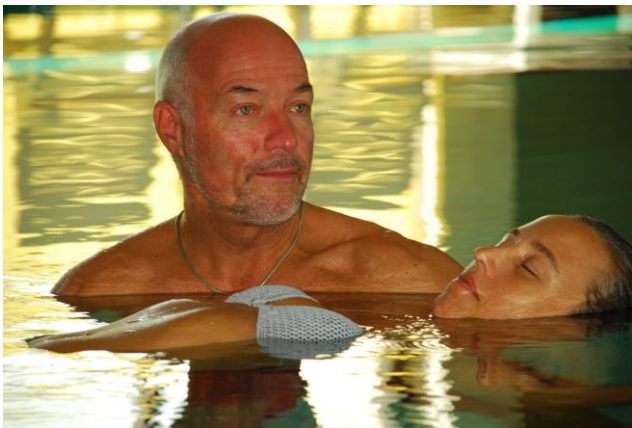


Lena G. 18 Jahre

Auf die letzte Session habe ich mich ganz besonders gefreut. Ich hatte sehr stressige Lernphasen in der Schule und kaum Zeit für Entspannung. Während der ersten Phase fiel es mir daher nicht sofort sehr leicht meine Gedanken abzuschalten, um mich völlig fallen zu lassen. Ich habe mich noch zu sehr auf meinen Körper und die Bewegungsabläufe konzentriert, so dass ich meiner Meinung nach am Anfang noch ziemlich „steif“ gewesen bin. Wahrscheinlich habe ich auch zu sehr daran gedacht, dass ich doch endlich einmal den Alltag vergessen soll.

Von einem Moment auf den Anderen war es jedoch so, als hätte man mir einen Schalter umgelegt und mein Körper war nicht mehr unter meiner Kontrolle. Mein Kopf war auch völlig ausgeschaltet und ab diesem Moment konnte ich alles um mich herum vergessen. Mein Verstand hat sich zu 100% beruhigt. Meinen Körper habe ich zwar noch wahrgenommen aber die Macht über ihn habe ich verloren. Die zweite Phase war für mich persönlich die Schönste. Es war alles warm und angenehm und ich habe mich völlig wohl und behütet gefühlt. Ich habe mich während dieser Phase zurück an meine Kindheit erinnert, an das Gefühl, bei meiner Mutter im Arm zu liegen. Wahrscheinlich musste man sich als Baby in dieser Position genauso beschützt gefühlt haben. In dieser Phase habe ich an überhaupt nichts mehr gedacht, sondern allein dieses Gefühl genossen. Ich habe mich so unbeschwert und sorglos gefühlt. Für mich war das eine unvergleichbar schöne Situation.



Bildrechte Aquamunda Institut

Während die zweite Phase das Schönste für meinen Geist war, war die dritte Phase das Beste für meinen Körper. Meine Wirbelsäule ist leicht gekrümmt und ich habe außerdem ein Hohlkreuz, was mir im Alltag häufig Rückenschmerzen beschert. In dieser Zeit im Wasser, wurde mein ganzer Körper gelockert. Die Verspannungen haben sich gelöst und jeder Teil meines Körpers wurde auf eine ganz besonders

intensive Art bewegt, ohne dass ich mich in irgendeiner Weise anstrengen hätte müssen. Dadurch das es meinem Körper dabei sehr gut ging und sich mein „Körpergefühl“ enorm verbesserte, fühlte sich auch mein Verstand noch besser nach dem Ende dieser dritten Phase an. Dieses Zusammenspiel von Körper und Geist und die Verbesserung der Empfindung dieser beiden Komponenten war für mich wie eine zweite Geburt. Ich habe mich wie ein völlig neuer Mensch gefühlt. Und ich war einfach nur glücklich und zufrieden.



Bildrechte Aquamunda Institut

Zurück auf dem Boden hatte ich zuerst überhaupt keine Kontrolle mehr über meinen Körper. Es dauerte auch einen längeren Moment, bis ich meine Beine wieder bewegen konnte und diese bewusst auf den Boden stellen konnte. Ohne Ihre Hilfe beim auf den Boden stellen der Füße, wäre ich vermutlich direkt untergegangen! 😊

Mein ganzer Körper hat gekribbelt und ich habe zu diesem Zeitpunkt bewusst wahrgenommen was für ein Energiefluss während der Session bestand. Es war enorm wie kräftig ich mich nach kurzer Zeit auf dem Boden gefühlt habe, obwohl ich davor wie in Trance war. Auf dem Boden hat mein Gehirn dann auch wieder angefangen nachzudenken und obwohl ich eigentlich in jeder Situation Dinge im Kopf habe, die ich noch zu erledigen habe, konnte ich in diesem Moment immer noch den ganzen Alltag ausschalten und ich habe die Situation einfach nur genossen. Die übertragene Energie, die Entspannung des Körpers und die Zeit in der ich an nichts denken musste. Schade war nur, dass die Session bereits vorbei war, aber ich wusste ja, dass ich bald die nächste erleben darf.

In der Zeit des Alleinseins, in der Zeit danach, habe ich versucht die Zeit im Wasser noch einmal Revue passieren zu lassen. Es fiel mir schwer mich daran zu erinnern, was Sie genau mit mir im Wasser gemacht haben und ich war auch nicht wirklich in der Lage dazu meiner Mutter davon zu erzählen. Ich konnte mich nur

an die Gefühle erinnern, die aufkamen, während der Session. Ich war in dieser Zeit völlig in Gedanken und kaum ansprechbar, weil ich mir danach nicht nur über das Watsu, sondern auch über andere Dinge Gedanken gemacht habe.

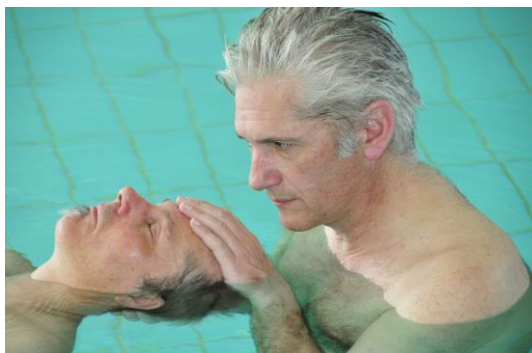
Mein Körper hat sich so leicht und angenehm angefühlt, ohne Schmerzen und Verspannungen. Ich bin daraufhin auch bald ins Bett gegangen und habe mich einfach nur wohl gefühlt. Aufgefallen ist mir außerdem, dass ich in dieser Nacht besonders schnell einschlafen konnte, was absolut nicht dem Normalfall entspricht, da es auch noch für meine Verhältnisse sehr früh am Abend war, als ich ins Bett gegangen bin.

An meine Träume in dieser Nacht kann ich mich leider nicht mehr erinnern, ich habe auf jeden Fall sehr ruhig geschlafen, da ich am nächsten Tag auch sehr fitt und erholt war, aber leider, kann ich mich seit längerer Zeit an keinen meiner Träume mehr erinnern.

Was ich Ihnen noch schreiben möchte ist, dass ich am folgenden Tag und auch in der gesamten kommenden Woche extrem ausgeglichen war. Ich habe die Kraft genützt, die ich in der Session gewonnen habe und konnte voller Elan an meine noch bevorstehenden Aufgaben gehen. Auch meine Rückenschmerzen sind deutlich besser geworden. Ich habe einige Tage lang danach überhaupt nichts mehr von ihnen gespürt.

Was meine Kopfschmerzen angeht, die ich leider auch sehr oft bekomme, muss ich sagen, dass diese zwar weniger geworden sind aber leider nicht bis jetzt weggeblieben sind. Das liegt aber daran, wie ich meinen Alltag gestalte und ich bin mir sicher, dass mir das Watsu dabei auf Dauer sehr helfen könnte.

Im Übrigen habe ich meiner Mutter und auch meiner Freundin sehr von der Session vorgeschwärmt und ich denke auch, dass eine von ihnen den Gutschein bekommen wird.



Bildrechte Aquamunda Institut