

Sandra S. Watsu Sitzung am 16.12.10 in München
Behandler: Gyan, Aquamunda Institut

So ging es mir vor der Watsu Sitzung

Ich fühlte mich extrem ausgepowert.

Meine Energiereserven waren absolut aufgebraucht.

Ich war genervt und extrem leicht reizbar.

Ich hatte das Gefühl, einfach nicht mehr zu können.

Zeit für mich hatte ich mir in den letzten Wochen nur wenig genommen und ich sage ganz bewusst „genommen“ und nicht , dass ich sie nicht gehabt hätte.

Denn das hätte ich , aber ich hab sie mir einfach nicht gegönnt.

Ich sehnte mich auf der einen Seite nach der Ruhe, der Stille und dem Alleinsein, aber gleichzeitig hatte ich Angst, dass es dann doch wieder zuviel sein könnte an Alleinsein.....

Meine letzten Wochen waren generell sehr anstrengend, körperlich, und vor allem auch emotional.

Nach einem heftigen Konflikt mit einer Person, die mir sehr nahe steht, fühlte ich mich nur noch erschöpft und leer.

Alles was so in den letzten Wochen geschah, hat mich emotional an meine Grenzen gebracht und mich sehr, sehr viel Energie gekostet.

Wie ging es mir während der Session?

Davor fühlte ich mich müde, schlapp, ausgepowert.

Es hat dieses mal sehr lange gedauert, bis mein Kopf Ruhe gegeben hat.

Aber es war weniger die Situation, die von ihm kommentiert wurde.

Vielmehr gingen mir vergangene Dinge des Tages durch den Kopf.

Das Gute war, dass ich meinen Kopf einfach gelassen habe. Ich habe ihn vor sich hin quasseln lassen. Ich hab akzeptiert, dass es gerade so ist.

Gleichzeitig konnte sich mein Körper immer mehr entspannen.

Es ist für mich nach wie vor eine neue, immer wieder aufregende und verblüffende Erfahrung, die eigene Kontrolle so gänzlich abzugeben.

Ich merke auch, dass mir dies immer besser gelingt.

Da ist ein absolutes Vertrauen da, das es o.k. ist und dass alles gut ist, wie es ist.

Interessant war auch, dass je näher wir uns körperlich kamen, desto ruhiger wurde mein Kopf.

Bei dem gemeinsamen Atmen konnte ich richtig spüren, wie die Energie fließt. Das ist ein sehr schönes Gefühl.

Mehr und mehr gelingt es mir, mich fallen zu lassen.

Und wie gesagt, mein Kopf wird dabei nie ganz ruhig sein, aber ich kämpfe nicht mehr dagegen an, ich akzeptiere es.

Immer wieder toll ist auch die Erfahrung, unter Wasser zu sein. Irgendwie fühle ich mich dann noch mehr mit mir, meinem Körper und meiner Atmung verbunden.

Einmal, als mein Körper ganz unten am Grund des Beckens war, fühlte ich mich geerdet und gleichzeitig frei von jedem Widerstand.

Wie gesagt, ich finde dies nach wie vor sehr erstaunlich, was du alles mit meinem Körper machen kannst und wie gut ich dir die Kontrolle schon abgeben kann.

Und das Schöne ist, dass ich keine Sekunde Angst habe.....

Wie geht's mir jetzt, kurz danach?

Ich fühle mich einerseits müde und erschöpft, aber andererseits ganz eins mit mir.
Es fühlt sich so an, wie wenn alles wieder an seinen rechten Platz gerückt wurde.
Ich fühle mich allgemein viel ruhiger und ausgeglichener.
Ein Kommentar von einer meiner Jugendlichen als ich nach der Session nochmals kurz in die Gruppe bin: „Mann, siehst du entspannt aus!“.

1.Tag danach

Ich bin zwar kaputt, und sehr müde, aber ich spüre wieder mehr Kraft, mehr positive Gefühle, mehr Zuversicht.
Obwohl ich mich körperlich sehr erschöpft fühle, laufe ich morgens (und es war sehr früh, halb 7) singend durch die Gruppe.
Wie wenn plötzlich trotz der ganzen Erschöpfung eine Art Energie da ist, die gleichmäßig durch meine Körper strömt.
Nach wie vor fühle ich mich wesentlich ruhiger.

2. Tag danach

Ich bin immer noch müde, aber ich spüre nach wie vor diese tolle Energie in mir.
Habe auch das Gefühl, gerade eine sehr positive Ausstrahlung zu haben.

Die nächsten Tage hatte sich von meinen Gefühlen her nicht sehr viel geändert.
Nach wie vor fühlte ich mich körperlich erschöpft, aber von einer Energie durchströmt.

Erst so am 5 Tag nach der Watsu Sitzung, zeigte mir mein Körper ganz deutlich, dass er eine Pause benötigt.

Ich bin generell ein sehr Herpes anfälliger Mensch und bekomme dies meist wegen Stress, geschwächtem Immunsystem usw.

Diesmal bekam ich ihn in dreifacher Ausfertigung am Mund, innen und außen.

Ich war beim Arzt, welcher mich auch krank geschrieben hätte.

Und ich bin mir sicher, wenn ich nicht nach wie vor diese Energie in mir gespürt hätte, hätte ich dieses Angebot angenommen.

So sagte ich , nein geht schon, die letzten zwei Tage vor dem Urlaub schaffe ich auch noch.
Was ich dann ja auch getan habe.

Etwas in mir, bestimmt mein immer rotierender Verstand, weigert sich noch zu glauben, dass bestimmte Gefühle sich auf diese Watsu Sitzung zurückführen lassen.

Na ja, er, also mein Verstand, muss es halt auch kommentieren und seine Meinung kund tun.

Auf alle Fälle ist mir jetzt während meines gesamten Urlaubs aufgefallen, dass ich insgesamt ruhiger und positiver gestimmt bin und wieder mit mehr Gelassenheit an die Dinge, eigentlich an das Leben im allgemeinen heran gehe.

Noch dazu fällt mir auf, dass ich manches von einer völlig anderen Perspektive aus sehe.

Etwas, was mich vorher eher traurig gemacht hat, wo ich nur die negativen Seiten gesehen habe, sehe ich nun als Chance und Gelegenheit um zu wachsen und mich noch viel besser kennen zu lernen.

Diese neue Gemütsverfassung ist wohl auch in meinem Gesicht abzulesen. Ich wurde zumindest schon darauf angesprochen, dass ich irgendwie gelöster und zufriedener wirke. Und das stimmt.

Eine ruhige, friedliche Gelassenheit strömt durch meine Körper.

Gleichzeitig fühle ich mich voller Energie und Tatendrang.....

Wie gesagt, mag's nur am Watsu liegen..... ich fühle mich wirklich wieder ausgeglichener und mehr in Frieden mit mir selbst.

Es ist ein sehr schönes Gefühl.....

Und, wenn ich nochmals darauf zurückkomme, wie es mir vor der Session ging, ich kann nun wieder absolut gut alleine und mit mir sein.

Ich genieße die Ruhe und die Zeit für mich .

Ich gehe ganz achtsam mit mir um und schaue genau, was ich brauche und was mir gut tut.

Ich freue mich schon auf die nächste Sitzung und neue Erfahrungen!