

Aquatische Körperarbeit

Die Aquatische Körperarbeit ist eine ganzheitliche Behandlungsmethode im körperwarmen Wasser.

Sie umfasst **WasserShiatsu®** (WATSU) und **WasserTanzen®** (WATA).

WATSU, aus dem Zen-Shiatsu entwickelt, verbindet Elemente aus Massage, Gelenkmobilisation und Meridianarbeit. Durch fließende Bewegungen an der Wasseroberfläche werden Körper und Muskeln entspannt, die Atmung vertieft und die Selbstheilungskräfte aktiviert. Wirbelsäule und Bewegungsapparat, im Wasser vom Körpergewicht entlastet, können optimal mobilisiert werden.

WATA, eine dynamische Ergänzung zu WATSU, führt in die schwerelose Dreidimensionalität unter Wasser. Mit einer Nasenklemme ausgerüstet wird der Empfangende spielerisch wellen- und schlangenförmig durch das Wasser "getanzt".

Aquatische Körperarbeit berührt den Menschen auf körperlicher, seelischer und geistiger Ebene. Tiefe Gefühle von Geborgenheit und Getragensein können freigesetzt werden. Ein geschützter Rahmen ist die Voraussetzung dieser therapeutischen Arbeit.

WATSU wurde 1980 von Harold Dull (USA), WATA 1987 von Peter A. Schröter und Arjana C. Brunswiler (CH) entwickelt. Seit 1993 sind beide Methoden in der Aquatischen Körperarbeit vereint