

„Wasserspiele“

Sanus per Aquam

Gesund durch Wasser mit Aquatic Wellness

Die Grundform der Wasserarbeit, das Wassershiatsu (WATSU), wurde in den 1980-er Jahren vom Amerikaner Harold Dull in Harbin Hot Springs, Kalifornien erfunden. Seine Schüler entwickelten diese Methode unterschiedlich weiter, die bekanntesten Formen sind WATSU und WATA (Wassertanzen).

Das Floaten und die Grundhaltungen, um einen Klienten sicher im Wasser zu bewegen, sollen Ihnen hier vorgestellt werden.

Arbeiten im Wasser Das Wichtigste ist die körperliche, seelische und geistige Verfassung des Behandlers, denn jede Anspannung überträgt sich im Wasser auf den Klienten.

Vorgespräch Vor einer Entspannungssitzung im Wasser ist wichtig, dass Sie mit Ihrem Klienten abgeklärt haben, dass er eine solche Sitzung physisch und psychisch machen kann. Kontraindikationen sind z. B. Ohrenentzündungen, ein vor kurzem operierter Herzinfarkt, akute Psychosen etc.

Poolnoodlen und Floats Diese Hilfsmittel dienen dazu, dass der Klient an der Wasseroberfläche getragen schwimmt und Sie die Hände frei haben, um ihn durchs Wasser zu ziehen, ihn zu bewegen und zu massieren.

Grundregel ist: Wir arbeiten von den Füßen zum Kopf. An den Füßen angefasst zu werden, ist weniger nah, als am Kopf berührt zu werden. So bauen wir langsam eine Vertrauensbeziehung zum Klienten auf und er kann mehr und mehr loslassen.

Vor der Sitzung werden die Floats mittig am Oberschenkel angelegt und zwar so, dass Ihre Hand bzw. Ihr Arm noch gut Platz unter den Knien hat. An beiden Beinen auf gleicher Höhe, sonst schwimmt Ihr Klient nachher schief im Wasser!

Wir beginnen eine Sitzung, indem Klient und Behandler sich mit mehr als schulterbreit geöffneten Beinen gegenüberstehen, Knie sind locker und gebeugt (im sogenannten „Reiterstand“), Sie bitten den Klienten, seine Hände in Ihre zu legen.



Nun beginnen Sie gemeinsam, tief ein- und auszuatmen. Hierbei fordern Sie Ihren Klienten auf, beim Einatmen etwas aus dem Wasser zu gehen, beim Ausatmen sich ins Wasser sinken zu lassen und sich hierbei vorzustellen, dass mit jedem Einatmen neue Energie aufgenommen, mit dem Ausatmen Altes und Verbrauchtes verabschiedet wird (Wasseratemanz).

Als nächsten Schritt informieren Sie Ihren Klienten, dass Sie ihn jetzt langsam ins Wasser holen, lassen dann eine Hand los, greifen eine Poolnoodle oder das Nackenkissen, die bereitliegen und legen ihm das Hilfsmittel sanft an den Nacken und halten es weiterhin fest. Dann fordern Sie ihn auf, sich langsam nach hinten ins Wasser sinken zu lassen und unterstützen das Becken am Kreuzbein mit Ihrer Hand, langsam mit sanftem Druck zur Wasseroberfläche zu steigen. Dabei gehen Sie kopfwärts.



Nun greifen Sie eine weitere Poolnoodle und ziehen diese mit Schwung unter die Knie. Die Einfädelsbewegung geht so: Sie tauchen mit Ihrer Hand unter den Knien des Klienten hindurch und haben beide Knie in Ihrer Armbeuge. Nun nehmen Sie die Noodle und ziehen diese mit einem Rückwärtsschritt unter die Beine

des Klienten. Achten Sie darauf, dass Kopf und Beine mittig auf der Noodle liegen, sonst liegt Ihr Klient schief im Wasser.

An den Füßen stehend Dann gehen Sie an die Füße, fassen Ihren Klienten an den Fußgelenken und ziehen ihn mit Schlangenbewegungen durchs Wasser, indem Sie rückwärts gehen.



Immer in Bewegung massieren Sie dann die Füße, erst einen Fuß, dann den anderen. Jede Zehe einzeln, Fuß im Gelenk kreisen etc. Dabei immer in Bewegung bleiben.

Dann können die Waden massiert werden. Gehen Sie bei jedem Massagegriff in einen guten Kontakt mit Ihrem Klienten!

Sie stehen parallel zum Klienten, nehmen die Enden beider Hilfsmittel und wiegen ihn sanft hin und her. Dann die Bewegung nur an der Kniennoodle. Anschließend ganz sanft und behutsam die Bewegung am Hilfsmittel am Nacken.

Nach ca. 4-5x lassen Sie die Hand, die an der Knierrolle war, mit dem Handrücken zum



Körper zeigend unter das Kreuzbein wandern, machen hier eine langsame Sägebewegung und lockern somit das Becken. Je nach Größe des Klienten müssen Sie Ihre Position etwas Richtung Kopf verändern. Dies ca. 5-8x. Hören Sie bei der Anzahl der Wiederholungen auf Ihr Gefühl und achten Sie auf die Körpersprache des Klienten.

Mitte des Rumpfes Anschließend gehen Sie mit Ihrem Körper parallel an die Mitte des Rumpfes des Klienten. Dabei stehen Sie im rechten Winkel zu seinem Körper. Nun fassen Sie die Hand, wie wenn Sie dem Klienten die Hand geben würden, und lockern unter Wasser den Arm, langsam nach oben heben und lockern, dann wieder sanft ins Wasser sinken lassen. Nun die Hand, die einzelnen Finger und den Arm massieren. Wechseln Sie auf die andere Seite, bleiben Sie aber immer in Körperkontakt zu Ihrem Klienten und machen Sie dasselbe auf der anderen Seite.

Schulter Nun wechseln Sie mit Ihrer Position auf Schulterhöhe, Nackenansatz. Sie stehen parallel zum Körper des Klienten, nehmen Ihre dem Becken des Klienten nähere Hand und fassen das Ende des Hilfsmittels, hier das Nackenkissen, das Ihrem Körper näher ist, und drücken es nach unten fest weg.

Die Bewegung ist so, wie wenn eine Ente von der Wasseroberfläche unter dem Nacken des Klienten durchtaucht, um auf der anderen Seite wieder aufzutauchen.



Diese Bewegung machen Sie sanft und achtsam, immer in dem Bewusstsein, dass der Nacken sehr sensibel ist. Das Nackenkissen oder die Noodle auf keinen Fall loslassen, sondern festhalten und sie mit langsamen wiegenden Schritten an den Beckenrand legen. Nun haben Sie den Nacken wie ein Kellnerhandtuch in Ihrer Armbeuge.



Mit der anderen Hand die Schultern und Schulterblätter massieren und kreisen.

Armwechsel mit Tigermaulgriff (Kopf liegt zwischen Daumen und Zeigefinger einer Hand) an der Stelle, wo der Nacken in den Kopf übergeht.

Hier die gleiche Abfolge wie vorher auf der anderen Seite.

Kopf Dann nehmen Sie den Kopf mit dem Übergangsgriff Tigermaul in eine Schale aus beiden Händen.



Fingerspitzen zeigen in Richtung Schultern und ziehen den Klienten sanft in Schlangenbewegungen durchs Wasser, indem Sie wieder schaukelnd wie ein „Tanzbär“ rückwärts gehen.

Wichtig ist, wenn der Klient Eigenbewegungen macht, lassen Sie diese geschehen, zwingen Sie ihm keine Bewegung auf!

Verändern Sie den Rhythmus, wie Sie Ihren Klienten im Wasser schaukeln und bewegen, mal dynamisch schnell, mal behutsam langsam. Achten Sie immer auf seinen und Ihren Atemrhythmus.

Ende und Endgespräch Mit Tigermaulgriff an der Stelle, wo der Nacken in den Kopf übergeht, mit der Hand, die der Hüfte des Klienten näher ist, greifen Sie den Nacken, gehen einen Kreis nach hinten und legen behutsam Ihre Armbeuge des anderen Armes unter den Nacken. Nun ruht der Kopf des Klienten in Ihrer Armbeuge. Achten Sie darauf, dass der Hals nicht überstreckt ist, aber auch, dass Sie Ihren Klienten nicht im „Schwitzkasten“ haben.

Sie stehen wieder parallel zum Klienten in der Mitte des Rumpfes, fassen nun das Ihnen nahe Noodleende an den Knien und schaukeln den Klienten noch etwas, dann drücken Sie die Noodle nach unten weg und kommen auf der anderen Seite der Knie mit Ihrer Hand heraus. Noodle nicht loslassen, sondern sanft am Beckenrand ablegen.



Nun haben Sie Ihren Klienten in den Armen und wiegen ihn sanft im Wasser, machen Kreise mit den Knien, schaukeln leicht den Kopf, lassen die Beine mal sinken und bringen sie sanft wieder nach oben.

Nach dieser Sequenz „ohne Noodle“ bringen Sie Ihren Klienten langsam in eine sitzende Position, dabei wird er etwas „zusammengefallen“ (Druck des Arms unter den Knien Richtung Becken), indem Sie das Becken und die Beine absinken lassen und Zug am Nacken Richtung Kopf geben. In dieser Position lassen Sie Ihren Klienten noch etwas aushängen, pendeln und gehen dann langsam zum Beckenrand.



Dort legen Sie Ihren Ellbogen und Unterarm auf den Beckenrand und lassen langsam die Füße Ihres Klienten nach unten sinken, ertönen diese von oben mit Ihren eigenen Füßen, indem Sie leicht auf Zehen und Vorderfuß Druck geben. Nun mit Ihrer Hand beide Knie zum Beckenboden drücken. Danach lösen Sie Ihre stützende Armbeuge, indem Sie den Kopf seitlich in beide Hände nehmen und den Kopf aufrichten und dem Klienten zu verstehen geben, dass er ihn nun wieder selbst halten muss. Wenn er ihn selbst wieder hält: Ohren massieren, Gesicht massieren, Nacken massieren, Arme bis zu den Händen mit kräftigem Druck massieren. Hüfte gegen den Beckenrand drücken als weitere Erdung.

Dann lösen Sie sich aus dem Kontakt, stehen seitlich vor dem Klienten und warten, bis er wieder die Augen öffnet und Kontakt zu Ihnen sucht.

Abschließend klären Sie im Gespräch, wie der Klient die Sitzung empfunden hat und ob es noch Fragen gibt.

Ich wünsche Ihnen viel Spaß!

Barbara von den Driesch
Wellness- und Bewegungstrainerin,
Präsidentin des WBG

aquatara@web.de