angst, unter die Wasseroberfläche getaucht zu werden. Auch bin ich eine zu gute Schwimmerin, um mir den Kopf darüber zu zerbrechen, ob ich vielleicht das kühle, erfrischende Nass in die Nase kriegen könnte, und wasserscheu bin ich schon gar nicht. Probleme bereitet mir hingegen das Entspannen, mich Gehenlassen, von einer mir (fast) fremden Person im Bad bewegt zu werden. Ungewohnt war die unmittelbare Nähe einer anderen Person in einer solchen Situation, die Neuverteilung der Rollen: Vom aktiven zum passiven Part.

Die sanften Bewegungen produzierten kleine Wellen und kräuselten das Wasser im Becken. Ausser dem Plätschern an und in meinen Ohren, dem Säuseln des nassen

Elementes, der ruhigen Stimme der Therapeutin, störte nichts die Idylle. Gut, dass niemand sonst im Bassin ist, ging es mir noch durch den Kopf. Endlich abschalten. Dem Alltag entfliehen. Friede und Ruhe. Die Bewegungen, die Frau mit meinem Körper machte, waren weder abrupt noch hektisch, sondern harmonisch, rhythmisch, fließend, ja schon fast elegant und nach einer gewissen Angewöhnungsphase sogar echt angenehm, spürbar lockernd und entspannend. Der Körper, der immer nur gefordert wird, beim Arbeiten, in der Freizeit, durch Hektik und Alltag, bekommt endlich etwas zurück! Müdigkeit und Trägheit machten sich breit. Geniessen war angesagt. Konsumieren statt produzieren. Nehmen statt geben. Ein oft ungewohntes oder sogar unbekanntes Gefühl. Meine Gedanken, die noch vor wenigen Augenblicken um die Termine der nächsten Tage gekreist waren, kapitulierte ob dem einschläfernden Spiel im Wasser.

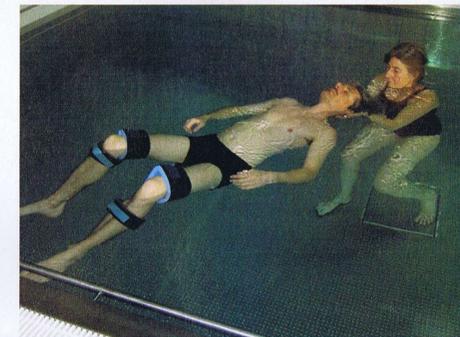
Ich glaube, nach erfolgreicher beendeter Behandlung war Bea Hübscher um ein Vielfaches

müder und erschöpfter als ich und sicherlich stolz und erleichtert, mich und meinen supersteifen, verkrampften Körper zu guter Letzt wenigstens andeutungsweise gelockert und entspannt zu haben. In den 60 Minuten hatte sie alles gegeben und eingesetzt. Ich übrigens auch, obwohl es mir nicht leicht fiel, mich dem angenehmen, aber ungewohnten Wasserturnen ganz gelöst hinzugeben. Im Vergleich mit Bea Hübschers Können und Einsatz dürften meine Bemühungen doch eher kläglich ausgefallen sein. Sie versteht es hervorragend, ihre Patienten zu motivieren, zum Loslassen, Entspannen zu ermuntern und ihnen die Angst vor dem Unbekannten zu nehmen.

## Aquatische Körperarbeit

Doch wovon erzähle ich überhaupt? Watsu – Zusammensetzung von Wasser (Water) und Shiatsu – gehört mit Wata (Wassertanzen) zur Aquatischen Körperarbeit. Dieser Oberbegriff vereint therapeutische Elemente aus Massage, Gelenkmobilisation,

Muskeldehnung, Shiatsu (Fingerdruckmassage), Atemarbeit und Tanz. Watsu ist eine ganzheitliche Körpertherapie, die sich die heilende Wirkung von



Aquatische Körperarbeit macht sich die heilende Wirkung von warmem Wasser zunutze

warmem Wasser zunutze macht. Bewegungen, wie sie auf dem Trockenen nicht möglich wären, vermitteln neue Impulse. Beim Watsu spielt aber nicht nur das Element Wasser eine zentrale Rolle, sondern auch die Berührung, die Wärme, die Ruhe und der Einklang, die Harmonie zwischen Therapeut und Patient. Durch die vom warmen Wasser gemilderte Druckmassage wird

## Pflanzliche Vitalisierungs-Pflaster

**NEU!**

Aus natürlichem Bambus-Extrakt und Pflanzenessenzen – für neues Wohlbefinden über Nacht!

- Bio-Chi-Pflaster werden vor dem Zubettgehen auf die Fusssohlen geklebt. Sie fördern die natürliche Reinigung.
- Bio-Chi-Pflaster enthalten nebst Bambus-Extrakt nicht weniger als 7 wertvolle pflanzliche und mineralische Elemente. Erleben Sie die konzentrierte Kraft der Natur – Sie werden verblüfft sein!
- Bio-Chi-Pflaster wirken harmonisierend – geniessen Sie einen ruhigen, tiefen Schlaf. Tagsüber spüren Sie eine Steigerung Ihrer Vitalität und Ihres Wohlbefindens.
- Bio-Chi-Pflaster können auf jede gewünschte Körperstelle geklebt werden.



**H&S vita**

H&S vita AG, Haldenstrasse 6  
9532 Rickenbach  
Bestell-Telefon 071/929 50 60  
Fax 071/929 50 69  
E-Mail: hsvita@gmx.ch

Bitte senden Sie mir gegen Rechnung:

- 1 Schachtel Bio-Chi (30 Pflaster) zum Preis von Fr. 79.–  
 2 Schachteln Bio-Chi (60 Pflaster) zum Aktionspreis von Fr. 139.–

Name/Vorname

Strasse/Nr.

PLZ/Ort

VS300905

eine optimale Regulierung der Energiebahnen des Körpers erreicht. Tiefe Entspannung und innere Ruhe können Energiestaus, Stress, Ängste und Blockaden beim Patienten auflösen helfen. «Watsu befreit den Bewegungsapparat auf erstaunlich leichte und nachhaltige Weise und löst Blockaden auf physischer, emotionaler und psychischer Ebene. Durch sanftes und fachgerechtes Dehnen, Drehen und Strecken, durch Meridianbehandlungen sowie Mobilisieren aller Gelenke werden Muskeln entspannt und Organe reflektorisch gestärkt. Der Bewegungsradius wird erweitert und die gesamte Beweglichkeit des Körpers verbessert». Das verspricht ein Prospekt über Wasser-Shiatsu. Und glauben Sie mir, er verspricht nicht zu viel! Ich habe es erlebt, ich weiss, wovon ich spreche.

Watsu wurde Anfang der Achtzigerjahre von Harold Dull in Harbin Hot Springs (Kalifornien) erfunden. Doch erst 1992 brachte Arjana C. Brunschwiler diese aussergewöhnliche Therapiemethode in die Schweiz. Seither wird die Aquatische Körperarbeit fast überall auf der Welt praktiziert und gelehrt. Allein in der Schweiz gibt es mittlerweile fast 100 ausgebildete Therapeutinnen und Therapeuten, die Watsu anbieten. □

Pia Bieri

### Ergänzung der Redaktion

Vaya Ki-Chi Wassertherapie ist eine Weiterentwicklung von Watsu und Watsu-Shiatsu und gilt auch als Physiotherapie, die von Ärzten verschrieben wird. Sie eignet sich bei Bandscheibenvorfällen, allgemeinen Gelenkschmerzen, Depressionen, Fybromialgien, Alzheimer und Parkinson, Nervenleiden, nach Operationen und Unfällen.



Ein ideales Buch, um selbst von der aktiven Bewegung im Wasser zu profitieren. Das Buch «Aqua - Fit» kann beim Verlag bezogen werden.

Bestellschein auf Seite 44



*Gesundheit durch Entgiftung*

Erleben Sie die Heilkraft einer Darmsanierung und Regeneration nach Dr. F.X. Mayr! Die Klinik Zimmermann – ein Begriff für Gäste aus aller Welt – im traumhaften Badenweiler in romantischer Gutshofatmosphäre.

- 1 Woche Intensiv-Entgiftung möglich • 2–3 Wochen Volltherapie • 3–4 Tage Check-up • Bei Bedarf Colon-Hydro-Therapie (Darmwäsche) • Ozon und Sauerstoff • Dauerbrause

Klinik Zimmermann, Badstrasse 46, D-79410 Badenweiler,  
Tel. 0049 7632 7540, Fax 0049 7632 754109

## kräuter - frisch



- ✓ beugt Entzündungen vor
- ✓ gesundes Zahnfleisch
- ✓ gegen Mundgeruch
- ✓ frischer Geschmack
- ✓ gegen Heiserkeit
- ✓ seit 100 Jahren
- ✓ gegen Aphthen
- ✓ hoch wirksam
- ✓ nachfüllbar

Schweizer Qualitätsprodukt; erhältlich in Apotheken und Drogerien

## GRATIS-Hautpflege-Test!

Gönnen Sie Ihrer Gesichtshaut fünf Tage Erholung von der Chemie Ihrer üblichen Crèmes.



Testen Sie **GRATIS** und unverbindlich

SanoLife Skin-Repair, das die Haut ohne chemische und sogar ohne natürliche Wirkstoffe pflegt: mit Phi-Lambda-Technology®, der «Homöopathie des 21. Jahrhunderts».

Ja, ich bin an wirkstoff-freier Hautpflege interessiert. Senden Sie mir bitte **gratis** und unverbindlich die 5-Tage-Testpackung SanoLife Skin-Repair. VS 09/05-B

Name  Vorname

Strasse, Nr.  PLZ/Ort

Ein senden an: SanoLife Bio-energetische Produkte, Dorngrasse 39, 8967 Widen oder Tel. 056 - 633 20 25, Fax 056 - 633 23 18