

Aquamunda Institut
Wolfgang Schulte
Sebastian- Kneipp-Str.1
D- 88353 Kißlegg

Liebe S.....

...Sie haben heute eine WATSU Session bekommen.

Sie sind sicherlich noch ganz erfüllt von

dem Gefühl des „getragen und bewegt werden“ oder können gewisse Zusammenhänge noch gar nicht klar definieren. Nach einer Integrationsphase von bis zu drei Tagen können die neu gewonnenen Eindrücke dann gewöhnlich besser geschildert werden.

Ihre Eindrücke nach dieser Watsu Session interessieren mich sehr. Jeder Mensch reagiert anders auf die Welt im warmen Wasser.

Eine Langzeitstudie ist in Arbeit. Ihre persönliche Schilderung über die erste Watsu Stunde hilft Watsu besser zu verstehen.

Die Antworten und Ihre Adresse werden vertraulich behandelt.

Bitte nehmen Sie den Fragebogen mit nach Hause und senden mir diesen spätestens nach 3 Tagen wieder zurück. Falten Sie dann das Blatt so, das es in den frankierten Umschlag passt.

Vielen Danke für Ihre Mitarbeit. **Wolfgang Schulte, Aquamunda Institut München.**

1 war das Ihre erste WATSU/WATA Sitzung? Ja x

2 wie fühlen Sie sich jetzt nach _____ Stunden / _____ 3 _____ Tage:

3a körperlich:

fit, entspannt, gelöst

3b geistig:

ruhiger als sonst

4 schildern Sie bitte die ersten 10 Minuten der Session genau. Was ist Ihnen in dieser ersten Phase besonders aufgefallen?

Anfangs ist es mir etwas schwer gefallen mich total fallen zu lassen. Dann sind meine Gliedmaßen langsam schwer geworden. Ich habe das Fließen im Wasser so erlebt, als ob ich ein Teil davon gewesen wäre.

5 wie haben Sie den Übergang von Kissen und Rolle auf die Arme erlebt?

Vertrauensvoll und geborgener als auf dem Kissen

**6 wie lange haben Sie gebraucht, um in dieser neuen Position zu entspannen?
Tauchten Bilder (Farben) und Gefühle auf?**

Ich habe mich schwerelos und schwebend gefühlt, zutiefst entspannt

7 war das Gefühl neu oder irgendwie vertraut?

Diese Kombination aus Vertrauen, Geborgenheit, Loslassen und Entspannung war mir eher unbekannt

8 wie haben Sie die Körpernähe und meine Stimme empfunden?

Sehr angenehm, ein schützender Halt, sanft und im Einklang mit den fließenden Bewegungen und der Musik

9 waren die Griffe / Berührungen gut so X

**10 konnten Sie Ihren Kopf loslassen und die gewisse letzte Kontrolle abgeben?
Schildern sie möglichst genau wie sie diese Situation wahrgenommen haben.**

In einer Situation, als ich aus dem Wasser wieder aufgetaucht bin und mein Kopf im Nacken lag, konnte ich erst nicht loslassen und war verkrampt. Beim zweiten Mal gelang es mir besser.

Tauchen Sie bei den nächsten Fragen bitte noch einmal genau in die Situation ein.

11 wie fühlte sich Ihr Körper nach ca. 30 Minuten an?

Schwerelos, leicht, beweglich, gedehnt, als Einheit mit dem Wasser und den fließenden Bewegungen

12 schildern sie die Gedankengänge in dieser Phase:

Vertrauen, Angenommensein, Losgelöst von Stress, Sorgen, Problemen

13 hatten sie noch eine direkte Beziehung zu einem Problem?

Als ich erst meinen Kopf nicht fallen lassen wollte, weil ich einen Bandscheibenvorfall in der HWS habe und etwas Angst hatte

13a wie ist das, wenn man den Abstand zu den Alltagssituationen erfährt?

Entschleunigung, Energiequelle, Hingabe, keine Leistungsanforderungen, keine Dauerverspannungen, keine Ängste

14 wie haben sie in dieser Phase ihr Raum- und Zeitempfinden wahrgenommen?

Als ich durchs Wasser gezogen wurde, konnte ich irgendwann gar nicht mehr sagen, wo oben und unten war, wo im Becken ich genau war, die Uhr hat endlich aufgehört zu ticken

15 Haben sie in der Session auch Wasser - Tanzen erlebt? Schildern Sie den Moment des ersten Eintauchens unter Wasser

Ich war etwas aufgeregt, ob mein Atem so lange ausreichen würde bis ich wieder auftauchen konnte. Ich konnte mich bewusst aufs Ausatmen konzentrieren.

16 Welche Eindrücke bzw. Gefühle waren beim WATA besonders wahrnehmbar?

z.B. Angst, Glück, Frieden, Weite oder Stille:

erst etwas Angst nicht genug Luft zu haben, dann Schwerelosigkeit, Freiheit, Einswerden mit dem Wasser.

Mir fiel im ersten Moment eine Szene aus dem Film „Titanic“ ein, als das Schiff unter Wasser ist. Im Foyer/ unter der Kuppel scheint eine ertrunkene Frau schwerelos mit einem schönen Kleid und langen Haaren, die durch die fließenden, anmutigen Bewegungen im Wasser gleiten, durch den Raum zu schweben und nach all der Angst ihren Frieden gefunden zu haben.

17 hatten Sie Vertrauen, dass Sie rechtzeitig aufgetaucht werden? Ja x

18 war die Stunde für Sie? Entspannung und Therapie

19 was hat Ihnen besonders gut gefallen?

Das Gleiten unter Wasser, die Drehungen, das fließende Weichen, Hingabe

20 was hat Ihnen nicht gefallen?

21 würden Sie noch mal eine Session buchen? JA X

22 finden Sie WATSU & WATA Sessions könnte man Freunden schenken?

JA, damit auch derjenige diese tiefe Entspannung und das Loslassen erleben kann

23 was wünschen Sie sich Anders oder Zusätzliches beim nächsten Mal?

Es war alles wunderbar

24 welche Frage fehlt Ihrer Meinung nach?

Keine

24a Antwort der „fehlenden Frage“:

25 womit kann man eine WATSU & WATA Session vergleichen?

Liebevolle Umarmung, Getragenwerden von mehreren Personen, auf einem Wasserbett liegen, als Säugling von der Mutter im Arm gehalten werden

26 ein letzter ganz spontaner Satz über Watsu und diese Session

Laub, das tanzend vom Wind getragen auf die Erde schwebt

Vorname: Name: Geburtsdatum:

S. R. Februar 1979

Adresse:

München

Weitere persönliche Anmerkungen

Auf dieser Seite möchte ich Ihnen Platz für weitere persönliche Eindrücke geben. Die Körperarbeit im warmen Wasser hilft uns schneller und direkter das Leben zu verstehen und gewisse Lebensumstände begreifen.

Schildern Sie auf dieser Seite Ihre ganz persönlichen Gedanken und Gefühle der ersten Watsu Session.

Aus meiner 19 Jährigen Erfahrung sind bei 80 % der Sessions positive Veränderungen und eine allgemeine Stabilität der Lebenssituation zu verzeichnen.

Sollten Sie sich entscheiden mit Ihren Schilderungen an einem Buchprojekt über Watsu mitzuarbeiten, freue ich mich über ihre Mitteilung.

PS. Alle Angaben werden Vertraulich behandelt.

Ich fand das Tantsu und Watsu so unglaublich entspannend und ich habe meinen Körper, den ich durch meine ganzen Bandscheibenvorfälle etc. oft als extrem steif und unbeweglich erlebe, als viel weicher, leichter, beweglicher und fließender wahrgenommen. Ganz besonders vertrauens- und hingebungsvoll habe ich das Eintauchen ins Wasser empfunden.

Ich liebe das Element Wasser eh sehr, bin auch Fisch von Sternzeichen und geh auch regelmäßig Rückenschwimmen und zur Aqua Gymnastik.

Drum war das noch einmal eine Steigerung für mich in der Erfahrung mit dem Element Wasser. Es hat sich für mich fast wieder wie im Mutterleib / in der Fruchtblase angefühlt. So ein Vertrauen und Geborgenheit in den fließenden Bewegungen. Nach den ersten Malen Eintauchen, konnte ich mich richtig fallen lassen und hingeben. Ich habe mich wie schwerelos gefühlt, als ich durchs Wasser gezogen wurde und hatte auch keine Angst, dass die Luft nicht reichen könnte. Es war einfach ein Vertrauen da, so dass ich mich der Führung hingeben konnte. Das im Arm gehalten werden, hat sich sehr beschützt und angenommen angefühlt, ich hatte das Gefühl so akzeptiert zu sein wie ich bin. Es hatte etwas Beschützendes, wie ein Säugling, der von der Mutter (oder dem Vater) im Arm gehalten wird voller Liebe.

Am Tag nach dem Watsu / Tantsu habe ich mich sehr entspannt und gelöst gefühlt und war den ganzen Tag echt gut drauf.

Seitdem sind nun ca. 2 Wochen vergangen, ich hatte wieder viel Alltagsstress und Vorstellungsgespräche, doch im Gegensatz zu den Wochen davor fühle ich mich leichter und weniger ängstlich und sehr zuversichtlich, bald wieder einen neuen Job zu finden. In den letzten Gesprächen bin ich viel selbstbewusster, souveräner und kompetenter aufgetreten als noch vor einigen Wochen.

Vielen Dank für Ihre persönlichen Mitteilung. Ich wünsche Ihnen weiterhin viel Entspannung und Freude mit

Aquamunda- Watsu®

[Wolfgang Schulte](#)

Gesundheitspraktiker DGAM • Aquatische Körperarbeit • WasserShiatsu • WasserTanzen • Zen Shiatsu

[Watsu Lehrer / Dozent](#)

Aquamunda Institut München

Paracelsus Heilpraktiker Schule München • Aqua Relax Trainer

www.aquamunda.de aquamunda@t-online.de

Tel.: 089 – 74 94 68 80 • Mobil: 0171/ 9 472 471