



AQUATISCHE KÖRPERARBEIT: Ganzheitliche Wellness für Körper, Seele und Geist

Umschmeichelt angenehm temperiertes Wasser unseren Körper, fühlen wir uns leichter, können loslassen, innerlich aufatmen und schwerelos entspannen. Getragen von ungeahnter Leichtigkeit, vitalisiert das Wasser Körper und Geist und lässt die Seele „schweben“. Die Aquatische Körperarbeit macht sich die heilsamen Wirkungen des warmen Wassers zunutze, sie steigert nicht nur unsere innere Harmonie und das Wohlbefinden, sie bietet mit ihrem ganzheitlichen Ansatz eine Möglichkeit, die Selbstheilungskräfte zu aktivieren und diverse Beschwerden zu lindern. Wer sich einfach einmal etwas Gutes tun möchte und Verspannung, Ängste und Unwohlsein in „Luft auflösen“, Stille erfahren und tiefenentspannen möchte, ist im Wasser willkommen.

AquaRelax kann als Einzelanwendung oder unter Anleitung eines AquaRelax-Trainers in einer Gruppe im Austausch erlebt werden.



Wasser ist das Lebenselixier schlechthin. Das wussten bereits die Griechen in der Antike, die das kostbare Nass als Geschenk der Götter betrachteten. Asklepiades von Prusa ließ sich sein umfangreiches Wissen im ersten Jahrhundert v. Chr. „vergolden“. Dem Begründer der Wasserheilkunde gelang es, mit seinen Kuren zu Ansehen und Reichtum zu gelangen, und er gründete eine Schule, in der Interessenten entsprechende Kenntnisse erwerben konnten. Seine Bäderheilkunde wurde von den Römern im Kaiserreich perfektioniert und systematisch ausgebaut, wie zahlreiche Thermen, Heil-

allen mit einem Namen in Verbindung gebracht: Sebastian Kneipp (1821-1897). Er selbst hatte in jungen Jahren an einer Tuberkulose gelitten und alles unternommen, um Linderung durch das Wasser zu erfahren. Hydrotherapie ist die Bezeichnung für alle therapeutischen Formen der Heilbehandlung unterschiedlicher Wasseranwendungen.

Tiefenentspannung

Während in der Hydrotherapie der Temperaturunterschied zwischen Körper und Wasser die heilsamen Effekte auslöst, geschieht Aquatische Körperarbeit in 35 °C warmem Wasser.

angenehmer lässt sich nicht entspannen. Frei und leicht (vom eigenen Gewicht entlastet) auf dem Wasser schwebend, von den Händen eines erfahrenen Praktizierenden in fließende Bewegungen eingebunden, gedehnt, gelockert, massiert und schützend getragen: In Verbindung mit den Anwendungen entstehen tiefe Entspannungszustände und ein Gefühl der Geborgenheit. Viele, die es ausprobiert haben, schwärmen im Nachhinein von dem Gefühl der Schwerelosigkeit, spüren plötzlich wieder so etwas wie Urvertrauen, fühlen sich gestärkt und selbstsicherer. Wer stressbedingt un-



Sein statt Tun, Fallenlassen statt Kontrollieren. Bei der ganzheitlichen Methode wird eine Tiefenentspannung erzeugt.



Viele, die Aquatische Körperarbeit ausprobiert haben, schwärmen im Nachhinein von dem Gefühl der Schwerelosigkeit und spüren plötzlich wieder so etwas wie Urvertrauen, fühlen sich gestärkt und selbstsicherer.

quellen und öffentlichen Bäder bis zum heutigen Tag belegen. Sie dienten vor allem der Hygiene, aber auch der Vorbeugung und Behandlung von Krankheiten. Mit der Völkerwanderungszeit gerieten römische Badekultur und die damit verbundene therapeutische Anwendung in Vergessenheit. Erst im 14. Jahrhundert erlebte die Bäderheilkunde eine erneute kurze Blüte, allerdings nur, um an ihren sittlichen Entgleisungen in den mittelalterlichen Badestuben prompt wieder einzugehen. Seit dem 19. Jahrhundert wird die Wassertherapie in Europa vor-

Anders als bei Kneipp, der Eigenaktivität forderte (Wechselduschen, Wassertreten, kalte Güsse etc.), geht es im warmen Wasser in allererster Linie darum, einmal gar nichts zu tun. Sein statt Tun, Fallenlassen und Vertrauen statt Kontrollieren. Da diese ganzheitliche Methode hervorragend geeignet ist, einen Zustand der Tiefenentspannung zu erzielen, spielt sie vor allem im Medical-Wellness-Bereich eine Rolle. Probieren Sie es aus. Tauchen Sie ab in das Urelement Wasser, in der Anspannung, Stress, Angst und Hektik Fremdwörter sind: Spielerischer und

ter Verspannungen und Schmerzen in Rücken, Schultern, Nacken, Kopf oder Gelenken oder an depressiven Verstimmungen als Anzeichen einer Überbelastung leidet, für den ist diese Methode ein ganzheitlicher Weg, um körperliche und seelische Belastungen zu lösen. Ob Berührung, Massage, Akupressur, Dehnungen, Shiatsu-Griffe oder Gelenkmobilisation: Aquatische Körperarbeit integriert therapeutische Ansätze traditioneller und ganzheitlicher Methoden und eignet sich als Präventionsmaßnahme für jedes Alter.

AquaRelax - Ankommen in der Leichtigkeit

Karlheinz Huber kam in den 1990er-Jahren auf die Idee, seinen Wellness-Klienten zwei Pool-Nudeln unter Kopf und Beine zu legen, um

Tauchen Sie ab in das Urelement Wasser, in dem Anspannung, Stress, Angst und Hektik Fremdwörter sind, und lassen Sie sich fallen.

Sanft fließende, rhythmische Bewegungen ermöglichen ein Abtauchen aus dem Alltag und Ankommen in der Leichtigkeit des Schwebens.

die Entspannung weiter zu vertiefen. Oliver Möhwald entwickelte daraus AquaRelax, das heutzutage in Thermalanlagen gern und häufig angewendet wird. Pool-Nudeln und Nackenkissen ermöglichen für beide Seiten ein behutsames Herantasten und damit die Chance, ein vertrauensvolles Miteinander des Gebens und Nehmens aufzubauen. Sanft fließende, rhythmische Bewegungen ermöglichen ein Abtauchen aus dem Alltag und Ankommen in der Leichtigkeit des Schwebens. Im weiteren Verlauf der Anwendung werden die Hauptgelenke und die Wirbelsäule durch wirkungsvolle Massa-

und auf diese Weise Blockaden und Stress aufgelöst, um die Energie wieder zum Fließen zu bringen. WATSU ist wie ein tiefes Durchatmen des Körpers, bei dem das Prinzip des Zen-Shiatsu „Sein anstatt Tun“ im Zentrum steht. Hilfsmittel wie Pool-Nudel oder Nackenkissen werden - anders als beim AquaRelax - nicht eingesetzt. Durch fließende Bewegungen, gehalten und gelenkt von der sicheren Hand oder im Arm des geschulten Praktizierenden, wird ein Strömen erzeugt, das ein achtsames

spannungen, Stress und Ängste jeglicher Art fallen ab. Ein gesteigertes Wohlbefinden und ein verbessertes Körperbewusstsein sind die natürlichen Folgen. Freude und Lebendigkeit finden wieder Platz im Leben. Die Bewegungen des Praktizierenden erinnern ein wenig an Tai Chi: Tänzerisch wird der passive Partner bewegt, wobei Spiralen, Bogen-, Pendel-, Wellen- und Kreisbewegungen im Vordergrund stehen. Der Begründer der Methode ist Harold Dull, der bis 2007 in Harbin Hot



Durch fließende Bewegungen, gehalten und gelenkt von der sicheren Hand oder im Arm des geschulten Praktizierenden, wird beim WasserShiatsu ein Strömen erzeugt, das ein achtsames Spüren des eigenen Körpers und seiner Bedürfnisse zulässt.

gegriffe und Druckpunkte mobilisiert. AquaRelax kann als Einzelanwendung oder unter Anleitung eines AquaRelax Trainers erlebt werden.

Eintauchen in Stille - WasserShiatsu

Bei der meditativen Entspannungsmethode und sanften Körpertherapie wird man buchstäblich auf Händen getragen. Für alle, die sich einmal fallenlassen möchten und tiefe Entspannung suchen, ist WasserShiatsu (WATSU) ideal. Diese Methode verbindet Elemente aus dem Shiatsu, wie Druckmassage, Meridianbehandlung, Gelenkmobilisation, Muskeldehnungen und Atemarbeit und wurde 1980 in Kalifornien aus dem japanischen Shiatsu entwickelt. Mit Hand- und Fingerdruck werden die Meridiane, die Energiebahnen des Körpers, harmonisiert

Spüren des eigenen Körpers und seiner Bedürfnisse zulässt. Es folgen abwechselnd dynamische sowie ruhige Bewegungsabläufe und mitunter auch absolute Stille. Während der etwa einstündigen WasserShiatsu-Behandlung wird selten gesprochen, damit der Behandelte sich ungestört auf eine Reise in sein Inneres begeben kann.

Sanftes Dehnen, Drehen und Strecken entspannt zudem die Muskeln und stärkt die Organe. Die Selbstheilungskräfte werden aktiviert, die Atmung wird tiefer, Energieblockaden abgebaut und die Lebensenergie (Chi) gerät wieder ins Fließen. Die tragende Kraft des Wassers entlastet die Wirbelsäule vom Gewicht des Körpers. Bewegungen fallen leicht, Schmerzen werden gelindert, körperliche und emotionale Spannungen sowie An-

Spings (Kalifornien) die Schule für Shiatsu und Massage leitete.

Wie ein Delfin - WasserTanzen

Wer mag, geht noch einen Schritt weiter, nämlich auch unter Wasser, und genießt das WasserTanzen (WATA). Mit einer Nasenklemme versehen, wird man vom geschulten Praktizierenden langsam und achtsam unter Wasser geführt. WasserTanzen ist eine dynamische Form der Aquatischen Körperarbeit, die 1987 vom Psychologen A. Peter Schröter und Arjana Claudia Brunswiler entwickelt wurde und seitdem weiterentwickelt wird. WATA ist sowohl ein Instrument zur Begleitung der Persönlichkeitsentwicklung als auch eine neue Form von Energiearbeit, in der sich Spiel, Hingabe, Flow und Harmonie vereinen. In seinen Be-

Netzwerk für Aquatische Körperarbeit WAK e.V. Vorstand Gerhard raun, Barbarossastr. 40, 73733 Esslingen, www.wak-netz.de

wegungen erinnert das Tanzen über und unter Wasser an die wellenförmigen Bewegungen schwimmender Delfine. Zu den Grundbewegungsformen gehören Figuren wie Schlange, Aikido, Rolle, Purzelbaum, Inversion, Freilassen und Umfängen. Der aktive Tänzer bewegt den Körper des passiv Tanzenden und kann dabei auf alle Dynamiken von großer Stille bis zu geschmeidigen, schnellen Schwüngen zurückgreifen. Stets im Mittelpunkt sind der Behandelte und dessen Bedürfnisse; die Bewegungen werden individuell auf ihn abgestimmt. Die Rhythmen befreien nicht nur auf einer

vid Sawyer/ USA entwickelt hat, um Trauma und Schock aus den frühen Lebensphasen zu lösen. IAT ist eine Zusammenführung von Aquatischer Körperarbeit über und unter Wasser mit Ansätzen aus Body-Mind-Therapien. Mit Hilfe des warmen Wassers können sich lang gehaltene Muster lösen. In dieser schwerelosen Umgebung lernt das Gewebe wieder zu atmen und werden gesunde Bewegungsmuster neu entdeckt.

Healing Dance - in Freiheit und Fluss
Alexander George, ein Tänzer griechischer Abstammung, vertiefte 1993 die

Massagen, verwoben in einen endlosen Fluss.

Die Grundgedanken: Bewegung ist „Medizin“ und die Erfahrung von „Empfangenem Tanz“ aktiviert den Selbstheilungsprozess im Körper.

Harmonisierend, aktivierend und entspannend

Aquatische Körperarbeit ist der Inbegriff von Wellness und die Wirkung auf Körper, Geist und Seele nicht zu unterschätzen. An erster Stelle sei hier die Stressbewältigung genannt. Allein das warme Wasser bewirkt bemerkenswerte physiologische Veränderungen im



WasserTanzen ist eine dynamische Form der Aquatischen Körperarbeit, in der sich Spiel, Hingabe, Flow und Harmonie vereinen. Hier zu sehen die Form der „Knieschlange“.



körperlichen Ebene, sondern lassen tiefste Entspannungs- und Meditationszustände zu. Zeit und Raum verlieren beim WasserTanzen an Bedeutung, und nicht selten erleben passiv Tanzende, dass alte Halte- und falsche Bewegungsmuster, die unter anderem für Verspannungen und Schmerzen verantwortlich sind, sich quasi im Nichts auflösen. Im WasserTanzen können hemmende Muster in harmonische, fließende, neue Bewegungsimpulse verwandelt werden. Dies geschieht auch in der Integrativen Aquatischen Therapie IAT, die der Psychologe Da-

WATSU-Elemente im „heilenden Tanz“. „Grundlage“, so George, „ist der Glaube an die heilende Kraft der Bewegung, Kreativität, das Loslassen stockender Energien und die Spontaneität des Tanzes verleihen der Bewegung heilenden Charakter“. Healing Dance wird sowohl über als auch unter Wasser praktiziert und ähnelt einer leisen Musik, die aus rhythmischen Impulsen, Berührungen und Bewegungen besteht. Die vorrangige Grundlage sind hydrodynamische Wellenbewegungen, dazu kommen stille Umarmungen, Loslass-Bewegungen, Traktionen, sanfte Übergänge und

Körper: die Verlangsamung des Pulsschlags, die Vertiefung der Atmung und die Entspannung von Muskulatur und Gefäßen. In dieser Umgebung finden selbst über die Maßen Gestresste und Workaholics wieder zu Ruhe. Wer regelmäßig über und unter Wasser ins Innere seiner Welt auf Erkundungstour geht, findet auf Dauer sein seelisches Gleichgewicht wieder, wird insgesamt ruhiger, vitaler - und damit stressresistenter.

Angstlösend und die Seele befreiend

Bei psychischen und psychosomatischen Beschwerden wie innere Unruhe, Erschöpfungssyndrom, Depressionen, Burnout und Angsterkrankungen fördert die Aquatische Körperarbeit (AquaRelax, WATSU, WATA und Healing Dance) das Eintauchen in einen Harmonisierungsprozess auf geis-

Healing Dance ähnelt einer leisen Musik, die aus rhythmischen Impulsen, Berührungen und Bewegungen besteht.

tig-seelischer Ebene. Alte Verletzungen und Traumata können sich lösen, bewusste und unbewusste Ängste abgebaut werden. Psychologen arbeiten gerne mit Praktizierenden der Aquatischen Körperarbeit zusammen, da Menschen im Wasser Entspannung für Körper, Geist und Seele erleben, neues Vertrauen zu sich selbst erlangen und eine positivere Einstellung dem Leben gegenüber entwickeln können.

Bewegungseinschränkungen und Behinderungen

Auch bei vielen Leiden des Halte- und Bewegungsapparates kann die Aqua-

neue Körperwahrnehmung erleben Menschen, die an Querschnittslähmung, Multipler Sklerose oder einem Schädel-Hirn-Trauma oder Parkinson leiden. Tiefenentspannung und sensorische Stimulation haben ein umfassenderes Körpergefühl zu Folge und das wiederum führt zu einem höheren Selbstvertrauen und mehr Sicherheit im Alltag.

Die Aquatische Körperarbeit lässt sich ideal mit anderen therapeutischen Anwendungen kombinieren. Das gilt insbesondere für die Arbeit mit Kindern und Jugendlichen. Ihnen eröffnet sich spielerisch eine neue Welt im Wasser, der Muskeltonus sinkt, d. h. sie entspannen

Bewegungen erweitern in Verbindung mit der Wärme des Wassers allmählich den eingeschränkten Bewegungsradius. In einer Studie im Ruhrgebiet untersucht Karla Caspers, Fachärztin und Dozentin für Aquatische Körperarbeit, die Auswirkungen auf die Lebensqualität von chronisch schmerzkranken Menschen. Die bisherigen Ergebnisse sind vielversprechend. Die Aquatische Körperarbeit bringt Bewegung in das Leben der Schmerzpatienten - auf körperlicher und seelischer Ebene. Wenn sie diese Bewegungsimpulse weiter in ihren Alltag integrieren können, wird die Lebensqualität langfristig erheb-



Beginn einer Anwendung - mit dem Andern sein.



Der Grundgedanke von Healing Dance besteht darin, dass Bewegung „Medizin“ ist.

tische Körperarbeit in Verbindung mit Physio- und Ergotherapie einen guten Behandlungserfolg erzielen: Gelenkentlastung, Mobilisierung und Schmerzreduktion bei Arthrosen und Wirbelsäulen-Syndromen. Schon- und Fehlhaltungen werden langfristig abgebaut und der Bewegungsradius erweitert, muskuläre Unausgeglichenheit wird harmonisiert. Die Praktizierenden arbeiten in enger Kooperation mit Ärzten, Heilpraktikern oder Therapeuten.

Auch bei körperlicher und geistiger Behinderung gibt es erstaunliche Erfolge. Durch den Aufenthalt im warmen Wasser und gezielte Mobilisation wird Spastizität gelöst und Krämpfen und Kontrakturen vorgebeugt. In der Schwerelosigkeit des Wassers können gesunde physiologische Bewegungsmuster entdeckt und integriert werden. Eine ganz

und die gesamte Sensorik wird vielfältig angeregt. Aber auch alte Menschen mit Bewegungseinschränkungen und chronischen Schmerzen finden durch Aquatische Körperarbeit Entlastung.

Schmerzlindernd

Die tiefenentspannende Wirkung von Aquatischer Körperarbeit kann - wie diverse Studien zeigen - in der Schmerztherapie begleitend eingesetzt werden. Sanfte Dehnungen, weiche Rotationen und rhythmische, fließende

lich gesteigert. Viele erleben im Wasser ein ganz neues Körper- und Selbstgefühl und kommen durch regelmäßige Anwendungen mit geringer dosierten Schmerzmitteln aus.

Worauf warten Sie noch? Tauchen Sie ein in die wunderbare Welt des Wassers und erleben Sie Ihren Körper schwerelos, entspannt und befreit. Lassen Sie Ihrer Seele Flügel wachsen.

Annerose Sieck

Weitere Informationen und Adressen von Praktizierenden und Bädern erhalten Sie beim Institut für Aquatische Körperarbeit e. V., Eichenstraße 4, 90587 Obermichelbach, Tel.: 0911/ 9779 2207, Fax: 0911/ 9779 2208, E-Mail: Info@iaka.de, www.watsu.de.

Das IAKA e. V. vertritt als Institut die verschiedenen Methoden der Aquatischen Körperarbeit: seit 1993 WATSU (WasserShiatsu) und WATA (WasserTarzen), seit 2008 vertritt es auch die Methoden Healing Dance und AquaRelax.