



WATSU-WasserShiatsu®

Entspannung für Körper, Geist und Seele

WATSU – der Name klingt asiatisch. Doch die junge Form der Körperarbeit stammt von einem Amerikaner. Harold Dull betrieb im kalifornischen Harbin Hot Springs eine weltweit anerkannte Massageschule und hat aus dem Shiatsu, die japanische Fingerdruckmassage, das WaterShiatsu entwickelt – kurz eben WATSU.

Wasser ist das Urelement des Lebens. Genauso, wie zu Urzeiten die Entwicklung des Lebens auf unserem Planeten im Wasser begann, beginnt die Entwicklung jedes menschlichen Lebens im Wasser. Die befruchtete Eizelle wächst im Fruchtwasser zu einem menschlichen Individuum – von der ersten Zellteilung über komplex Zeldifferenzierungen und Zellwanderungen bis hin zur erstaunlichen Bewegungsvielfalt eines Ungeborenen.

Die fundamentale Bedeutung des Wassers für die Bewegungsfähigkeit des Menschen wurde schon früh erkannt, weshalb es seit Jahrhunderten zu therapeutischen Zwecken genutzt wird.

Beeinflusst vom Geist des Taoismus und Zen-Buddhismus fand Harold Dull heraus, dass körperwarmes Wasser die Wirkung von Shiatsu-Massagen deutlich steigert. WATSU WasserShiatsu® hat sich zu einer wirksamen und vielseitig anwendbare Körpertherapie und Wellness Anwendung entwickelt und wird seit 1994 auch in Österreich angeboten.

Die Verbreitung erfolgt in erster Linie durch das große Angebot der österreichischen Heilthermen und den inzwischen 80 ausgebildeten diplomierten WATSU Praktizierenden.

WATSU entspannt und befreit den Bewegungsapparat auf erstaunlich leichte und nachhaltige Weise. Es kann Blockaden und Verspannungen auf körperlicher und emotionaler Ebene lösen.

Der Körper und im speziellen die Wirbelsäule, wird im Wasser vom Körpergewicht entlastet, kann in einer Weise bewegt werden, wie es an Land nicht möglich wäre.

Durch sanftes, sachgerechtes Dehnen, Drehen und Strecken, Meridianbehandlung und Shiatsu Massagen wird die Lebensenergie Chi harmonisiert und wieder zum Fließen gebracht. Behutsames Bewegen und Lockern der Gelenke können die Muskeln entspannen und die Organe reflektorisch stärken. Die Beweglichkeit wird dadurch verbessert und der Bewegungsradius erweitert.

Rhythmische, harmonisch fließende Bewegungen bringen dem Körperbewusstsein neue Impulse und laden ein, alte Bewegungsmuster loszulassen.

Die Atmung vertieft sich und der vollständige Atemrhythmus wird reaktiviert.

WATSU-WasserShiatsu® ist eine ganzheitliche Methode und ist für Jung und Alt, Gesunde oder Beeinträchtigte – WATSU-WasserShiatsu® eignet sich für fast alle Menschen, bei denen warmes Wasser keine Kontraindikation darstellt.