

# BEGEGNUNG MIT DER MEERJUNG- FRAU

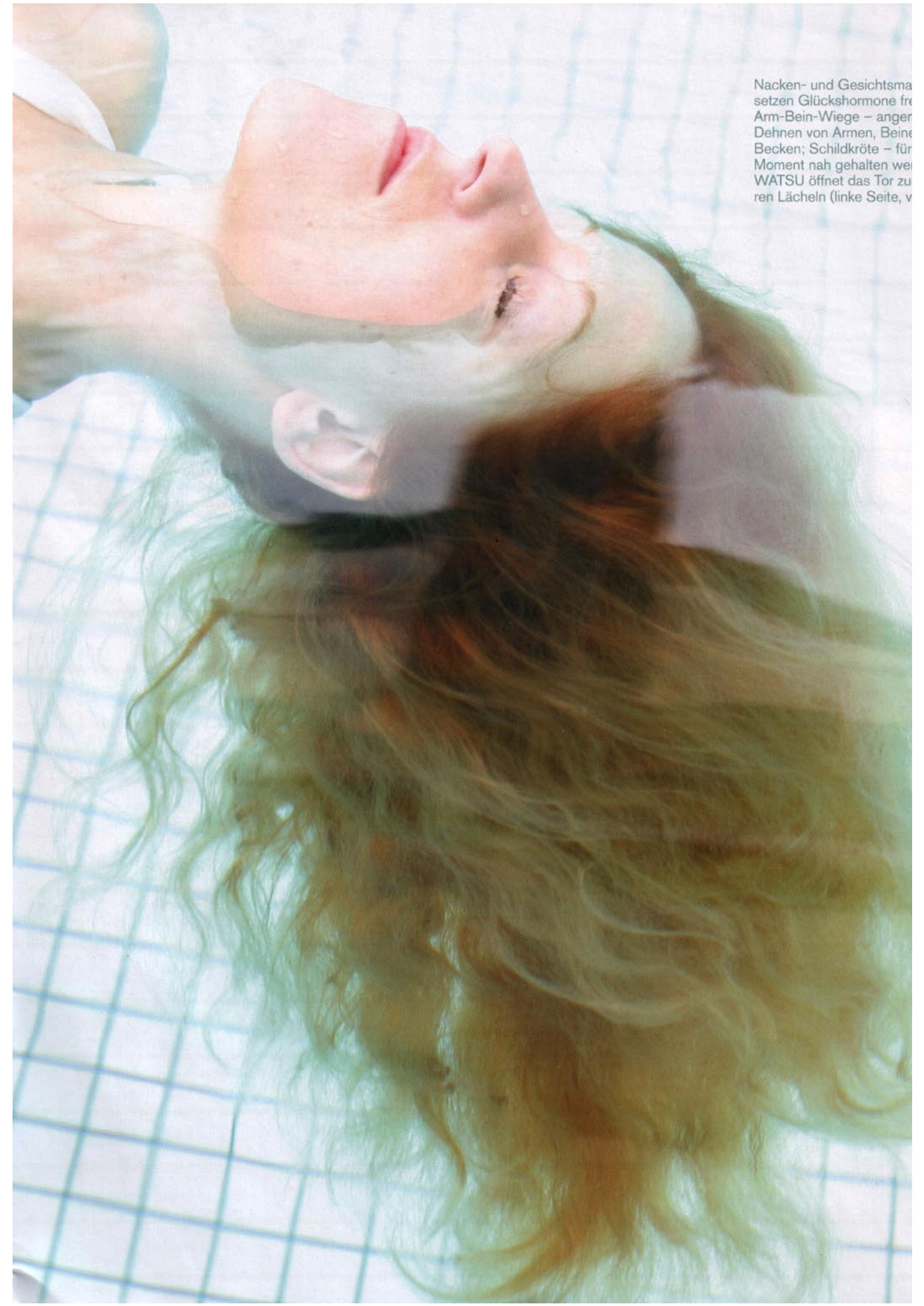
WATSU® ist mehr als ein neuer Wellnessrend. WATSU kann dazu beitragen, zwischenmenschliche Spannungen abzubauen, und vermittelt ein Gefühl von Sicherheit, Schutz und Geborgenheit



Fotos: Thomas Müller  
Text: Ulrike Meyer-Timpe

**A**lles fließt. Der Körper, die Gedanken, die Gefühle – alles verschwimmt, gleitet ineinander und vereint sich zum Bewusstsein von Ruhe und Kraft. Grenzen lösen sich auf, Blockaden schwinden und machen den Weg frei für unendliche Entspannung. Aller Alltagsstress verflüchtigt sich und ich tauche ab in eine tiefe Gelassenheit. Wasser-Shiatsu kurz WATSU, heißt dieses ganzheitliche Wellnessprogramm, in dem sogar Heilkräfte stecken. Es verbindet fernöstliche Weisheit mit westlichem Sinn fürs Wohlfühlen.

Ob ich irgendwelche Probleme habe, körperliche oder psychische? Wie es zum Beispiel mit meinem Rücken aussieht? Vor der Behandlung hatte sich Sylvia Soler genau nach meinem Befinden erkundigt. Das gehört dazu bei Wasser-Shiatsu: ein kurzes Vorgespräch, damit sich die Therapeutin auf ihren Klienten einstellen kann. Dann geht es hinein ins 35 Grad warme Wasser. Angelehnt an den Beckenrand schließe ich die Augen. „Fühlen Sie sich unter den Füßen. Spüren Sie, wie das Wasser Sie umhüllt, wie die Wellen den Körper streicheln. Mit beruhigender, eindringlicher Stimme führt mich die WATSU-Praktizierende fort von der Hektik des Tages. Nur wenn der Kopf keine Probleme mehr wälzt, kann auch der Körper entspannen – in Asien weiß man das längs



Nacken- und Gesichtsmasagen setzen Glückshormone frei. Arm-Bein-Wiege – angenehmes Dehnen von Armen, Beinen, Becken; Schildkröte – für ein Moment nah gehalten werden. WATSU öffnet das Tor zu neuen Lächeln (linke Seite, v



Meditative Stille – ein Ausflug unter Wasser mit Nasenklemme (rechts); Schildkröte – Position zur Dehnung des Blasenmeridians und der Wirbelsäule; sich in die Atmung hineinsinken lassen; Armwelle – in schlängelnden Bewegungen durch das Wasser getanzt werden; Hara-Umarmung – gehalten werden am Energiezentrum des Körpers und gleichzeitig schweben (v.o.n.u.)

LEBEN



## LEBENSART

Heute ist es auch für westliche Spitzensportler klar, wie wichtig die mentale Stärke ist. Wenn Körper und Geist zur Einheit werden, anstatt gegeneinander zu arbeiten, sind wir zu besonderer Leistung fähig. Das erkannten die Samurai schon vor fast tausend Jahren. Bevor sie sich dem Kampf stellten, meditierten sie – und nannten das „Zen“.

„Sie versenkten sich in sich selbst, um ihre Kraft zu fokussieren“, sagt Sylvia Soler, die WATSU in Hamburg anbietet.

Im Jahr 1977 erschien in Amerika das Buch „Zen Shiatsu“, das Shizuto Masunaga geschrieben hatte. Der studierte Psychologe arbeitete in Tokio als Shiatsu-Therapeut – und hatte die traditionelle Behandlungsmethode erweitert, indem er eine Verbindung zwischen dem Erfolgsgeheimnis der Samurai und der Akupressur-Massage knüpfte. Denn selbst in Japan war Shiatsu immer mehr zu einer sehr schematischen Therapie geworden, durch rein mechanischen Druck auf bestimmte Akupunkturpunkte sollten Energien wieder fließen. Masunaga erweiterte nicht nur die Zahl der Druckpunkte, er integrierte auch die meditative Zen-Philosophie in die Behandlung. Ein Prinzip, das den Amerikaner Harold Dull dazu bewog, in Tokio die Anwendung der neuen Therapie zu lernen. Und ab 1980 WATSU zu entwickeln, also das Zen-Shiatsu vom Boden ins Wasser zu verlegen.

Entspannte, aber durchaus rhythmische Meditationsmusik füllt den Raum und verstärkt noch Sylvia Solers beruhigende Worte. Die Klänge gäben den Takt eines sehr ruhigen Herzschlags vor, sagt die Therapeutin, und der übertrage sich auf den Klienten. Tatsächlich fühle ich mich fast wie in Trance, als Sylvia meinen Kopf in beide Hände nimmt. Langsam zieht sie mich vom Beckenrand fort, wie ein Tuch, das durchs Wasser wedelt. Willenlos folgt mein Körper ihren weichen Bewegun-



Einen WATSU-Praktizierenden in Ihrer Nähe vermittelt Ihnen das Netzwerk für aquatische Körperarbeit, [www.aquanetz.de](http://www.aquanetz.de), Gerhard Braun, Hellerweg 36/2, 73728 Esslingen, Tel. 09 11/97 79 22-02

gen, die mich in Schlangenlinien durch das Becken führen. In fließenden und schmelzenden, rollenden und kreisenden Rhythmus lässt sie mich schwerelos durchs Wasser gleiten. Abschalten und innerlich loslassen ist das WATSU-Motto – den Stress, die Hektik, die Anspannung des Körpers abstreifen.

Die traditionelle asiatische Medizin geht davon aus, dass Meridiane den Körper durchziehen. Auf ihnen fließen unsere Energien – sofern es keine Blockaden gibt. Zen-Meditationen lösen die Barrieren im Körper, die uns kraftlos machen und womöglich sogar krank. In WATSU-Erfindung erschien es logisch: dass im behaglich warmen Wasser Körper und Geist schneller in Fluss kommen als auf dem Boden oder auf einer harten Behandlungsliege. Seit 1980 entwickelte er im Nordkalifornien das Wasser-Shiatsu-Konzept.

An den Thermalquellen von Harbin Hot Springs gründete er ein Zentrum und lehrt dort nun Praktizierende aus aller Welt sein Prinzip von Entspannung und Heilung.

Ich fühle mich sicher und geborgen, Sylvia Soler hält mein Gesicht über Wasser, der Körper schwimmt ganz wie von selbst an der Oberfläche. Manch einem Klienten fällt es anfangs schwer, sich in die Hände eines anderen zu geben. Er muss erst lernen, auf Kontraste zu verzichten und einfach Vertrauen zu haben. Kopfweige, Armwelle, Schildkröte und Seeschlange heißen die Moves, WATSU-Formationen.

Mal streckt und beugt Sylvia Soler meine Beine, mal zieht sie die Finger oder faltet mich zu einem eng geschnürten Paket zusammen. Immer biegsamer fühle ich mich – im warmen Wasser wirkt das Stretching besonders gut.

Bei orthopädischen Problemen und solchen des Nervensystems zur Suchtprävention, bei psychosomatischen Beschwerden oder während der Schwangerschaft empfehlen WATSU-Praktizierende diese Therapie. Und besonders gern behandeln sie auch Menschen, die sich einfach nur verwöhnen lassen wollen. „Wer ist heute schon so gelassen und kann nicht Entspannung brauchen?“, sagt meine handlerin, und ein ansteckendes Lachen legt sich über ihr Gesicht. Da wirkt sie plötzlich ganz mädchenhaft, ihre 45 Jahre sieht man ihr ohnehin nicht an. Kein Wunder: WATSU halte jung, davon ist überzeugt. Denn Körper und Geist blieben damit beweglich.

Mit kräftigen Fingern drückt Sylvia eine Reihe von Punkten meinem Rücken. Das müssen die Meridiane sein. Lösen sich nun Blockaden? Je länger ich durchs Wasser gleite, desto mehr schwimmen auf jeden Fall die Grenzen. Auch die zwischen Wasser und Luft, die zu einem einzigen Element vereint scheinen. Wo ist unten? Wo oben? Ich weiß es nicht mehr und fühle mich einfach nur wohl.

„Als Kind wollte ich eine Meerjungfrau sein“, erzählt mir die WATSU-Praktizierende später. Sie ist es geworden. Und unter ihren Händen wurde ich zum Delphin.

Mobilisierung des Schultergelenks (links); Akupressur des Blasenmeridians entlang der Wirbelsäule (rechts). Weitere Infos über die Hamburger WATSU-Therapeutin Sylvia Soler unter [www.aquawelle.de](http://www.aquawelle.de)

