

ZURÜCK INS WASSER

Von Christian Larsen

Immer mehr Menschen gehen zu therapeutischen Zwecken ins Wasser. Wasser-Shiatsu, Aqua-Balancing und Wassertanzen sind die Vorreiter einer neuen Generation von Therapie. Körperliche Nähe, Schwerelosigkeit und Verschmelzung mit dem Urelement spielen bei allen dreien eine Rolle.

Eine Woge des Glücks und der Liebe durchflutet mich. Jede Zelle meines Körpers jubiliert und feiert die Kraft und die Freiheit des Yin-Prinzips:

Hingabe, Vertrauen und Loslassen. Das Spiel steigert sich nun mit Fließen in weiten Schleifen und schraubenden Bewegungen in die Tiefe des Wassers. Die mannigfaltigen rhythmischen Bewegungsabläufe, das Drehen, Wenden, Biegen, Strecken, das tiefe Hinabtauchen und Kugeln um die eigene Achse haben mich längst vergessen machen, was Zeit und Raum bedeutet. Verzückt folge ich einem rieselnden Bach, um mich alsdann einem dahinwälzenden Strom zu überlassen, tanze im rhythmischen Auf und Ab der Wellen und lasse mich wieder und wieder von der Gischt der Brandung mitreißen...

Claudia Brunschwiler

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

Der Tanz ist der älteste Ausdruck der Bewegung und des Bewegtwerdens, sei es als spirituelles Ritual, zwischenmenschliche Begegnung erotische Kunst, moderne Therapie oder aus Freude am Sein. Tanzen setzt Energie frei und verbindet Körper, Gefühl und Geist zu einer Einheit.

Die Angst, vom Wasser "verschluckt" zu werden, ist eine Urangst Menschen.

Wassertanzen verbindet das Element Wasser mit Tanzbewegungen. Der therapeutische Zweck ergibt sich aus der existentiellen, entwicklungsgeschichtlichen Bedeutung, welche die Kombination von Wasser und Bewegung für das menschliche Leben hat. Die Methode ist sehr einfach, verlangt aber kompetente Anleitung und Ausführung. Es wird paarweise in 33 Grad warmem Wasser gearbeitet. Der Therapeut zieht seinen Partner durchs Wasser und bewegt ihn. Am Anfang steht die Gewöhnung ans Wasser und der Aufbau einer vertrauensvollen Beziehung. Entscheidend für den therapeutischen Erfolg ist die Qualität der Bewegungsführung.

Der Vorgang beginnt langsam und sanft. Der Kopf ruht entspannt auf den Armen des Therapeuten, der den Partner behutsam im Wasser hin- und herbewegt. Der Atem wird regelmäßig und ruhig; die wohltuende Wirkung des warmen Wassers vertieft die Entspannung.

Selbst Wüstentiere können panische Angst vor dem nassen Element zeigen.

Die Angst, vom Wasser „verschluckt“ zu werden, ist eine Urangst des Menschen. Viele Landtiere, zum Beispiel Katzen, haben eine tief verwurzelte Angst vor dem Wasser. Selbst Wüstentiere können panische Angst vor dem nassen Element zeigen, obwohl sie Wasser in nennenswerten Mengen aus eigener Erfahrung gar nicht kennen. Diese Angst ist wahrscheinlich ein genetisches Erbstück aus der Zeit, als die Lebewesen der Meere an Land gingen, was einen gewaltigen Schritt in der Evolution darstellte - es gab kein Zurück mehr.

Die Angst vor dem Wasser hat für den modernen Menschen ihre reale Bedeutung weitgehend verloren. In unserem Unterbewußtsein ist sie jedoch nach wie vor tief verwurzelt.

Die Angst vor dem Wasser kann abgebaut und verlernt werden. Dies geschieht beim Schwimmenlernen, einer primären Kontrolle des Menschen über das Wasser. Gleichwohl bleibt die Angst, meist im Verborgenen, erhalten - wenn wir etwa alleine im Meer schwimmen.

Die nächste Stufe ist die Erfahrung, vom Wasser getragen zu werden. Versuche haben gezeigt, daß wasserscheue Tiere und Menschen zum Element Wasser zurückfinden können, daß sich die Urangst zu einem Urvertrauen wandeln kann. Neugeborene, die nach der Geburt mit dem Wasser vertraut bleiben, fallen durch überdurchschnittlich gute Bewegungskoordination, psychoemotionelle Ausgeglichenheit und gesundes Selbstvertrauen auf. Auch uns Erwachsenen steht dieser Weg offen.

Sich treiben lassen und bewegen im Wasser bereitet Vergnügen und Entspannung. Der scheinbare Gewichtsverlust - bis zu neunzig Prozent unseres Körpergewichts werden durch den Auftrieb kompensiert - erlaubt ein intensives Erleben der „Schwerelosigkeit“. Jede Körperzelle reagiert auf diese neue Leichtigkeit, und vermutlich empfinden wir dies einfach als angenehmes Gefühl. Die Wirkungen dieses Wiedererlebens von Bewegung im Element Wasser reichen jedoch in die tiefsten Schichten unseres Unterbewußtseins. Der Tanz im Wasser stellt eine intensive und größtenteils unbewußte Gleichgewichts- und Koordinationsschulung dar im subtilen Spannungsfeld zwischen Schwere und Auftrieb.

Jede Körperzelle reagiert auf diese neue Leichtigkeit.

Spürt der Therapeut - ich möchte ihn seiner kreativen Arbeit wegen Wassertänzer nennen -, daß die Urangst dem Urvertrauen weicht, darf der Bewegungsfluß dreidimensional werden. Zunächst für kurze Momente, dann für immer längere Zeitspannen führen die Bewegungen von der Wasseroberfläche weg in die Tiefe. Intuitiv erkennt der Wassertänzer, wann es Zeit zum Auftauchen und Luftholen ist.

Dem kreativen Bewegungsspiel und der damit verbundenen Erfahrungswelt sind keine Grenzen gesetzt.

Säuglingen ist der sogenannte Inspirationsreflex angeboren, der bewirkt, daß sie erst an der Luft einatmen. Durch den Tauchreflex können lebensnotwendige Funktionen den besonderen Verhältnissen unter Wasser angepaßt werden. Besonders ausgeprägt findet sich dieser bei Tieren, die im Wasser und auf dem Land leben, zum Beispiel bei Flußpferden. Durch Abnahme der Herzfrequenz und Senkung des Stoffwechsels kann der Sauerstoffbedarf vorübergehend erheblich reduziert werden. Beim Menschen ist dieser tauchreflex allerdings nur mehr schwach ausgebildet.

Bewegung entsteht durch das Zusammenspiel von Wasser und menschlichem Körper.

Durch die Harmonie zwischen Wassertänzer und Partner ergibt sich ein natürlicher Rhythmus zwischen dem Luftholen über Wasser und dem Bewegtwerden unter Wasser. Dabei ist das Atemholen kein rasches und hungriges Einsaugen von Luft vor dem nächsten Abtauchen, sondern der Partner läßt die Luft ruhig in die Lungen einströmen, sobald die oberen Atemwege sicheren Kontakt mit der Luft haben. Wassertanzen stellt, kompetent angeleitet, eine ausgezeichnete, weil instinktgeleitete Atemschulung dar. Es ist vielleicht gar deren ursprünglichste Form, welche für Erwachsene zugänglich ist.

Durch Tiefenentspannung, Harmonie und rhythmisches Fließen des Atems werden die Bewegungen immer großzügiger. Der Wassertänzer zieht den Partner gleichmäßig durchs Wasser. Der Körper dreht und wendet sich, rollt sich ein und öffnet sich wieder - ein Fluß von kreisförmigen, wellenartigen und spiralförmigen Bewegungen unter Wasser, ohne Anfang und Ende. Aus der einen Bewegung entsteht organisch die nächste. Diesem kreativen Bewegungsspiel und der damit verbundenen Erfahrungswelt sind keine Grenzen gesetzt.

Den Strömungseigenschaften des Wassers kommen bei der Therapie besondere Bedeutung zu. Bei jeder Bewegung im Wasser entstehen Turbulenzen. Deren Stärke und die Sogwirkung eines durchs Wasser bewegten Körpers hängen maßgeblich von der Form des Körpers ab und wirken der Bewegungsrichtung entgegen. Deshalb wird der Körper in eine möglichst aquadynamische Form gebracht. Je entspannter, weicher und nachgiebiger der durchs Wasser gleitende Körper ist, desto geringer sind die Turbulenzen, und desto fließender die Bewegungen.

Bewegung entsteht durch das Zusammenspiel von Wasser und menschlichem Körper. Dabei bestimmt in erster Linie die Anatomie des Körpers dessen passives Bewegungsverhalten im Wasser. Wenn sich Arme und Beine beugen oder strecken, wenn sich der Körper spiralförmig einrollt und wieder öffnet, erfolgen diese Bewegungen passiv. Sie sind frei von unbewußten, hemmenden Haltungs- und Bewegungsmustern des Alltags, frei von unnötigen und parasitären „Mitbewegungen“. Die Macht der Gewohnheit, die sich in eingeschliffenen Bewegungsabläufen ausdrückt, stellt oft das größte Hindernis dar, um Bewegungsgefühl und Körperkoordination zu entwickeln.

Beim Wassertanzen wirken Entspanntheit, Schwerelosigkeit und formative Kräfte der Aquadynamik zusammen. Ich kenne keine andere Form der Therapie, bei der die natürliche Bewegungskoordination auf so direkte und unkomplizierte Weise erlebbar ist.

Die Arbeit ist ganzheitlich, individualspezifisch, kreativ und anstrengend.

Die äußerlichen medizinisch-therapeutischen Anwendungen des Wassers -die Hydrotherapie - sind allgemein bekannt und weit verbreitet. Die gebräuchlichsten Formen sind heiße und kalte Bäder, Wechselbäder, Unterwassermassagen, Whirlpools und Badekuren. Der Nutzen reicht von der Aktivierung des Herz-Kreislaufsystems bis zur Tiefenentspannung und Streßabbau.

Durch Einsatz der Stimme kann der Wassertänzer früheste Erinnerungen wecken.

Das Wassertanzen fördert zusätzlich die natürliche Atmung und die direkte Wahrnehmung koordinierter Bewegungsabläufe, entwickelt den Gleichgewichtssinn und bietet die Möglichkeit, existentielle psychoemotionelle Probleme auf elegante und wirksame Weise in die Therapie einzubeziehen.

Die Ausbildung und Reifung vom Körper- oder Bewegungstherapeuten zum Wassertänzer ist anspruchsvoll. Die Arbeit ist ganzheitlich, individualspezifisch, kreativ und anstrengend. Der Wassertänzer entwickelt ein instinktsicheres Einfühlungsvermögen, geschickte psychologische Führung im Umgang mit Blockaden sowie einen effizienten, ökonomischen Einsatz des eigenen Körpers.

Will der Wassertänzer fortschreiten, kann er zum Beispiel Musik unter Wasser einsetzen - ein außergewöhnliches Erlebnis. Schallwellen pflanzen sich im Medium Wasser anders fort als im Medium Luft. Entsprechend anders werden sie vom menschlichen Ohr wahrgenommen, so hören wir im Wasser die hochfrequenten Bereiche besser.

Als Ungeborene lebten wir während Monaten im Wasser. Es gibt bekanntlich verschiedene therapeutische Ansätze, die vom Erinnerungsvermögen des Unterbewußtseins an das Hören im Mutterleib ausgehen. Mit dem Einsatz von Stimme und Sprache kann auch der Wassertänzer früheste Erinnerungen wecken. Berührungserfahrung, Sensitivitätstraining, wortlose Kommunikation, Bewußtseinsweiterung und das Wiederfinden des Urvertrauens stellen weitere mentale, emotionelle und spirituelle Dimensionen des Wassertanzens dar.

Dr. med. Christian Larsen setzt sich professionell und persönlich mit dem Phänomen menschliche, Bewegungskoordination auseinander. Meilensteine dieser Entwicklung sind eine huaonmedizinische Grundausbildung, fünfzehn Jahre Aikidopraxis, Studium der Bewegungskoordination beim Kind und Neugeborenen sowie eine zehnjährige, wissenschaftliche Zusammenarbeit mit Yolande Deswarte. Aus diesen Forschungen ist die Spiraldynamik hervorgegangen.

WATSU: MERIDIANE STRECKEN STATT LIEBEMACHEN

Der eine Partner steht aufrecht und wiegt den anderen wie ein Kind in seinen Armen, den Kopf in der Armbeuge, schmiegt ihn ans Herz oder hat sich ein Bein um den Hals geschlungen. Die derart Bewegten haben die Augen geschlossen; auf ihren Gesichtern spiegeln sich Entspannung und Hingabe.

Man übt sich in Wasser-Shiatsu, kurz Watsu genannt. Harold Dull, der Kursleiter, hat Watsu als Bestandteil seiner tantrischen Körperarbeit entwickelt. Was er damit meint, beschreibt er so: „*Tantrische Körperarbeit ist praktizierte Meditation. Es ist das Feiern des Verbundenseins, ein Zusammensein, bei dem mit fließenden, tanzähnlichen Bewegungen Chakras sich verbinden, Punkte gehalten und Meridiane gestreckt werden. Diese Arbeit zu lernen und zu praktizieren, führt dich in einen Prozeß, der dich nach tiefer mit anderen Menschen, mit deinen eigenen Zentren und deinem Energiefluß in Verbindung bringt.*“ Auf seine unschuldige und sanfte Art erklärt er, daß er Watsu erfunden habe, weil er mehr Menschen Watsu geben kann als mit ihnen Liebe zu machen.

Ulrike Marski

AQUA-BALANCING: KÖRPERARBEIT UND DELPHINE

Ich werde eingeladen, mich prustend und blubbernd, lachend und springend mit ihr durchs Wasser zu bewegen. Ich fühle mich nach anfänglichen Hemmungen mehr und mehr in meinem Element...

Bald finde ich mich auf meinem Rücken liegend, sanft von meiner Aqua-Balancerin an der Wasseroberfläche getragen. Sobald ich mich sicher fühle und mein Körper sich in die haltenden Arme entspannt, beginnen diese mich auf liebevolle, rhythmische Weise zu wiegen und meinen Körper sanft in verschiedene Richtungen zu dehnen und zu strecken. Dabei befindet sich mein Gesicht die ganze Zeit über Wasser, ich lasse langsam meinen Nacken los und beginne zu vertrauen, daß ich kein Wasser schlucken werde.

Nach der Körperarbeit an der Wasseroberfläche finde ich mich am Beckenrand wieder, seitlich im Wasser

liegend, wie ein kleines Baby getragen. Meine Aqua-Balancerin beginnt schrittweise, meinen ganzen Körper unter Wasser von Kopf bis Fuß zu massieren und verschiedene Gelenke und Wirbel auf spielerische Weise zu rotieren und rhythmisch kreisend zu bewegen. Alles erscheint so viel leichter im warmen Element Wasser als an Land, wo der Massagetisch einen ständigen Widerstand darstellt, wie auch der Kampf gegen die Schwerkraft. Hier ist das Wasser das verbindende, tragende, alles umhüllende Element.

Der Atemrhythmus beider Personen verschmilzt zu einem intuitiven Dialog:

Aqua-Balancing ist eine neu entwickelte Form der Körperarbeit im temperierten Wasser, bei der sich Elemente aus sanfter Massage, Gelenkmobilisation (Tragering), Rebalancing, Stretching und Atemarbeit miteinander verbinden. Ein Fokus liegt auch auf der Arbeit mit Emotionen; Kindheits-, Geburts- und vorgeburtlichen Traumata.

Eine Sitzung beginnt mit spielerischen und sanften Atem- und Körperbewußtseinübungen, dem Delphin-Atmen, sowie Delphin-Schwimmen, die den Klienten mit dem Wasser vertraut machen sollen. Darauf folgt die Entspannungsphase an der Wasseroberfläche. Der Aqua-Balancer wiegt und rotiert seinen Partner, der auf dem Rücken ruhend mit Leichtigkeit von ihm getragen wird. Nach dieser Phase beginnt die Unterwasser-Massage, die den ganzen Körper miteinbezieht. tiefe Bindegewebsmassage wechselt ab mit rotierenden Bewegungen der Gelenke und Wirbelsäule. Wenn nach diesen beiden Phasen der Klient bereit ist, unter Wasser zu gehen, beginnt der Tanz der Körper in der Tiefe. Ein harmonisches Spiel entsteht zwischen der „gebenden“ und der „empfangenden“ Person; sanften Dehn- und Streckbewegungen des Körpers folgen wellen- und rollenförmige Bewegungsabläufe. Der Atemrhythmus beider Personen verschmilzt über und unter Wasser zu einem intuitiven Dialog.

Nach der Sitzung, die etwa eine Stunde dauert, wird der Klient eingeladen, noch eine Weile an Land auszuruhen, um die inneren Prozesse, die durch die Körperarbeit ausgelöst worden sein können, zu verarbeiten. Ein abschließendes Gespräch bietet die Möglichkeit, Erlebtes zu teilen und zu integrieren.

Kaya Femerling

Institut für Spiraldynamik
Privatklinik Bethanien
Restelbergstrasse 27
CH 8044 Zürich

T: +41 (0)878 886 888

F: +41 (0)878 886 889

E: zuerich@spiraldynamik.com

Internet: www.spiraldynamik.com