

# Körper und Seele berühren

VON SIBYLLE SCHÜTZ

Ich liebe es, Menschen zu berühren. Nicht nur den Körper zu berühren, sondern den ganzen Menschen, mit all dem, was ihn gerade ausmacht: mit seinen Gedanken, seinen Gefühlen und Körperempfindungen. Ich habe verschiedene Ausbildungen in Körperarbeit abgeschlossen und kann heute ein breites Spektrum an Massage-, Entspannungs- und Körpertherapiemethoden anbieten.

## WasserShiatsu

Das WasserShiatsu, auch Watsu genannt, ist eine ganzheitliche Körpertherapie-Methode, die im 35 Grad warmen Wasser stattfindet und sanfte Massage-Techniken wie Gelenkmobilisationen, Dehnungen und Fingerdruckmassage miteinander verbindet. Dabei massiere, lockere, energetisiere und vitalisiere ich den ganzen Körper, bis eine tiefe Entspannung eintritt.

In dieser vertrauensvollen Atmosphäre lassen sich oft nicht nur muskuläre Verspannungen lösen, auch aufgestaute Gefühle können wieder in Fluss kommen, so wie das Wasser den Körper sanft umfließt. Ich empfinde es immer wieder als Geschenk, wenn sich mir Menschen anvertrauen, anfangs manchmal etwas unsicher, dann immer mehr loslassend und genießend. Meist verwandeln sich die Gesichtszüge während einer Session auf unglaubliche Weise, und nach der Sitzung schauen mich glückstrahlende Augen an. Für mich ist Watsu das Schönste, was es gibt – keine der Entspannungsmethoden, die ich sonst kenne, kommt dem gleich.

## Rebalancing

Eine psychisch orientierte Körperarbeit, die wörtlich übersetzt »wieder ins Gleichgewicht kommen« heißt, ist das Rebalancing. Diese Körperarbeit ist für mich deshalb so wertvoll, weil hier nicht nur der Körper »bearbeitet« wird, sondern auch das Emotionale und die Umstände, in denen der Mensch gerade lebt, mit einbezogen werden. So können z.B. Verbindungen zwischen Schmerzen im Schulter- und Nackenbereich, die bei ständiger Überlastung entstehen, erkannt, erfühlt und gelöst werden. Durch das Body-Reading und ein ausführliches Gespräch vor der Sitzung erfahre ich viel von meinem Klienten.



Ich möchte den Menschen in seiner Gesamtheit erfahren und nicht nur seinem Körper etwas Gutes tun. In zehn aufeinander aufbauenden Sitzungen widme ich mich dem ganzen Körper. Rebalancing ist eine gute Mischung aus tiefer Bindegewebsmassage, Gelenklockerung und Atemarbeit. Ich diene dabei einfühlsam, achtsam und liebevoll als Begleiterin.

## Lomi Lomi Nui

Da viele Klienten immer wieder nach einer reinen Wellnessbehandlung verlangen, habe ich mein Repertoire auch um diese erweitert – und schließlich auch um Lomi Lomi Nui. Die Lomi-Massage wird als »Königin der Massagen« bezeichnet. Sie dient nicht nur der Entspannung, sondern auch der körperlichen, seelischen und geistigen Reinigung. Sie kann Blockaden auf körperlicher und seelischer Ebene lösen und die Harmonie von Körper, Geist und Seele wiederherstellen. Massiert wird mit warmem Öl, nicht nur mit den Händen, sondern mit dem gesamten Unterarm einschließlich der Ellenbogen. Dies und die langen Streichungen, die den Körper von Kopf bis Fuß umfassen, führen zu einem ganz besonderen sinnlichen Genuss. Ich bin froh, dass ich alle diese verschiedenen Methoden der Körperarbeit anbieten

kann, und meine Klientinnen und Klienten schätzen es, dass ich unter ihnen je nach Bedürfnis auswählen kann. Es kommt immer wieder vor, dass jemand eine bestimmte Massage bucht und uns im Vorgespräch klar wird, dass diese jetzt nicht passt. Dann entscheiden wir gemeinsam, welche Massageart in diesem Moment geeignet ist.

Oft bekomme ich Rückmeldungen von Klienten, dass sie in einer Session so tief abgetaucht sind, dass keine Gedanken mehr da waren, sondern nur noch Stille. Auch für mich gehört das zu den kostbarsten Momenten einer Session, wenn ich mit diesem einen Menschen ganz entspannt, still und voller Liebe nur noch einfach da bin.

[www.bewegende-beruehrung.de](http://www.bewegende-beruehrung.de)



**SIBYLLE SCHÜTZ, MA** Germanistik, Theaterwiss., Romanistik. Tätigkeit in der Verlagsbranche (Lektorat und Presse). Seit 2002 selbstständig mit PR sowie Körper- & Massagetherapie. Bei Connection u.a. zuständig für das Seminarhaus, PR und Buch-Rezensionen (Tantra und Schamanismus). [kontakt@bewegende-beruehrung.de](mailto:kontakt@bewegende-beruehrung.de)