

Eine Massage im Wasser, bei der Körper und Geist in Fluss kommen



Die Wasser-Körperarbeit Watsu will die Lebensenergie zum Fließen bringen. Birgit Makowski praktiziert die Methode, bei der die Klienten massiert und gedehnt werden.

VON ELKE LANDSCHOOF

Bergisch Gladbach - „Was wollen sie wissen?“, fragt Birgit Makowski. Aus Erfahrung weiß sie, dass Watsu nicht mit einem Satz zu erklären ist. Die Fakten: Watsu oder Wasser-Shiatsu ist eine Weiterentwicklung des fernöstlichen Zen-Shiatsu. Bei einer Shiatsu-Massage wird mit den Fingern wohlthuender Druck auf bestimmte Hautbereiche, Muskeln und Gelenke ausgeübt. Der Amerikaner Harold Dull dachte sich, dass

im warmen Wasser Körper und Geist schneller in Fluss kommen und verlegte seine Shiatsu-Massagen ins Wasser. Daraus entstand das Wasser-Shiatsu-Konzept, das seit den 80er Jahren weltweit gelehrt wird.

Birgit Makowski kam zum ersten Mal 1996 mit Watsu in Berührung. Aus Neugierde besuchte die 53-jährige Sekretärin am Tag der Offenen Tür eine Heilpraktiker-Schule und begann daraufhin in ihrer Freizeit eine Ausbildung in Shiatsu-Massage. In einem der Seminare wurde auch Watsu vorgestellt. Doch ihr berufliches Engagement bei einem Gladbacher Bildungsträger förderte sie zu dieser Zeit sehr. „Shiatsu blieb dabei auf der Strecke“, sagt sie.

Durch eine Umstrukturierung entspannte sich ihre berufliche Situation 2003. Birgit Makowski suchte eine neue Herausforderung und informierte sich im Internet ganz gezielt nach Watsu. Dazu kam, dass sie ihren Urlaub nicht alleine verbringen wollte. Ihr fiel ein Angebot auf der italienischen Mittel-

meerinsel Ischia ins Auge. Dort wurde ein Watsu-Einführungskurs sowie der Basislehrgang angeboten.

Als „sehr intensiv“ beschreibt Makowski diesen Urlaub. Jeden Tag war sie drei Stunden im Wasser der warmen Thermen, zusätzlich gab es Theorieblöcke. Makowski war so begeistert, dass sie sich sofort die Termine für die weitere Ausbildung herausgesucht und angemeldet hat. „Normalerweise kann man die gesamte Ausbildung in einem Jahr nicht schaffen“, erklärt sie. „Aber das Rastewissen besaß ich ja. In meiner Shiatsu-Ausbildung hatte ich viel über chinesische Medizin gelernt und kannte die Akupunkturpunkte. Ich habe das Ganze nur ins Wasser verlegt.“ Ihrer Meinung nach genau die richtige Entscheidung.

Ihre gesamte freie Zeit investierte sie in Watsu. „So oft wie möglich ging ich ins Bad zum Üben. Und abends vorm Schlafengehen habe ich mir oft Videos angeguckt, weil ich mich fragte, wie denn diese und jene Sequenz noch mal ging.“ In diesem Herbst hat Birgit Makowski ihre Ausbildung erfolgreich abgeschlossen. Jetzt darf sie sich „Praktizierende“ nennen und Behandlungen anbieten.

Alles, was sie dazu braucht, ist ein Becken mit 35 Grad warmem Wasser. In einem Vorgespräch informiert sie sich über das allgemeine Befinden und die Motivation des Klienten. Während der Stunde im Wasser massiert, dehnt und streckt sie mit behutsamen, fließenden Bewegungen. „Watsu ist gut für jeden. Es hilft bei Stress, ist wohlthuend für Körper und Seele und aktiviert die Selbstheilungskräfte“, behauptet Makowski. Besonders für Schwangere sei die Technik sehr entspannend. „Eine Frau habe ich bis kurz vor die Geburt begleitet“, erzählt die Expertin.

„Balance“ lautet das Motto, unter dem Birgit Makowski ihre Arbeit anbietet. „Damit meine ich die Balance zwischen Körper, Geist und Seele. Ein natürliches Gleichgewicht herzustellen, das ist mein Ziel.“

www.balance-live.de



Die Übungen und Handgriffe, die Birgit Makowski durchführt, geben das Gefühl, im Wasser schwerelos zu sein. BILDER: RODOLFO NEUMANN

Entspannendes Erlebnis

Das Wasser ist warm. 36 Grad. Ich sitze im Becken und bin unsicher, was ich tun soll. Birgit Makowski legt mir um meine Oberschenkel Schwimmhilfen an, damit ich mehr Auftrieb habe. Sie selber befestigt ein Band mit Gewichten um ihre Fußgelenke – für einen besseren Stand. Dann heißt sie mich zur Watsu-Stunde willkommen: „Es gibt nichts zu tun, außer zu sein.“ Als sie hinter mich tritt, lege ich den Kopf ganz entspannt in ihre linke Armbeuge. Mit dem rechten Arm fasst sie unter meine Knie. Ich löse mich vom Boden und fühle mich schwerelos. Dass die Ohren unter Wasser kommen, hatte mir die Gladbacherin im Vor-

gespräch gesagt. Und dennoch ist die Wirkung unerwartet. Es ist sehr still, und ich höre meinen eigenen Atem. Mit ruhigen, sicheren Bewegungen trägt mich Birgit Makowski durchs Wasser. Ich nehme wahr, wie mein Hüfte gedreht, mal ein Arm gestreckt und ein Bein gebeugt wird und fühle mich wie ein knochenloses Reptil, das sich durchs Wasser schlängelt. „Die tragende Kraft des Wassers entlastet die Wirbelsäule vom Gewicht des Körpers und lässt Bewegungen zu, die außerhalb unmöglich wären“, stand in einer Beschreibung über WATSU. Jetzt weiß ich, was damit gemeint ist. Ich fühle mich sehr entspannt. (Jan)