

*Lena G. 18 Jahre 4. Session*

*Wie jede Watsu Session, war auch diese etwas ganz Besonderes für mich. Ich habe sie als die bisher schönste Session empfunden, weil ich merke, dass das Vertrauen zwischen Geber und Empfänger noch größer geworden ist. Mir fällt es viel leichter, vor allem bei der Phase unter Wasser zu entspannen. Bereits kurz nach Beginn war ich in der Lage mich komplett fallen zu lassen. Meiner Meinung nach ist mir dies noch nie so schnell gelungen. Die Zeit auf dem Kissen empfand ich dann als sehr angenehm. Da der Körper in dieser Phase viel gestreckt wird und mir das nach dem ganzen Lernstress richtig guttat. Ich habe förmlich gespürt, wie sich die angestaute Verspannung vom vielen Sitzen am Schreibtisch und auch dem Schreiben nach und nach löste. Und auch meine Kopfschmerzen, die ich vor der Session noch hatte, habe ich bereits wenige Minuten nach Beginn nicht mehr wahrgenommen.*



Watsu Bildrechte Aquamunda Institut

*Persönlich gefiel mir dann aber der zweite Teil der Session noch besser. Nämlich der Teil, bei dem das Kissen weggenommen wird und man näher an Ihrem Körper ist. Nachdem in der ersten Phase meinem Körper und meinen Verspannungen viel Gutes getan wurde, war die zweite Phase sehr schön für meinen Geist. Man fühlt sich einfach so geborgen in ihrem Arm zu liegen und durch das angenehm warme Wasser zu gleiten. Man fühlt sich behütet und man hat das Gefühl, dass die Zeit noch einmal zurückgedreht wird und man sich als Baby im Arm seiner Mutter befindet. In diesem Moment habe ich den ganzen Abiturstress ausgeblendet und mich einfach nur erholt. Sehr schön ist in dieser Phase auch das Gefühl beschützt zu werden und sich vor nichts zu fürchten. Ich denke ein Baby fühlt sich genauso. Geborgen und beschützt. Ich würde jedem meiner Freunde und Verwandte wünschen, dieses Gefühl auch einmal genießen zu können.*



Watsu Bildrechte Aquamunda Institut

*Wodurch sich diese Session, wie bereits angedeutet, völlig von den vorherigen unterschieden hat ist durch die Zeit unter Wasser. In den vorherigen Sessions war es meist immer so, dass man doch noch sehr auf seine Atmung achten musste und die Entspannung daher anfangs nicht sehr leichtfiel. Ganz anders am vergangenen Sonntag. Mein Verstand hat meiner Meinung nach nun einfach begriffen, dass ich Ihnen völlig vertrauen kann. Ich habe keine Angst mehr davor, dass ich beispielsweise in Atemnot kommen werde oder mir irgendetwas anderes passieren könnte. Ich kann nun auch diese Phase viel besser auf mich wirken lassen. Es ist ein unbeschreiblich schönes Gefühl, wie ein Delfin durch das Wasser zu „tauchen“ und zeitweise auch dessen Bewegungen zu imitieren. Mit geschlossenen Augen, komplett umgeben von warmem Wasser Figuren durch das Wasser zu tanzen und sich dabei komplett auf Sie verlassen zu können, werden für mich wohl immer unvergessliche Minuten bleiben. Das Watsu schafft es jedes Mal aufs Neue mich sowohl körperlich als auch geistlich erholt zu fühlen. Jedes Mal, wenn die Session zu Ende ist fühle ich mich wie neugeboren.*



Watsu Bildrechte Aquamunda Institut

*Nach der Zeit unter Wasser, durch die ich auch sehr viel Vertrauen zu Ihnen gewonnen habe, ist es sehr angenehm noch einmal durch das Wasser zu gleiten nachdem es Körper und Geist so viel besser geht. Es ist schlichtweg nur ein Genuss und man fühlt sich wie im Himmel, getragen von Wolken.*

*Dass Sie sich dann noch einmal abschließend ganz besonders um meinen Kopf gekümmert haben war für mich natürlich wundervoll. Ich muss zugeben ich war echt skeptisch ob Sie es wohl hinbekommen werden, die ganzen Schmerzen verschwinden zu lassen und ich kann Ihnen gar nicht sagen, wie dankbar ich bin, dass Sie es geschafft haben. Denn in letzter Zeit begleiten mich die Kopfschmerzen leider fast jeden Tag.*

*Hinzufügen möchte ich noch, dass ich es für meinen Körper sehr entspannend fand, dass zu Beginn und auch nach der Zeit unter Wasser die Bewegungen sehr intensiv waren. Mein ganzer Körper wurde gestreckt und er konnte sich inklusive Rücken völlig erholen. Mein Körpergefühl hat sich dadurch extrem verbessert.*

*Watsu macht mich zu einem total zufriedenen und glücklichen Menschen, der viel ausgeglichener ist als davor.*

*Zurück auf dem Boden habe ich eine ganze Weile gebraucht meine Gedanken wieder zu sammeln und klar denken zu können. Was ich aber sofort verspürt habe ist die gewonnene Energie, die Sie mir übertragen haben. Ich habe mich gleich viel kräftiger gefühlt und auch motivierter die Zeit bis zum Abitur gut zu überstehen. Und in den Tagen nach der Session hat sich dies auch bewahrheitet. Ich konnte mit neuer Energie sehr konzentriert arbeiten, ohne von Kopfschmerzen und Verspannungen gebremst zu werden.*

*Vielen Dank dafür! ☺*



Watsu Bildrechte Aquamunda Institut