

Aquatische Körperarbeit®

WATSU®
WasserShiatsu

WasserTanzen

WATA®





mit dem anderen sein...

...geschehen lassen



ich genieße den ursprünglichen Bewegungsfluss im Wasser,
empfinde Lebenslust und fühle mich so frei
wie ein Delphin in seinem Element

Wasser ist das Element des Lebens.
Wenn warmes Wasser den Körper
umfließt, können wir uns entspan-
nen und lassen den Alltag hinter
uns.

Ein inneres Aufatmen wird möglich.
Dieser Zustand des Wohlfühlens
macht uns bereit loszulassen.
Das Körpergewicht verringert sich
im Wasser auf ein Viertel. So ist es
für den Gebenden leicht, die
Nehmende bzw. den Nehmenden im
Wasser zu bewegen und zu
massieren.

Wiegende, schaukelnde, wellen- und
spiralförmige Bewegungen wechseln
ab mit Ruhe und lassen uns im Zu-
stand der Schwerelosigkeit bald
Raum und Zeit vergessen.

Wir erleben ein Wohlgefühl, hören
auf den eigenen Atem und können
angespannte Muskeln loslassen.
Das Bewegtwerden im warmen Was-
ser ermöglicht ein intensives und
angenehmes Spüren des eigenen
Körpers und der Atmung.
Muskuläre, geistige oder seelische
Anspannungen können sich
auflösen.



Aquatische Körperarbeit ist eine sanfte und einfühlsame Methode, bei der Sie buchstäblich auf Händen getragen werden.

Man unterscheidet dabei zwischen WasserShiatsu (WATSU) und WasserTanzen (WATA).

Beide Anwendungen werden in 35°C warmem Wasser durchgeführt. Durch sanften Druck auf Shiatsu-Massagepunkte kann die Lebensenergie (Chi) wieder zum Fließen gebracht werden.

Die Atmung kann spürbarer erlebt werden und zu einer tiefen Entspannung führen.

Nach mehreren WATSU-Sitzungen an der Wasseroberfläche ist die Anwendung von WATA möglich. Diese Körperarbeit findet unter Wasser statt und verstärkt die oben genannten Effekte aufgrund erweiterter Bewegungsmöglichkeiten.



WATSU ist eine Körperarbeit, die der Amerikaner Harold Dull 1980 in seiner Massageschule im kalifornischen Harbin Hot Springs aus dem Zen-Shiatsu entwickelte. Sie wird inzwischen weltweit gelehrt und von einem Team kompetenter LehrerInnen weiterentwickelt. WATSU basiert auf Elementen aus Massage, Gelenkmobilisation, Muskeldehnungen, Atemarbeit im Wasser und der japanischen Entspannungsmethode Shiatsu.

So können Anspannung und Stress abgebaut werden. WATSU ist eine Methode, die auch die Elemente der

körperlichen und seelischen Nähe integriert.

Viele Menschen genießen nach ihrer WATSU-Sitzung dieses sanfte Strömen einer aus dem Wasser wiedergewonnenen Stärke.

Die fundierte Ausbildung der Praktizierenden ermöglicht einen sicheren und geschützten Rahmen, in dem der Klient körperliche und seelische Blockaden loslassen darf.



WATA wird dynamisch unter Wasser ausgeführt.

Von meditativ bis lebhaft bietet WATA breite Bewegungsvariationen. Es wird seit 1987 von Peter Schröter und Claudia A. Brunschwiler entwickelt und gelehrt.

WATA ist eine Energie- und Körperarbeit, in der sich Bewegungsfluss, Harmonie und Hingabe in einzigartiger Weise mit dem warmen Wasser verbinden.

Die KlientInnen werden behutsam in die schwerelose Dreidimensionalität geführt, wobei eine Nasenklemme vor dem Eindringen des Wassers schützt.

Dehnungen, Streckungen, Gelenkmobilisation und schlangenförmige Bewegungen lassen tiefste Entspannungszustände, nicht nur auf körperlicher Ebene, erleben.



Eine WATSU-/WATA-Session bietet Ihnen Entlastung von beruflichem oder privatem Stress.

Sie können sich entspannt zurücklehnen und genießen.

Von kundigen Händen getragen und bewegt, gleitet Ihr Körper schwerelos im warmen Wasser.

Sie erfahren gesteigertes Wohlbefinden und erleben sich danach körperlich leistungsfähiger, fühlen sich dem Alltag besser gewachsen, sind entspannter und flexibler.

Sie können sich sowohl körperlich

als auch geistig erholen und damit "frei werden im Kopf".

Mental erfrischt und ausgeglichen spüren Sie eine wunderbare Harmonie mit sich selbst.



Der Gesunderhaltung unseres Körpers kommt heute eine immer größere Bedeutung zu. Die Aquatische Körperarbeit kann in diesen Bereichen Wertvolles leisten, da gleichermaßen Körper, Geist und Seele angesprochen werden.

Es wird hierzu ein entsprechend geschützter Rahmen zur Verfügung gestellt.

WATSU/WATA ermöglicht sowohl auf körperlicher als auch auf geistig-seeli-

cher Ebene das Eintauchen in eine ungestörte Eigenwelt.

Diese Erfahrung kann das Selbstvertrauen des Klienten / der Klientin stärken und ihr Leben positiv beeinflussen.

Schwangerschaft und Kinder



WATSU bietet eine ideale Kombination aus Verwöhnen, Entlastung der Wirbelsäule und Vorbereitung auf die Geburt.

Viele Schwangere leiden unter Haltungs- und Rückenproblemen und fühlen sich zunehmend unbeweglicher.

Die Gewichtsentlastung und das Getragenwerden im Wasser geben ein Gefühl der Schwerelosigkeit und Leichtigkeit.

Das Liegen im Wasser fördert eine vertiefte Atmung.

Aquatische Körperarbeit vermittelt zusätzlich Schutz und Geborgenheit. Gleichzeitig wird die Muskulatur sowie der Beckenboden entspannt,

was für den Prozess der Geburt günstig ist.

Beide - Mutter und Kind - "schweben" im gleichen Element, dadurch entsteht ein starkes Nähegefühl, das die Beziehung zueinander vertieft.

Aquatische Körperarbeit wirkt sich auch positiv auf ältere Kinder aus. Sie nehmen WATSU/WATA aufgrund der spielerischen Elemente freudvoll an.

Die persönliche Zuwendung und die körperliche Berührung tragen zu einer entspannenden und gleichzeitig sinnlich-anregenden Erlebniswelt bei.



Aquatische Körperarbeit findet immer mehr Einzug in medizinische Fachkreise. Viele Physiotherapeuten, Ergotherapeuten, Heilpraktiker, Hebammen und andere Therapeuten erleben die Aquatische Körperarbeit als Bereicherung ihrer herkömmlichen Heilmethoden und wenden Sie begleitend bei der Behandlung von kranken Menschen an.

Hilfreich erweist sich der Einsatz Aquatischer Körperarbeit in den Bereichen Orthopädie, Neurologie, Psychosomatik, innere Medizin, bei chronischen und rheumatischen Erkrankungen sowie in der Geriatrie und bei Schwerbehinderten.

Der Verein



Das NETZWERK FÜR AQUATISCHE KÖRPERARBEIT e. V. ist ein bundesweit organisierter, gemeinnütziger Verein mit dem Ziel, Aquatische Körperarbeit als Entspannungstechnik und als Heilmethode zu etablieren. Seit der Gründung 1995 in Freiburg sorgen wir für den Informationsaustausch unter den Mitgliedern, halten Kontakt mit internationalen Organisationen der Aquatischen Körperarbeit und sind Bindeglied zwischen Praktizierenden und Ausbildungsinstituten. Wir erstellen Informationsmaterial für Mitglieder und Interessierte, organisieren Infoveranstaltungen, sind auf Messen vertreten und nehmen an Kongressen teil. Wir veranstalten regelmäßige Treffen der Mitglieder zum Erfahrungs-

austausch und zur Weiterbildung in Aquatischer Körperarbeit. Darüber hinaus führen wir eine aktuelle Liste aller Mitglieder, die eine Ausbildung in Aquatischer Körperarbeit haben und geben auf Anfrage gerne Adressen und Telefonnummern weiter. Im Internet finden Sie uns unter der Adresse: www.aquanetz.de. Mitglied des Vereins können alle werden, die die Methoden Wasser-Shiatsu und WasserTänzen entweder selbst praktizieren oder durch eine Fördermitgliedschaft unterstützen wollen. Wenn Sie nähere Informationen über die Mitgliedschaft im Verein wünschen, schicken Sie uns einfach das Antwortformular zu.



11

AbsenderIn:

Vor- und Zuname _____

Straße und Hausnummer _____

PLZ Ort _____

Telefon _____

E-Mail _____

NETZWERK FÜR
AQUATISCHE KÖRPERARBEIT e.V.
Gerhard Braun
Hellerweg 36/2
73728 Esslingen



Bewegungsfluss

Lebenslust

- Bitte schicken Sie mir Namen von Praktizierenden in meiner Nähe.
- Ich habe Interesse an einer Mitgliedschaft im NETZWERK FÜR AQUATISCHE KÖRPERARBEIT e.V. Bitte schicken Sie mir Unterlagen zur Mitgliedschaft.
- Ich habe Interesse an der Ausbildung in der Aquatischen Körperarbeit. Bitte leiten Sie meine Adresse weiter an das Institut für Aquatische Körperarbeit.
- Ich bin(Berufsbezeichnung) und wünsche Informationsmaterial für Fachkreise zu folgenden Themen:

- Darüber hinaus interessiere ich mich für:

IMPRESSUM

HERAUSGEBER

NETZWERK FÜR AQUATISCHE KÖRPERARBEIT e.V. (NAK e.V.)

Gerhard Braun

Hellerweg 36/2

73728 Esslingen

Telefon 0911 / 97 79 22 02 (Büro in Nürnberg)

Fax 0911 / 97 79 22 03

E-Mail Info@aquanetz.de

Internet <http://www.aquanetz.de>

Spenden

Um möglichst vielen Menschen Aquatische Körperarbeit näher zu bringen und auch weiterhin breitgefächertes Informationsmaterial bereitzustellen, freuen wir uns über finanzielle Unterstützung.

Spendenkonto Nr. 8040650100

BLZ 430 609 67

bei der GLS-Bank e.G.

AUSBILDUNG

Institut für Aquatische Körperarbeit

E-Mail info@iaka.de

Internet <http://www.watsu.de>

www.watsu.de
info@aquanetz.de

