

In Verbindung mit dem Seminar für alleingeborene Zwillinge, dass ich im Haus Sonnenstrahl im Allgäu besuchte und bei dem ich Bekanntschaft mit der „Wasserarbeit“ gemacht habe, buchte ich eine Stunde Watsu beim Aquamunda Institut und dessen Leiter Gyan W. Schulte.

Nie zuvor habe ich etwas erlebt, bei dem ich mich gleichzeitig so frei UND geborgen gefühlt habe. Ich konnte spüren, wie sich durch das Bewegt werden und das Gehalten sein -wodurch ich loslassen konnte- sehr lange festsitzende Verspannungen in meinen Körper und auch in meiner Seele lösten, die ich mit einem Trauma aus meiner Kindheit in Verbindung brachte. Ich war oft nicht in der Lage tief durchzuatmen. Ich spürte immer deutlich die Stelle, wo der Schock saß. Nie hätte ich es für möglich gehalten so lange unter Wasser zu sein und noch dazu in einem derart befreiten Zustand, dass sich Glücksgefühle auftun, die sich beim Wiederauftauchen in meinem hörbaren Lachen äußerten.

Es war das Beste, das ich je erlebt hatte und so verlängerte ich meinen Aufenthalt um zwei weitere Tage, um zwei weitere Wassersessions in Anspruch nehmen zu können.

In den Folgestunden kam im Wasser immer wieder das Gedicht zu mir, das ich zwei Wochen zuvor bei einem Singseminar geschrieben hatte, bei dem es um das Thema ERNTE ging und ich mich immer wieder gefragt hatte, darf ich ernten und was darf ich ernten, was war vorher?

Und genau das trifft es für mich, die Zeit eines leid- und mühevollen Heilungsweges ist vorbei, jetzt erlaube ich mir das Genießen der Ernte durch die WATSU Sessions.

Wann immer es mir möglich ist, wünsche ich mir viele Wiederholungen ☺  
Es gab bisher nichts Vergleichbares, das mich auf meinen Heilungsweg so wunderbar spürbar vorangebracht hat.

Noch immer fühle ich mich wie ein Neugeborenes, das seine ersten Lebenstage in der Zurückgezogenheit und dem Schutz seiner vertrauten Umgebung verbringen will, umgeben von Wärme und Stille. Immer wieder tauchen neue Erkenntnisse auf... und.. ich vermisse das Wasser.

Das Gedicht: „ BEFORE“

Before I lost my control --- I couldn't feel the space in my soul.

Before I trusted in Great Spirit --- protective walls surrounded it.

Before I felt what has filled this space --- I didn't know anything else about grace.

Before I saw my fears and my pain --- I couldn't see the sun through the rain.

Before I cleared this room deep in me --- I was infinitely sad and not free.

Before I began with myself to forgive --- I couldn't really start to live.

**Ich bin sehr dankbar auf meinem Weg hierher geführt worden zu sein. Helga, 20.10.2017**