



Shiatsu
Fingerdrucktherapie
Japanische

Bilder: Urs Baptista

Wasser als Quelle der Erholung: Ursula Egli (oben im Bild) während einer Wasser-Shiatsu-Behandlung im Therapiebad des Konradhofs in Winterthur.

Erholung pur im Wasser

Wasser war für die Menschen schon immer ein Jungbrunnen und eine Quelle der Erholung. Beim Wasser-Shiatsu oder Wasser-Tanzen kommt diese Wirkung voll und ganz zum Tragen. Beides gibts in Winterthur.

von **SUSANNE SCHMID**

Stellen Sie sich vor, Sie liegen in angenehmem warmem Wasser. Sie sind ganz entspannt und hören nur die leisen Geräusche unter Wasser. Und Sie werden sanft bewegt, gedehnt, gezogen und massiert. Die Hände des Therapeuten oder der Therapeutin wiegen ihren Körper im 35 Grad warmen Wasser in fließenden, leicht schaukelnden und kreisenden Rhythmen. – Sie werden in den schwerelosen Bewegungen die Hektik des Alltags vergessen. Seit fünf Jahren bietet ein Wellnesssteam im Konradhof in Winterthur Wasser-Shiatsu (Watsu®) und Wasser-Tanzen (Wata®) an. Für «Wellness extra» hat der «Landbote» diese sanfte Therapiemethode ausprobiert.

In Kalifornien entwickelt

Entwickelt wurde Watsu in den achtziger Jahren in Harbin Hot Springs, Kalifornien. Harold Dull entdeckte in den heißen Quellen, dass Massagen und Bewegungen in körperwarmem Wasser noch viel stärker wirken als ausserhalb. Aus dieser Erkenntnis heraus kreierte er eine kunstvolle Verbindung aus Zen-Shiatsu und Bewegung. Durch sanfte Druckmassage werden die Energiebahnen des Körpers massiert und aktiviert. Und da die Wirbelsäule im Wasser vom Körpergewicht entlastet ist, kann sie in einer Weise bewegt werden, wie es an Land nicht möglich wäre. Verspannungen und Blockaden können sich lösen. Ausserdem werden durch fachgerechtes Dehnen, Drehen und Strecken am ganzen Körper Gelenke mobilisiert und Muskeln entspannt.

Laut Ursula Egli eignet sich Watsu für Menschen aller Altersgruppen. Ursula Egli ist eine der Wassertherapeutinnen, die im Therapiebad des Konradhofs in Winterthur arbeiten; insgesamt sind es neun Therapeutinnen und ein Thera-

peut. Watsu wird auch im medizinisch-therapeutischen Bereich sehr oft bei Rücken- oder Gelenkproblemen angewandt. Aber auch bei Schleudertraumata oder bei Kopfschmerzen, die durch Verspannungen ausgelöst werden, kann Watsu Erleichterung bringen. Da Watsu Spannungen löst, eignet es sich aber auch für Menschen, die sich einfach wieder einmal etwas Gutes tun möchten. Durch die spielerische Art der Arbeit im Wasser entfällt die «harte Knochenarbeit» von herkömmlichen Massagemethoden. Und trotzdem geht die Wirkung in die Tiefe.

Der schwerelose Zustand im Wasser kann allerdings bei unerfahrenen Klienten dazu führen, dass sie sich nach dem ersten Mal etwas schwindlig fühlen. Das hat auch die Proberfahrung gezeigt. Es empfiehlt sich deshalb, nach der Behandlung eine Ruhepause einzuplanen und sich durch kinesiologische Übungen wieder ins Gleichgewicht zu bringen. Aus diesem Grund eignet sich Watsu für Neulinge denn auch besser als Wata. Beim Wata handelt es sich zwar um eine ähnliche Therapieform. Im Unterschied zum Watsu werden die Bewegungen beim Wata jedoch auch unter der

Wasseroberfläche durchgeführt, was noch intensiver wirken kann. Wata ist unabhängig von Watsu entstanden. 1993 wurden die beiden Wassertherapien unter «Aquatischer Körperarbeit» zusammengefasst.

Einzelsitzungen und Kurse

Das «Wellnesssteam», wie sich das Team von Wassertherapeutinnen im Konradhof nennt, bietet aquatische Behandlungen für verschiedene Bedürfnisse und Altersgruppen an. Einerseits geben sie Einzelsitzungen, die eine Stunde dauern, für junge oder ältere Menschen sowie für Schwangere oder behinderte Menschen. Andererseits bieten sie Kurse an. Dazu gehören Einführungskurse in die «Aquatiscche Körperarbeit» sowie Kurse für Paare, die sich gegenseitig verwöhnen und sich eine Auszeit vom Alltag gönnen wollen. Aber auch Geburtsvorbereitungskurse für Paare, die im Wasser stattfinden, sind im Angebot.

Weitere Informationen: www.watsu.ch, oder bei Ursula Egli, Telefon 052 223 06 31, und Dora Schenk, Telefon 01 833 64 73. Ausserdem finden im Therapiebad im Konradhof am 30. Oktober und am 20. November Klang- und Musikmatinees statt, an welchen Unterwassermusik läuft, Zeit: 10 bis 13 Uhr.

Und so wirkt Wasser-Shiatsu

Bezüglich Gefässsystem:

- Verbessert es den venösen und lymphatischen Rückfluss (entwässernd und abschwellend)
- Verbessert es die Durchblutung von Haut, Muskeln und Bindegewebe
- Verstärkt es die Nierendurchblutung und die Harnausscheidung
- Verringert es die Herzfrequenz und gleicht es den Blutdruck aus
- Vertieft es die Atmung

Bezüglich Bewegungsapparat und Nervensystem:

- Verbessert es die Atemmuster
- Verbessert es die Beweglichkeit und verringert es die Abwehrspannung der Muskulatur
- Verbessert es die Körperhaltung und Körperkoordination
- Entlastet es die Wirbelsäule, insbesondere während der Schwangerschaft

Bezüglich Psyche:

- Erleichtert es die psychische Entspannung
- Unterstützt es eine entspannte, gelassene innere Grundhaltung
- Wirkt es unterstützend bei der psychischen Verarbeitung von Traumata
- Fördert es die Selbstheilungskräfte und hilft es bei der Entwicklung von Bewältigungsstrategien
- Hilft es bei Stress
- Bewirkt es eine allgemeine Vitalisierung und Steigerung der Lebensqualität bei schweren Erkrankungen wie Krebs oder Aids
- Ermöglicht es den Zugang zu tiefen inneren Persönlichkeitsschichten und Erlebnisräumen

Quelle: Netzwerk für aquatische Körperarbeit (NAKA).



Durch sanfte Druckmassagen – hier am Fuss – werden die Meridiane aktiviert.



Sanftes Dehnen und Strecken ist ebenfalls Teil der Behandlung.



Hilfsmittel wie dieses Luftkissen können die Arbeit manchmal erleichtern.