

„Wie neu geboren“

Reaktionen von Männer und Frauen auf Watsu- Sitzungen.

Lachen und weinen – endlich befreit

Von N.H. freie Journalistin

Als ich meine erste Watsu Session im Winter 2008/09 erhielt war ich fasziniert von der Befreienden Wirkung dieser Methode. Ich schrieb sogleich einen Artikel. Einige Wochen danach rief Wolfgang Schulte, Leiter des Aquamunda Instituts an. Er ließ mich die Erlebnisberichte seiner Watsu Schüler und Klienten lesen. Diese Berichte sind so individuell und doch zeigen alle in eine einzige Richtung.

...die außerordentliche Befreiende Wirkung auf allen Ebenen des Seins, vom Umspültwerden des warmen Wassers mit seinen fließenden Bewegungen, Von der sanften Druckpunktmassage des Shiatsu welche die Lebensenergie zum fließen bringt und von der heilsamen Nähe einer natürlichen Geborgenheit wenn das Körperbewusstsein in dem Tanz unter Wasser neue Erfahrungen macht.

München – Theresa, 32 Jahre Vertriebsmanagerin in einem Deutsch- Schwedischem Unternehmen und Alleinerziehende Mutter, fühlte sich nach ihrer Watsu-Session „körperlich fast wie neugeboren oder wenigstens wieder ein paar Jahre jünger“. Die Erfahrungen im körperwarmen Wasser hat sie auch emotional zur Ruhe kommen lassen, was sich sogar auf ihr Kind übertragen hat. Sie hatte plötzlich mehr Geduld, Verständnis und Ruhe für ihren Sohn.

Männer und Frauen berichten von einem „wunderbar befreiendem Gefühl“, Stress und Druck fallen ab und sie sehen die Dinge wieder in dem Licht, in dem sie stehen sollten.

Wer es schafft loszulassen, sich für diese eine Stunde in die Hände eines erfahrenen Watsu Praktizierenden zu begeben, erzählt anschließend von einem tiefen Gefühl des Friedens, Vertrauens und von Geborgenheit, was viele seit Jahren nicht mehr erleben durften. Durch die körperliche Nähe und die behutsamen Bewegungen im warmen Wasser werden oft tief verschüttete Erinnerungen, Prägungen und Verletzungen ausgewaschen und gereinigt und können endlich losgelassen werden.

„Jeder Mensch reagiert auf die Sitzungen anders“ sagt Wolfgang Schulte

Manche lachen, manche weinen den Aufgestauten Ballast aus sich heraus. Alle fühlen sich hinterher von einer lange mitgeschleppten Last befreit und zu sich selbst zurückgeführt.

Von dieser „Reise zu sich selbst“, weg von den ablenkenden Programmpunkten des alltäglichen Lebens schwärmen seine Klienten. Von „befreienden Momenten“, „purer Lebensfreude“ und „innerem Frieden“. „Ich bin endlich bei mir

angekommen und fühle mich in meinem Körper nach langer Zeit wieder zu Hause“, staunt Dieter, pensionierter Frührentner, 63 Jahre alt. Diese Reise ist oft gar nicht so weit. Manchmal reicht eine Watsu-Stunde aus.

Watsu ist eine tiefe Entspannungsmethode mit Elementen aus Massage, Gelenkmobilisation, Muskeldehnung und Atemarbeit im warmen Wasser. Watsu basiert auf der japanischen Heil- und Entspannungsmassage Shiatsu, bei der die Akupunkturpunkte per Hand- oder Fingerdruck behandelt werden. So können die Selbstheilungskräfte aktiviert und Stress abgebaut werden. 1979 in Amerika entstanden hat Watsu und Wata inzwischen auch in Europa viele Anhänger gefunden. Wolfgang Schulte hat die Ausbildung beim Gründer der Methode, Harold Dull in Kalifornien absolviert und arbeitet seit 1994 als Watsu-Lehrer in Deutschland.

Informationsstand: Juli 2009

Für weitere Informationen:

Wasser Shiatsu & Wasser Tanzen . Zen Shiatsu

Gyan Wolfgang Schulte

Aquamunda Institut

Sebastian – Kneipp – Str. 1

88353 Kießlegg

Telefon: 07563 – 57 29 001

Mobil: 0171 – 9 472 471

E-Mail: aquamunda@t-online.de

Web: www.aquamunda.de