

Harmonisierung der Lebensenergie

Entspannung und Heilung im Wasser

Von Sigrid Schneider-Grube



So viel vorweg: Ich bin keine Wasserratte und ich schwimme nicht gerne, obwohl ich weiß, wie gesund das für eine wie mich, die ich viel an Schreibtisch und Computer sitze, wäre. Immer wieder spüre ich Verspannungen in meinem Körper, mal hier, mal dort. Es fällt mir schwer, den Alltags-Stress abzustreifen. Bei meiner Suche nach Entspannung bin ich auf „Wasser-Shiatsu“ gestoßen.

Meine erste Session genoss ich an einem Winterabend, draußen waren einige Grad unter Null. Das Wasser im Schwimmbecken, in dem ich mich mit Sybille, meiner Wasser-Shiatsu-Frau traf, war so warm wie zu Haus in meiner Badewanne.

Es gibt wohl kaum etwas Angenehmeres, als in 35 Grad warmem Wasser zu liegen und von fachkundigen Händen gleichzeitig an Armen, Beinen, Becken und Rücken massiert zu werden. Mit geschlossenen Augen lasse ich mich treiben und denke tatsächlich an gar nichts mehr. Völlig schwerelos gleitet mein Körper durch das Wasser, folgt den fließenden, schaukelnden und kreisenden Rhythmen. Ich höre sanfte Klänge einer Musik, bin aber auch immer wieder mit den Ohren unter Wasser. Zeit- und Raumgefühl gehen verloren, ich fühle mich wie auf einer Wolke schwebend und spüre die faszinierende Erfahrung der Schwerelosigkeit. Es ist eine beinahe unwirkliche Atmosphäre. Irgendwann nimmt mir Sybille die Schaum-

Mit geschlossenen Augen dahin driften und sanft bewegt werden – Wasser-Shiatsu.

Foto: privat

stoffrollen weg, hält mich mit ihren Armen, stützt mich mit den Schultern, streckt und massiert mich weiter. Ich spüre nichts mehr von Verspannungen, Lockerheit überkommt mich. Der Zustand erinnert an die Zeit des Geborgenseins eines Säuglings. Tatsache ist, dass unser menschlicher Körper zu zwei Dritteln aus Wasser besteht, wir alle Erfahrungen des Seins und Sich-bewegens im Fruchtwasser des Mutterleibes mitbringen.

„Aquatiscche Körperarbeit“ greift diese auf und hat deshalb viele positive Wirkungen:

- verbessert die Durchblutung von Haut, Muskeln und Bindegewebe
- führt zu einer besseren Dehnfähigkeit des Körpers und verbessert die Beweglichkeit
- löst Verspannungen und Muskelblockaden
- führt zu einer gesteigerten Körperwahrnehmung
- hilft Stress abzubauen und zu entspannen
- steigert allgemein das Wohlbefinden

Nach über einer Stunde werden die Bewegungen langsamer und ich öffne meine Augen. Erstaunt nehme ich weitere Paare wahr, die sich wie Sybille und ich im Becken bewegt haben. Diese Art von Körperarbeit hat mir gut getan,

Was ist Wasser-Shiatsu?

Die Wurzeln dieser japanischen Heilmassage basieren auf dem Zen-Shiatsu und haben ihre Urform in der traditionellen chinesischen Medizin. Wie Akupressur beruht auch Shiatsu auf der Vorstellung, dass durch eine Aktivierung der Lebensenergie (chinesisch Qi, japanisch Ki) Krankheiten gelindert werden können bzw. gar nicht erst entstehen. Ebenso wird der Berührung bei Heilungsprozessen eine wichtige Rolle beigemessen. Im Gegensatz zur Akupressur zielt Shiatsu jedoch nicht auf spezielle Akupunkturpunkte, sondern auf die Meridiane selbst und deren Beziehung zueinander.

Auf der Grundlage dieser traditionsreichen japanischen Fingerdruckmassage entwickelte der Amerikaner Harold Dull Anfang der 80er-Jahre in seiner Massage-schule im kalifornischen Harbin Hot Springs das Wasser-Shiatsu. Heute wird die Methode überall auf der Welt von Physiotherapeuten, Heilpraktikern, Masseurinnen und Ärzten zur Linderung von Gesundheitsstörungen eingesetzt.

So hat sich Wasser-Shiatsu beispielsweise in der heilpädagogischen Arbeit mit Behinderten sowie mit bewegungs-gestörten oder älteren Menschen, aber auch mit Kindern und Jugendlichen bewährt. Ebenso setzen immer mehr Hebammen das Wasser-Shiatsu ein. Die wohlthuende Entlastung der Wirbelsäule vom Körpergewicht wird von werdenden Müttern geschätzt.

Sabine Jansen

Weitere Infos:

Netzwerk für Aquatische Körperarbeit e.V.
Hellerweg 36/2
73782 Esslingen

oder über Sybille Schütz
Wassershiatsu Praktizierende
Tel. 0 89 / 52 48 32
Mail: sibylleschuetz@hotmail.com

meine Blockaden haben sich gelöst und neue Lebensenergie scheint zu fließen.