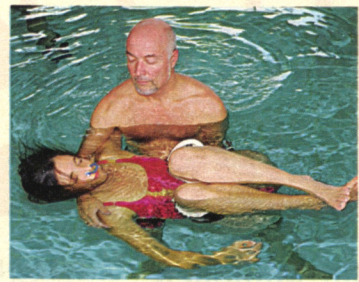


Aqua-Balancing: So funktioniert es



Geborgen wie ein Baby: Sanft schaukelt der Therapeut die Patientin



Tauchphase: Atem und Herz werden langsamer. Der Körper entspannt



Schwerelos im Wasser schweben, loslassen: Endlich mal nichts tun!

Wie warmes Wasser Sie von Nackenschmerzen befreit

GANZ ENTSPANNT
Während der Therapie passt sich die Atmung den Bewegungen an: Ein Gefühl der Ruhe und Leichtigkeit stellt sich ein

Jeder Zweite leidet unter schmerzhaften Verspannungen. Sanfte Bewegung im Wasser, Aqua-Balancing, schafft Abhilfe und tut so gut!

Seit Wochen schon quälten Martha B. (41) Rücken- und Nackenschmerzen. „Meine Freundin empfahl mir das Aqua-Balancing“, berichtet sie. Sie probierte es: mit Erfolg! „Mein Körper wurde durchs warme Wasser getragen und dabei ganz sanft gelockert. Ich habe mich unglaublich wohl dabei gefühlt“, beschreibt sie ihr Erlebnis. Dafür brauchte sie nur ins 36 Grad warme Wasser steigen und die Augen schließen – mehr nicht! „Beim Aqua-Balancing brauchen Sie weder körperlich noch gedanklich mitzuwirken“, so Wolfgang Schulte, erfahrener Wasser-Therapeut aus Bayern. Aqua-Balancing (auch Watsu genannt, von Wasser-Shiatsu)

kann man nicht mit anderen Entspannungstechniken wie etwa Yoga vergleichen. Verspannungen werden nicht einfach „wegmassiert“. Sie werden als Schonhaltungen gedeutet, die wir in Folge von Stress einnehmen. „In der Schwerelosigkeit des Wassers lernt der Patient, sich aus dieser Schonhaltung zu lösen“, so der Experte. Der Therapeut bewegt den Körper sanft. Dabei wird die Muskulatur gelockert. Ruhige Musik unter Wasser sowie Bilder an der Decke sprechen alle Sinne an.

Dem eigenen Atem lauschen

Im Wasser verringert sich das Körpergewicht um ein Viertel. Während der Massage fühlt sich der Patient frei und leicht. „Wir hören auf den

Atem und können angespannte Muskeln loslassen,“ so der Therapeut. Probleme treten in den Hintergrund. Innere Ruhe kehrt ein.

Die Gedanken fließen lassen

Eine Anwendung dauert etwa 90 Minuten: Zuerst gewöhnt sich der Patient an das Wasser und an den Therapeuten. Schwimmkörper (sogenannte Floats) und ein bequemes Nackenkissen tragen das verbleibende Körpergewicht. Der Körper gleitet sanft und ruhig im Wasser. Dann werden die Schwimmhilfen entfernt. Kopf und Knie liegen nun in den Armen des Therapeuten. Der gesamte Körper wird durch schwingende Bewegungen des Therapeuten sanft gelockert. Verspannungen lösen sich. Die letzte Phase wird als in-

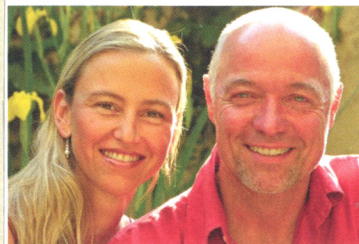
tensivste Entspannung empfunden: Mit einer Nasenklemme versehen taucht der Körper nun unter Wasser. Deutliche Klopfzeichen kündigen den Tauchgang an. „Unter Wasser schweiften meine Gedanken und Erinnerungen bis in meine frühe Kindheit ab. Ich wollte gar nicht mehr auftauchen“, freut sich Martha B. Auch Beschwerden wie Rheuma, Arthrose und Migräne lassen sich sehr gut mit Aqua-Balancing lindern. „Noch Tage danach habe ich mich wie neugeboren gefühlt“, schwärmt Martha B. Eine Anwendung gibt's ab 55 Euro. Die Krankenkassen tragen die Kosten nicht. Doch das Geld ist gut investiert: Hinterher fühlt man sich wie nach einem kleinen Urlaub.

ADRESSEN

Hier finden Sie Ansprechpartner und weitere Informationen:

• AQUAMUNDA INSTITUT

Eine der führenden Ausbildungsinstitute in Deutschland:
Bahnhofstraße 2, 82194 Gröbenzell
Tel.: 081 42/50 37 70
www.aquamunda.de



Watsu & Wata

Wolfgang Schulte
www.aquamunda.de
aquamunda@t-online.de
089-74 94 68 80