

## Aquatisc Körperarbeit



Im Herbst 97 wird die Spiraldynamik im Rahmen der Praktikanten-Forthildung zu Wasser gelassen. Dieser Watsu-Kurs bietet bis auf weiteres die letzte Gelegenheit, Dreidimensionalität in der Schwerelosigkeit des Wassers zu erleben und zu üben. Insider werden hiermit frühzeitig aufgerufen, sich in diese Erfahrung zu stürzen! (Nicht-Insider werden Ende August informiert) Ich habe es - skeptisch wie die meisten von uns gleich einmal ausprobiert: **Wenn der Alltag baden geht** [] Mist - Stau im Grauholz! Ich

stehe und stehe, der Motor läuft heiss und die Zeit davon. Im Kriechtempo geht es durch die reflektierende Asphalthitze neben dem Blechschaden vorbei und via Baustelle endlich ins Solbad. Wer geht denn bei dieser Hitze schon - halt, positiv an die Sache herantreten, umziehen, durchatmen, duschen, obligatorische Badehaube (!!!) aufsetzen. Und rein ins Nass. Mmmmh - die Hitze weicht einer wohligen Wärme - aber halt! Die Pflicht ruft - ich werde heute in die Mysterien des Watsu eingeweiht. Unter einer obligatorischen Badehaube entdecke ich meinen Instruktor. Was ich schon über Watsu wisse. Nun, eigenartige Fotos habe ich gesehen - und mit Entspannung hat es auch zu tun, aber das ist auch schon alles. Die Aufgabenstellung ist leicht: Augen zu und entspannen, so gut es geht. Mit beidem habe ich keine Probleme. Wohl an denn! [] Ich werde an den Bassinrand geparkt, mit dem Rücken zur Wand - Augen zu (damit man die obligatorischen Badehauben nicht mehr sieht) - fein, eigentlich brauche ich jetzt wirklich keine Berührung; nicht dass ich Berührungsängste hätte, nein, bestimmt nicht - aber -ups, nach kurzer Kontaktaufnahme gleite ich durchs Wasser. Das ist fein, nur zu, schneller, schneller - noch eine Kurve. Das Wasser, das durch meine obligatorische Badehaube dringt, gurgelt kitzelnd in meine Ohren - die Geräusche sinken ins Dumpfe ab, die Maschinen arbeiten entfernt brummend, und ich gleite durchs Wasser, ich werde durchs Wasser gegliedert, eigentlich nicht wie ein zappliger Fisch, der zwingend unter Wasser sein muss - eher wie eine Robbe, ein Fischotter. Verspielt, wendig, geniesserisch - keine Widerstände, nur fließende Bewegungen. Helldunkel Reflexe ziehen vorbei, wohlige Wärme unten, Kühle dort, wo sich mein Körper aus dem Wasser hebt, immer wechselnd. Die Strömung trägt mich fort. Hallo, Arm, wo bist du? Ach, da drüben schwimmst du! Was tust du dort, und warum tun mir die Gelenke dabei nicht weh? Mein Körper gerät unter Spannung Ziehharmonikarippen - der Atem strömt mit nachlassendem Zug aus - und wieder ein, bis ich 25 Meter lang bin, mindestens. Immer mehr Widerstände schwinden unter den rhythmischen Bewegungen, körperliche, geistige (was ist ein Stau im Grauholz???) und wahrscheinlich auch seelische - aber ich denke nicht daran. Ich möchte so weiterschwimmen. Oder bin ich das gar nicht selber, ist das der Chrigel, der mich schwimmt -ach ja, der Chrigel - aber ich schwimme wirklich. Alles an mir ist aktiv, hellwach, alle Antennen ausgefahren und auf Empfang - aber eben nach innen! Irgendeinmal werde ich wieder geparkt, warum weiss ich nicht, denn es wäre wirklich noch lange nicht nötig. Ich sollte mich wieder im Solbad einfinden, bei all den anderen, die ich nicht kenne - ich möchte noch ein wenig unten bleiben, bei den Wassern, bei mir - es drängt sich die Frage auf: Warum tun das nicht alle Menschen des öfteren? [] PS: Die „obligatorische Badehaube“ ist eine Schikane dieses einen Solbades. Zudem entschwand der zweifelhafte Kopfschutz schon nach wenigen Minuten in den sanften Fluten! **Ertrinken in Entspannung** Meine anfängliche Skepsis hat den Erfahrungswert wahrscheinlich eher gefördert als behindert! Wie weit diese totale Entspannung, dieses Versinken in sich selber mit vorgeburtlichen Erinnerungen zu tun hat, ist schwer zu sagen. Ich jedenfalls fühlte mich nie als Fötus, sondern in jeder Sekunde als mich, mitsamt meiner eigenen Geschichte, samt meiner Gegenwart und Zukunft. Keine Gefühlsduseleien, sondern höchste Konzentration und ein unbeschreibliches Gefühl des Vertrauens, schwer zu definieren - das müsst Ihr unbedingt selbst ausprobieren! Denn wenn Ihr nicht fühlt, Ihr könnt es

nicht erjagen. 1] **Anatomie in Schwerelosigkeit** „Aquatische Körperarbeit respektiert die Grenzen und individuellen Ausprägungen jedes Körpers und eignet sich deswegen für alle Menschen, ob jung oder alt, mit oder ohne körperliche Beschwerden.“ steht im Info-Prospekt geschrieben. Behinderung oder Krankheit sind also nicht «Voraussetzung», aber auch kein Hinderungsgrund. „Sein statt Tun“ lautet das Credo und setzt der Leistungs-gesellschaft mit ihren realen und symbolischen Grauholz-Staus einen wirkungsvollen Kontrapunkt gegenüber. Wie schnell diese totale Entspannung gelingt, ist faszinierend. Das Medium Wasser verändert alle Sinne, dämpfend und gerade deswegen aktivierend. [] Watsu - Wassershiatsu ist eine Therapiemethode basierend auf dem Shiatsu mit Druckpunktmassage und Dehnübungen. Wer das Vertrauen in das fließende Bewegtwerden an der Wasseroberfläche gewonnen hat, kann (ausgerüstet mit einer Nasenklammer) die schwerelose Dreidimensionalität unter Wasser entdecken. Bewegungsgefühl, Körperkoordination und Gleichgewichtssinn werden «genüsslich» gefördert. [] Der Werdegang zum „Aquatic Bodyworker“ ist eine eigenständige Ausbildung und beginnt mit einem Einführungskurs. **Einführungskurs im Rahmen der Herbstfortbildung** Im Watsu-Einführungskurs können Spiraldynamiker Achterbewegungen, Gelenkmobilisationen und Muskeldehnung im fast schwerelosen Zustand präzisieren. Wasser als Hilfestellung und Lehrmeister - eine Herausforderung für alle, die ihr Wissen vertiefen und die eigene Technik verfeinern wollen. Zeitpunkt und Ort des Kurses ersiehst Du im nebenstehenden Wasser als Hilfestellung und Lehrmeister - eine Herausforderung für alle, die ihr Wissen vertiefen und die eigene Technik verfeinern wollen. Zeitpunkt und Ort des Kurses ersiehst Du im nebenstehenden Herbstfortbildungsangebot.

Kontaktadressen:

Schweiz  
Institut für Aquatische Körperarbeit  
Oberhausenstrasse 1  
CH 8712 Stäfa  
T (0)1 926 70 60

Deutschland  
Institut für Aquatische Körperarbeit  
Bindestauden 6  
D 79215 Elzach  
T (0)7682 6495

Institut für Spiraldynamik  
Privatklinik Bethanien  
Restelbergstrasse 27  
CH 8044 Zürich

T: +41 (0)878 886 888  
F: +41 (0)878 886 889  
E: [zuerich@spiraldynamik.com](mailto:zuerich@spiraldynamik.com)  
Internet: [www.spiraldynamik.com](http://www.spiraldynamik.com)