



Wasser ist der erste Bewegungsraum des Menschen.

Wellness in Wellen

Loslassen, abschalten und einfach nur da sein – das ist WasserShiatsu, kurz Watsu.



In kreisenden Bewegungen wird die Klientin durch das körperwarme Wasser getragen.

wenn die Behandlungen für ihn anstrengender zu sein scheinen als für seine Patienten – er empfindet seinen Nebenberuf als angenehme Bereicherung. „Es ist für mich immer wieder ein schönes Erlebnis, meine Klienten bei ihren Erfahrungen zu begleiten“, betont er. Während einige ausschließlich wegen des Wellness-Effekts zu ihm kommen, werden andere durch Watsu ihre Nackenverspannungen oder Rückenprobleme zumindest eine Zeit lang los. „Ein ganz besonderes Erlebnis ist Watsu für spastisch gelähmte Klienten. Im Wasser können sie zumindest für den Moment spüren, wie sich Bewegung eigentlich anfühlt“, erzählt Friedhelm Booms. Und auch bei Schwangeren ist Watsu beliebt. „Für die Mütter ist es eine sehr schöne Erfahrung, sich in derselben Materie wie ihr Baby zu bewegen und gleichzeitig das Gefühl des Geborgenseins und Getragenwerdens selbst zu spüren.“ >

Nähere Informationen zu Watsu und Kontaktadressen von Watsu-Praktizierenden gibt es unter: www.watsu.de oder www.aquanetz.de

Ihre Augen sind geschlossen, die Gesichtszüge entspannt. Ohne jegliche Anstrengung gleitet Christine H. – gestützt auf Luftkissen und getragen vom Wasser – durch das 60 Quadratmeter große Becken. Ihre Haut wird sanft massiert. Noch nicht von den kräftigen Fingern des WasserShiatsu-Praktizierenden Friedhelm Booms, sondern allein durch das vorbeigleitende körperwarme Wasser.

Sich fallen lassen

Nach und nach lockern sich die Muskeln der von Nackenverspannungen geplagten Klientin. Sie lässt ihre Gliedmaßen einfach gleiten,

den fließenden und kreisenden Rhythmen folgen. Sanft dehnt und streckt Friedhelm Booms ihren Körper. Hier im Wasser kann er ihre vom Körpergewicht befreite Wirbelsäule in einer Weise bewegen, wie es anderswo nie möglich wäre.

Die Bewegungen werden langsamer, kommen schließlich zum Erliegen. Der Watsu-Trainer beginnt, sie zu massieren. Gezielt drückt er die wichtigen Punkte an Nacken und Wirbelsäule. Christine H. scheint nichts zu spüren. Ihre Gesichtszüge wirken entspannt, fast entrückt.



Getragen werden und sich geborgen fühlen – auch das ist Watsu.

Dreidimensionales Shiatsu

Auch als Friedhelm Booms die beiden Luftkissen entfernt, zeigt sie keine Irritation. Mit kreisenden Bewegungen trägt er sie durch das Becken. Nach und nach wird der Abstand zwischen den beiden kleiner. Er schaukelt die zierliche Frau wie ein kleines Kind. Dann legt er ihren Kopf auf seine Schulter. Geborgenheit und Gehalten-Werden – auch das ist Watsu. Natürlich nur, soweit es für die Patientin angenehm ist. Christine H. jedenfalls genießt diese Nähe genauso wie die körperliche Wohltat der Behandlung im Wasser. „Dieses Kokon-Gefühl, von Wasser umschlossen zu sein und sich einfach fallen lassen zu können, ist einzigartig“, findet sie. „Allein durch die eigene

Schwereelosigkeit ist Watsu für mich viel mehr als eine gewöhnliche Massage.“ Dass Shiatsu, die asiatische Fingerdruck-Massage, im warmen Wasser angewendet noch intensiver wirkt, hatte der amerikanische Shiatsu-Meister Harold Dull Anfang der 1980er in den heißen Quellen Kaliforniens entdeckt. Darüber hinaus integriert Watsu Methoden aus der Psycho-, Atem- und Bewegungstherapie.

Als der Watsu-Trainer seine Klientin Christine H. am Ende der Stunde langsam in eine senkrechte Position bringt und an den Beckenrand lehnt, befindet sich die junge Frau in einem Zustand tiefster körperlicher und seelischer Entspannung. Es dauert noch ein paar Minu-

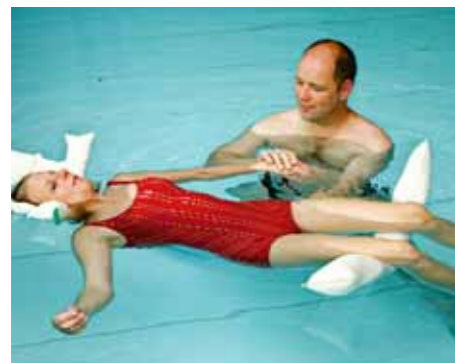
ten, bis sie ihre Augen wieder öffnet. Auch Friedhelm Booms sieht entspannt und zufrieden aus, als er das warme Becken verlässt. Er nimmt einen großen Schluck aus seiner mit einer milchigen Flüssigkeit gefüllten Plastikflasche – ein mit Mineralien angereichertes Wasser. „Wenn man mehrere Stunden im 35 Grad warmen Wasser verbringt, verliert der Körper sehr viele Mineralien“, erklärt er.

Schweigend reden

Wenn Friedhelm Booms nicht im Wasser steht, streift er durch den Wald. Er ist Förster. Schon lange suchte er nach einer Tätigkeit, bei der er mit Menschen arbeiten kann. Und dann lernte er Watsu kennen. Am Institut für Aquatische Körperarbeit (IACA) in Freiburg ließ er sich zum Watsu-Praktizierenden ausbilden. „Das Besondere an Watsu ist, dass man damit Menschen helfen kann, ohne viel zu reden“, erklärt er. Vor und nach jeder Watsu-Stunde spricht er natürlich schon mit seinem

Patienten über dessen Befinden, Erwartungen und Erfahrungen. Die Watsu-Stunde selbst läuft aber in der Regel vollkommen wortlos ab. Friedhelm Booms orientiert sich an den Signalen des Körpers: „Der Atemrhythmus und die Körperhaltung des Patienten zeigen mir sehr deutlich, wie er bewegt und berührt werden möchte und wie viel Nähe für ihn angenehm ist.“

Schon seit neun Jahren zieht es Friedhelm Booms regelmäßig ins warme Wasser. Auch



Bei der sanften Fingerdruckmassage fällt Entspannen leicht.



Muskeln und Gelenke werden im Wasser besonders schonend mobilisiert.