

## Im Wasser

Die Wasserarbeit, oder schöner, das Begleiten im Wasser, wie ich es bisher durch Watsu erlebt habe, ist für mich etwas Außergewöhnliches im besten Sinne. Es ist in seiner Art so neu und gleichzeitig auf einer tiefen Ebene vertraut.

Es ist eine Reise in die Welt meines Körpers und meiner Seele. Auf so unnachahmlich sanfte Weise durch das Wasser und die Bewegung gedehnt zu werden, meinen Körper, der überall gleichzeitig vom Wasser gestreichelt wird, je nach Geschwindigkeit kräftiger oder sanfter, auf neue Art kennen zu lernen, vertrauter mit ihm zu werden, Verspannungen zu entdecken und dort vielleicht noch mehr nachzugeben, ist ein wunderbares Erlebnis.

Der Genuss, mich zu überlassen, mich vollkommen anzuvertrauen, mit meinem Körper und meinem Atem, getragen zu werden, begleitet zu werden in diese wunderbare neue und vertraute Welt ist ein Geschenk.

Das Erlebnis von Freiheit, ja Grenzenlosigkeit, und gleichzeitig geborgen zu sein – das Erlebnis der Stille ... ist tiefes Glück.

Anja Malle

Januar 2011