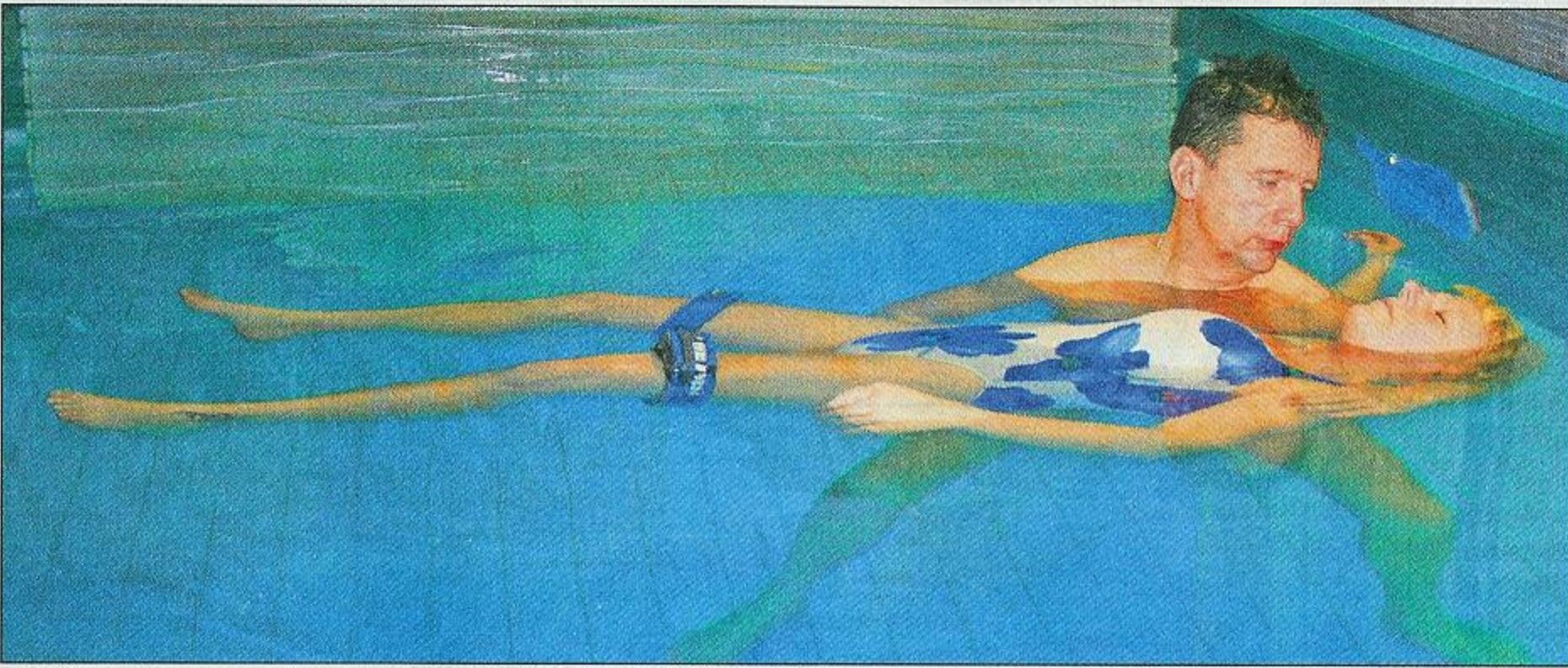


Die schwebende Frau

WasserShiatsu ist eine Art Fingerdruckmassage im Wasser. Dieses Wellness-Angebot führt zu einer tiefen Entspannung und regt den Stoffwechsel an.



Luftkissen, sogenannte Floats, an den Oberschenkeln lassen Landfrau Anja Abkemeyer nicht untergehen, während sie allmählich von Ralf Hoffmann beim WasserShiatsu in die tiefe Entspannung geführt wird. Fotos: Legner

Das Licht im Schwimmbad von Bad Iburg (Kreis Osnabrück) ist gedimmt. Kerzen brennen am Beckenrand und leise Musik läuft im Hintergrund – dies alles trägt bei der WasserShiatsu, kurz WATSU, zur Entspannung bei. Das Geschehen im Wasser fasziniert. Wie ein Magier bringt Ralf Hoffmann Anja Abkemeyer in einen Schwebestand. Mit geschlossenen Augen lässt sich die Landfrau aus Remse, Kreis Osnabrück, ohne eigenes Zutun auf dem Rücken liegend durchs Wasser bewegen. Das Wasser im Schwimmbecken von Bad Iburg ist auf 35 °C erhitzt. Anja Abkemeyer friert nicht. „Doch hinterher, wenn es vorbei ist, ist das wie ein kleiner Schock“, beschreibt die eben noch Schwebende das Schaudern, wenn sie das warme Nass verlassen muss. Ungern öffnet sie am Ende der Sitzung die Augen. „Am liebs-

ten möchte ich, dass es gar nicht aufhört“, sagt sie und ist sichtlich erholt.

Auf Händen getragen

So wie beim Shiatsu, der japanischen Entspannungsmethode „an Land“, stimuliert Ralf Hoffmann bei den kreis- und spiralförmigen Ziehbewegungen im Wasser unter anderem bestimmte Druckpunkte am Körper. Der Gezogene liegt nirgendwo auf, sondern wird von Hoffmann auf Händen getragen. Die Wirbelsäule wird entlastet, Blockaden gelöst. Ein Zustand der Schwerelosigkeit stellt sich ein. Anja Abkemeyer gönnt sich den Kurzurlaub für Körper und Seele alle vier bis sechs Wochen. Für die Sitzung zahlt sie aus eigener Tasche rund 80 €.

Anfangs war es für die Landfrau schwer, sich „völlig fallen“ zu las-

sen, den Alltag für eine Dreiviertelstunde aus ihren Gedanken auszusperren. „Mal gelingt es mir besser, mal nicht so gut“, räumt sie ein. Wenn sie zu Ralf Hoffmann ins Becken steigt, schnallt sie sich Luftkissen, sogenannte Floats, um die Oberschenkel. Diese geben ihr Auftrieb, sodass sie beim WATSU nicht ins Hohlkreuz fällt. Dann stehen sich Anja Abkemeyer und ihr Therapeut gegenüber. Ralf Hoffmann befragt die 45-jährige nach ihrer seelischen und körperlichen Verfassung.

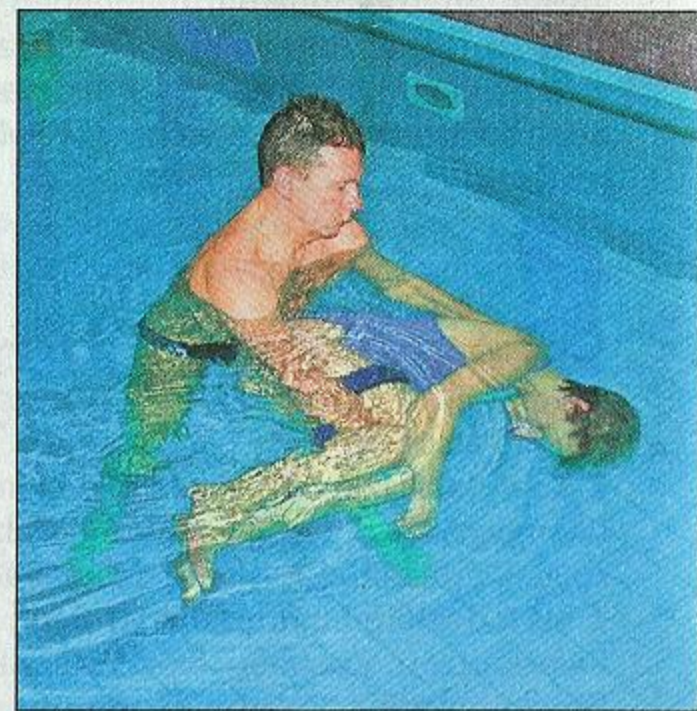
Gut gegen Schmerz

Vor der ersten Sitzung im Wasser klärt der Therapeut für aquatische Körperarbeit ab, welche körperlichen Einschränkungen bei seinem Gegenüber bestehen. Menschen mit einem akuten Bandscheibenvorfall zum Beispiel behandelt er nicht. Ansonsten bestehe bei der Behandlung die Möglichkeit, die Bewegungen und die Massage den Einschränkungen seiner Kunden anzupassen, lässt der 47-Jährige wissen. „Die Kombination aus Druckmassage, Gelenkmobilisation, Atemtechnik und Muskeldehnung führt zu einer tiefen Entspannung. Der Stoffwechsel wird angeregt. Mehr Sauerstoff wird über das Blut in die Organe und das Gewebe geleitet. Das gilt auch für die Bandscheiben, die verstärkt Flüssigkeit aufnehmen. Sie können dadurch besser ihre Pufferfunktion zwischen den Wirbeln wahrnehmen“, erklärt Ralf Hoffmann.

Welche Auswirkung WasserShiatsu auf die Lebensqualität von Pati-

enten hat, die unter starken chronischen Beschwerden leiden, untersucht derzeit Karla Caspers, Ärztin im Gemeinschaftskrankenhaus Herdecke. Die Ärztin hat erlebt, dass Schmerzpatienten bei WATSU-Anwendungen im Wasser schmerzfrei sind und anschließend oft mit leichteren Medikamenten auskommen.

„Nach der Lymphdrainage im Becken heißt es viel Wasser trinken“, mahnt Ralf Hoffmann, der sich in seiner Arbeit auf den Wellness-Aspekt konzentriert. Daneben bietet er auch WasserTanzen, WATA abgekürzt, an. Dazu holt er an diesem Abend seine Frau Kornelia ins Becken. Wie beim WATSU bewegt er den Körper seiner Frau durchs Wasser, doch meistens ist die 44-Jährige dabei im Wasser abgetaucht. Um diese Steigerungsform vom WATSU zu genießen, braucht es Übung und eine Nasenklammer, die das Eindringen des Wassers verhindert. Yvonne Legner

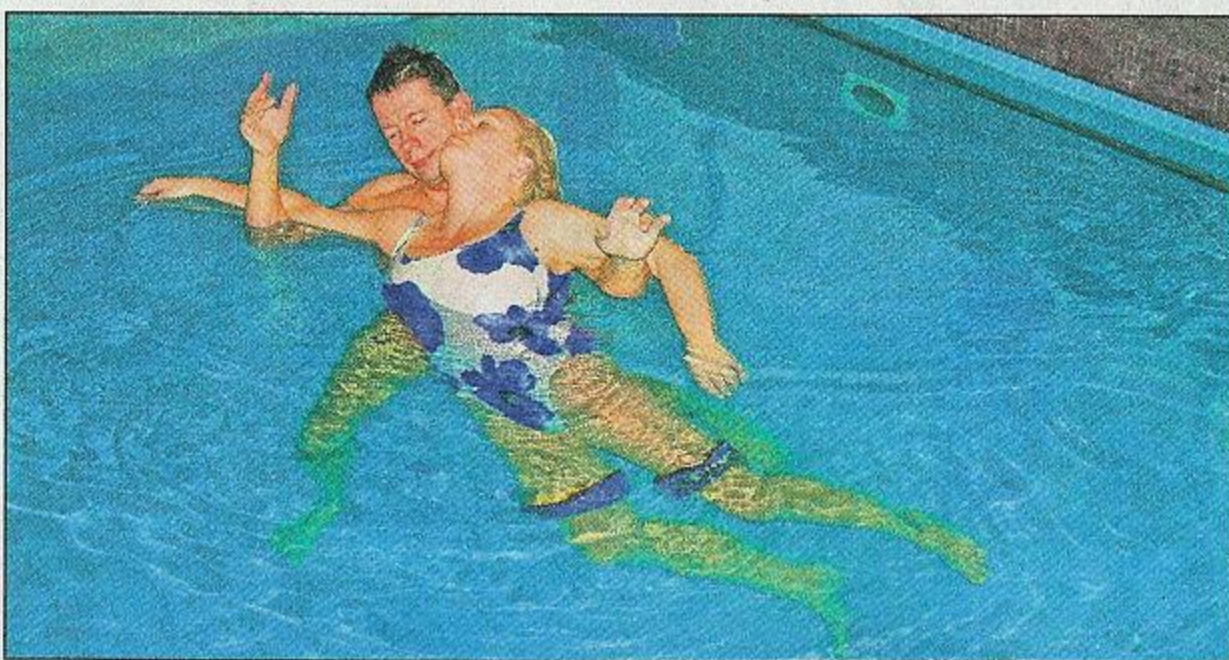


Kornelia Hoffmann taucht beim WasserTanzen ab, wenn sie mit Ehemann Ralf die Entspannungstechnik für Fortgeschrittene praktiziert.

Hintergrundinfos

■ Der Amerikaner Harold Dull übertrug im Jahr 1980 Elemente der klassischen Fingerdruckmassage Shiatsu ins Wasser. In Deutschland gibt es WasserShiatsu seit fast 20 Jahren. Die mehrjährige Ausbildung zum Therapeuten für aquatische Körperarbeit umfasst praktische Übungsstunden im Wasser, Theorieunterricht und die Wissensvermittlung unter anderem in Shiatsu, Anatomie, Spiraldynamik, Körperarbeit, Bewegungsbewusstsein und Gesprächsführung.

■ Infos zu WasserShiatsu und Anbietern sowie Adressen geben das Institut für Aquatische Körperarbeit (IAKA) und das Netzwerk für aquatische Körperarbeit auf ihren Internetseiten www.watsu.de und www.aquanetz.de unter Service.



Kreisförmig bewegt Ralf Hoffmann, Therapeut für aquatische Körperarbeit, Anja Abkemeyer durchs warme Wasser. Dabei stimuliert er bestimmte Druckpunkte am Körper, sodass sich dort Blockaden lösen und die Landfrau völlig entspannen kann.