

# AQUATISCHE KÖRPERARBEIT

## - SICH SELBST IM EIGENEN KÖRPER NEU ERFAHREN

Wassershiatsu (WATSU) und dessen Vorstufe, Aqua Relax (AR), Wassertanzen (WATA) und Healing Dance (HD), sind sehr wirksame und einfühlsame Formen der Aquatischen Körperarbeit im 34 - 36°C warmen Wasser.

Entwickelt aus dem Zen Shiatsu werden kunstvoll die heilenden und unterstützenden Qualitäten des körperwarmen Wassers mit Elementen aus therapeutischem Atmen, Tanz, Körperarbeit und Bewegungstherapie verbunden. Sanfte Dehnungen und Streckungen des Körpers und weiche Rotationen der Wirbelsäule lockern die Muskultur, rhythmische, fließende Bewegungen und der Wechsel zwischen Dynamik und Ruhephasen schaffen einen Raum tiefer Entspannung für Körper, Seele und Geist. Aquatische Körperarbeit bietet mit ihrer umfassenden Sicht des Menschen eine Möglichkeit, Heilung im leiblichen und seelischen Geschehen und auch auf personaler Ebene zu fördern.

Sie respektiert die Möglichkeiten und Grenzen eines jeden Körpers, es ist nicht notwendig, schwimmen zu können.

DIE INDIKATIONEN FÜR EINE BEHANDLUNG MIT AQUATISCHER KÖRPERARBEIT SIND SEHR VIELFÄLTIG:

Neben den Erkrankungen unserer Zeit, wie Spannungskopfschmerz, Stress- und Überlastungssyndrom, Bluthochdruck und Diabetes mit seinen Folgeerkrankungen, wirkt Aquatische Körperarbeit auch sehr regulierend bei akuten und chronischen Schmerzzuständen, Erkrankungen des Bewegungsapparates, Depression und Neurologischen Erkrankungen. Menschen mit Wahrnehmungsbeeinträchtigung oder Behinderung können ihren Körper ganz neu erspüren und an Lebensqualität gewinnen.

Gleichzeitig spricht die Aquatische Körperarbeit auch die Personen an, die im Bereich Wellness einfach nur Entspannung und Regeneration suchen.

Ausführliche Informationen über die Arbeits- und Wirkungsweise sowie über die unterschiedlichen Aus- und Fortbildungsmöglichkeiten, sind erhältlich beim Institut für Aquatische Körperarbeit IAKA. [www.watsu.de](http://www.watsu.de)