



GERHARD TRAUERSCH

Tiefenentspannung durch sanfte Drehungen und sachgerechtes Dehnen im warmen Wasser: Bettina Wanschura mit einer ihrer Klientinnen

## Watsu

# Im Wasser fließt die Energie

Shiatsu in warmem Wasser hilft, Blockaden auf emotionaler und körperlicher Ebene zu lösen.



GERHARD TRAUERSCH

VON INGRID TEUFL

Akupunkturpunkte und Meridiane sind die Basis von Watsu

Eintauchen und loslassen – es gibt wenige Möglichkeiten, den Alltag hinter sich zu lassen und sich sprichwörtlich so schwerelos zu fühlen wie im Element Wasser. Seine Eigenschaften können mit aquatischer Körperarbeit aber auch dazu genutzt werden, die Körperenergie, das Chi, wieder zum Fließen zu bringen und das Körperbewusstsein zu verbessern – von beweglicheren Gelenken bis hin zu seelischer Tiefenentspannung.

„Unser Körper besteht zu rund 70 Prozent aus Wasser. Darum haben wir dort eine besonders gute Resonanz“, sagt Bettina Wanschura aus Wien. Sie bietet die ganzheitliche Wassertherapie Watsu unter anderem in der Therme Laa/Thaya, NÖ, an. Man könnte es auch als „Shiatsu im Wasser“ bezeichnen. Bei einer Shiatsu-Behandlung liegt man normalerweise auf einer Matte am Boden. Sanft drückt der Shiatsu-Praktiker Akupunkturpunkte und Meridiane. Dass die Watsu-Behand-

lung im 35 Grad warmen Wasser stattfindet, entlastet zusätzlich den Bewegungsapparat.

Im Lot „Ich erlebe, dass das Wasser mithilft, alles wieder ins Lot zu bringen“, so Wanschura. Sie sieht ihre Arbeit als „Unterstützung, damit die Klienten ihr inneres Gleichgewicht wieder finden können“.

Watsu findet im Wellness-Bereich immer mehr Anwendung – aufgrund der Notwendigkeit von körperwarmem Wasser oft in Thermen. Neben der Therme Laa (55 Euro für 1,5 Stunden inklusive Vor- und Nachgespräch) kann Watsu unter anderem auch in der steinischen Therme Loipersdorf (65 Euro für 55 Minuten) gebucht werden.

In der Eurotherme Bad Schallerbach, OÖ, geht man noch einen Schritt weiter. Die Kurärztin Imke König hat vor etwa acht Jahren die sogenannte „Physio Floating Massage“ entwickelt, ursprünglich für Rückenpatienten. „Wir arbeiten im Wasser dynamisch an der Wirbelsäule und den Gelenken, während Watsu vor allem der Tiefenentspannung dient.“ Und: Bei Watsu werden die Klienten vom Therapeuten getragen, bei unserer Technik hat er die Hände frei“, erklärt König. Möglich ist das durch spezielle Gewichte und ein Spezialkissen, auf dem der Wirbelsäule eine entspannte Position ermöglicht wird.

INTERNET

[www.watsu.at](http://www.watsu.at), [www.eurotherme.at](http://www.eurotherme.at)

### ► Wata

## Tänzerische Elemente lösen die Blockaden

Wata heißt so viel wie „Tanzen im Wasser“. „Man kann noch tiefer in das Element Wasser eintauchen“, erklärt die Therapeutin Bettina Wanschura aus Wien. Im Gegensatz zu Watsu tauchen die Klienten dabei mit dem Kopf zum Teil auch ganz unter Wasser. Während ihrer Wata-Ausbildung sei sie selbst in „Innenwelten vorgestoßen, die ich noch nicht an mir kannte“, beschreibt sie ent-



Untergetaucht wird nur für einzelne Übungen

hende Emotionen. „Sie bekommen eine Nasenklemme und bleiben nur so lange unter Wasser, wie es für Sie noch zum Aushalten ist“, beruhigt sie. Die Methode ist durch ih-

re tänzerischen Bewegungen eine noch dynamische Form der aquatischen Körperarbeit. Sie entstand 1987 in der Schweiz, die Ausbildung beinhaltet wie bei Watsu Elemente aus Shiatsu und Bewegungsarbeit. Die Qualität der Ausbildung kontrolliert der Dachverband für Watsu.