

Wie ein Fisch im Wasser...

## **WasserShiatsu bringt den Körper zum Tanzen**

WasserShiatsu, in Kurzform auch WATSU® genannt, versteht sich als ganzheitliche Heilmethode, die mit den Elementen Shiatsu, Massage, Atem- und Bewegungstherapie arbeitet. Birgit Makowski, Shiatsu-Fachfrau aus Bergisch Gladbach, weihte heiss+kalt-Herausgeberin Martina Frenzel im Kölner Neptunbad in die Geheimnisse des WATSU® ein.

Begleitet von einem „Plupp“ in den Ohren spüre ich, wie mein Hinterkopf ins Wasser taucht. Auf dem warmen Nass gleichsam schwebend schließe ich die Augen, sicher aufgehoben in den Armen meiner Begleiterin. Birgit Makowski trägt mich durchs Becken – dabei fühle ich mich wie ein Fisch in seinem Element. Fließend bewegt und getragen tanzen meine Glieder mühelos durchs Wasser ohne selbst aktiv zu sein. Vor meinen Augen tauchen Bilder auf – Vorstellungen des Zustandes im Mutterbauch vor der Geburt. Mag es auch so anschmiegsam-wässrig und warm gewesen sein? Märchenbilder: Ich als Nixe mit in einem schillernden Fischschwanz endenden Unterkörper, die schwerelos durchs Wasser gleitet und auf den geheimnisvollen Grund des Meer taucht. Plötzlich wird mir die Dunkelheit unheimlich, ich öffne kurz die Augen. Das Licht über dem Becken erscheint mir heller als vorher, wie ein Sonnenaufgang, beruhigt gebe ich mich wieder der schützenden Dunkelheit hin...

Irgendwann fühle ich mich raum- und zeitlos. Behutsam stellt mich Birgit Makowski mit beiden Beinen zurück auf den Grund des Beckens. Nacheinander. Es fällt mir schwer, am Ende der Session wieder Boden unter den Füßen zu haben. Nur langsam erwachend möchte ich das Becken zunächst nicht wieder verlassen – ich schwimme herum wie ein neugeborener Fisch.

Danach befrage ich die WATSU®-Fachfrauen Birgit Makowski sowie Rosetta Tufano vom Institut für Aquatische Körperarbeit (IAKA ) zu der fremdartig klingenden Methode: WATSU®.

## **Was für eine Methode ist das, WasserShiatsu?**

„1980 entstand WATSU® auf Initiative von Harold Dull in Kalifornien aus dem Zen-Shiatsu und wurde von einem internationalen Team von Lehrern und Fachleuten bis heute weiterentwickelt – auch für den klinischen Bereich. Das WATSU®-Institut IAKA in Freiburg hat mittlerweile weit über 200 WATSU®-Praktizierende ausgebildet. Diese kommen überwiegend aus Ursprungsberufen wie Physiotherapeuten, Krankenschwestern, Ärzte, Sozialpädagogen. Bisher liegt der Schwerpunkt in der klinischen Anwendung, aber der Bedarf im Wellness-Bereich wird immer größer“, erläutert Rosetta Tufano vom IAKA.

Dabei stellt das Institut hohe Anforderungen an seine Absolventen. Während manche „Wellness-Massage-Weiterbildungen“ heute den Ruf einer eher oberflächlichen Drei-Tage-Ausbildung genießen, handelt es sich hier um eine, in Theorie und Praxis fundierte Weiterbildung, die den Auszubildenden Intelligenz und Fingerspitzengefühl abverlangt.

„Die Grundausbildung in Shiatsu sowie Grundkenntnisse in Anatomie sind in dem Ausbildungsprogramm enthalten“, informiert Birgit Makowski im Gespräch nach unserer Session. Wie empfindet sie diese Behandlungsform? „Mir fällt das Shiatsu im warmen Wasser viel leichter als die Druckpunktmassage Shiatsu an Land.„Das Medium Wasser bietet viel mehr Möglichkeiten, spielerisch mit dem Körper zu arbeiten, Gelenke zu mobilisieren und zu massieren.“ Sie selbst komme dabei auch in einen meditativen Zustand, meint sie, der „nicht anstrengend und auch sehr entspannend“ sei.



Bäder wie die Hufeland-Therme in Bad Pyrmont oder das Palais Thermal in Bad Wildbad haben WATSU® bereits in ihr Wellness-Programm aufgenommen. Nach anfänglicher Zurückhaltung der Gäste verzeichnen die Anwendungen inzwischen eine sehr positive Resonanz gerade auch bei jüngeren Gästen, die sich nach anstrengendem Alltag zunehmend nach der Methode entspannen. Voraussetzung ist ein Becken mit einer Wassertemperatur von 35 Grad, wo die Anwendungen in geschütztem Rahmen stattfinden können.

In Bad Wildbad wurde ein besonderes Event konzipiert, das die Gäste auf WATSU® neugierig macht: Bei dem so genannten „Klang-Wasser-Cocktail“ liegen gleichzeitig etwa 25 Gäste im Wasser, werden von den WATSU®-Praktizierenden im Becken betreut und lauschen der Live-Musik eines Klangtherapeuten, der sphärische Didgeridoo- und Harfenklänge durchs Bad gleiten lässt. „Diese Events waren schon im dritten Monat ausgebucht und entsprechen genau unserem wellnesorientierten Publikum“ betont Frank Rieg vom Palais Thermal.

Auf die Anwendung im warmen Wasser ist richtiggehend ein Ansturm zu verzeichnen aufgrund der guten Erfolge bei Stressabbau und der Entlastung der Wirbelsäule. Das Wasser ist das ideale Medium, denn durch den Auftrieb wird dem menschlichen Körper die Eigenschwere genommen. „Der Praktizierende bewegt den Patienten federleicht in fließenden, schaukelnden, rollenden und kreisenden Rhythmen im körperwarmen Wasser“, beschreibt eine WATSU®-Lehrerin den Prozess. „Er nutzt dieses therapeutisch optimale Medium Wasser unter anderem zur physiologischen Dehnung von Bändern und Muskeln in

Komplexbewegungen.“ Die Gelenke werden gelockert, besonders die Wirbelsäule kann sich entspannen und reorganisieren. Die Tatsache, dass der Mensch nach einer einstündigen WATSU®-Behandlung durch die Regeneration der Bandscheiben bis zu zwei Zentimeter größer ist, spricht für sich.

WATSU® ist Wohlgefühl und aktive Gesunderhaltung. Schwangere schätzen besonders Schwerelosigkeit und Beweglichkeit sowie den intensiven Kontakt zum Ungeborenen. Ältere Menschen erleben sich im Wasser oft angenehm beweglich und vital. Nur Männern fällt es manchmal schwer, „den Kopf freizubekommen“ und „loszulassen“.

Es gebe nur wenige Kontraindikationen, bei denen WATSU® nicht angewendet werden sollte, versichert Birgit Makowski. Diese werden in einem ausführlichen Gespräch vor der Sitzung abgeklärt.

Ich selbst fühle mich nach der Behandlung entkrampft, gelöst, aber etwas verwirrt – wie nach einem Tiefschlaf, hellwach und irgendwie geläutert. Kein Wunder: Als doppeltes Wasserzeichen (Skorpion mit Aszendent Fisch) bin ich fürs Leben im Wasser geradezu vorbestimmt. Und schon als Kind war mir der Traum von der Meerjungfrau der liebste in der Welt der Märchen. Ein Traum, der in der WATSU®-Anwendung für ein paar Stunden Wirklichkeit werden kann – ganz real und gleichzeitig doch in der Phantasie.

Infos unter [www.watsu.de](http://www.watsu.de)  
und [www.aquanetz.de](http://www.aquanetz.de)

