

Körperwarmes, weiches Wasser, ein Gefühl der Schwerelosigkeit, sanfte, fließende Bewegungen rhythmisch mit dem Atem koordiniert, therapeutische Elemente, Massage und spielerischer Tanz lösen Blockaden und Verspannungen, verändern alte Bewegungsmuster, bauen Stress und Ängste ab, verbessern den Gleichgewichtssinn, vertiefen und beruhigen die Atmung, vermitteln ein Gefühl von Freiheit, wecken die Lebensenergien, lassen Raum und Zeit vergessen und führen ins Reich der Entspannung, des Genusses, der Veränderung, der Heilung und zu sich selbst.

**Wasser-Shiatsu - Watsu®** Eine Körpertherapie im 35° warmen Wasser basierend auf dem Zen-Shiatsu. Diese ganzheitliche Methode vereint unter anderem Druckpunktmassage und Dehnübungen.

Auf Händen getragen, schwerelos im Wasser liegend, erleben Sie wie mittels Meridian-Dehnungen, Streckungen, Gelenkmobilisation, Rotationen und Massage die Lebensenergie zum Fließen gebracht wird. Diese sanfte Art der Mobilisation von Wirbelsäule und Gelenken ist mit Hilfe der Wassereigenschaften möglich. Durch die tiefe Entspannung und innere Ruhe lösen sich Energiestaus, Stress, Ängste und Blockaden auf.

**Wasser-Tanzen, Wata®** Eine dynamische Bewegungstherapie, die Stretching, Atemarbeit, Massage, Meditation und Tanz verbindet. Nach dem Beginn mit Watsu wird der Körper behutsam unter Wasser geführt. Eine Nasenklemme schützt die Atemwege.

Gezielt angewandte Hebelgriffe befreien die Hauptgelenke von Verspannungen. Spiral-, kugel- und wellenförmige Bewegungen wechseln sich im Atemrhythmus über und unter Wasser ab. Die Körperwahrnehmung wird intensiviert und neue Bewegungserlebnisse sind möglich. Momente der Stille eröffnen den Zugang zu tieferliegenden Gefühlen.

**Wirkungen und Anwendungsbereiche:** Prävention, Entspannung, Wellness Entlastung von beruflichem und privatem Stress durch die tiefe Entspannung von Körper, Geist und Seele.>

**Psychosomatische Beschwerden** Durch die Entspannung können alte Verhaltensmuster erkannt und aufgelöst werden. Die Einstellung zum Leben verändert sich, das Vertrauen in sich selbst wird gestärkt.

**Schmerztherapie** Durch die tiefenentspannende Wirkung von Watsu und Wata wird der Bewegungsradius erweitert. Schmerzen verschiedensten Ursprungs werden reduziert. Oft tritt während der Behandlung ein Zustand der totalen Schmerzfreiheit ein.

**Physische Beschwerden** In der Schwerelosigkeit können gesunde physiologische Bewegungsmuster (wieder) entdeckt und eingeübt werden, Muskelspannungen werden gelöst, Gelenke mobilisiert und die Atmung vertieft.

**Schwangerschaft und Geburtsvorbereitung** Im selben Element wie das ungeborene Kind bewegt zu werden, empfinden viele Frauen als wertvolle Unterstützung für die Schwangerschaft und die bevorstehende Geburt. Mit zunehmendem Körpergewicht wird die Schwerelosigkeit und körperliche Entlastung besonders genossen.

## Indikationen

**Physische Wirkungen** Bessere Durchblutung von Haut, Muskeln und Bindegewebe Entlastung der Wirbelsäule Aktivierung des zellulären Stoffwechsels verstärkte Nierendurchblutung und Harnausscheidung verringerte Abwehrspannung der Muskulatur Zunahme der Beweglichkeit Vertiefung und Stabilisation der Atmung **Psychische Wirkungen** Erleichtert die psychische Entspannung hilft bei Stress und Angst fördert Selbstheilungskräfte unterstützt eine gelassene innere Grundhaltung ermöglicht Zugang zu tiefen

Persönlichkeitsschichten und Erlebnisräumen unterstützt psych. Verarbeitung von Traumata Mögliche Indikationen akute, subakute, chronische Schmerzen Rheuma, Fibromyalgie, Asthma HWS-/LWS-Syndrom, Schleudertrauma chron. Abgespanntheit, Schlafstörungen, Stress, Angstzustände psychosomatische Beschwerden, Depression Schwangerschaft Kontraindikationen schwere Herz-/Kreislaufbeschwerden Fieber, starke Entzündung der Atemwege offene Wunden, Blutvergiftung akuter Bandscheibenvorfall infektiöse Krankheiten arterielle Verschlusskrankheiten, Thrombosen Ohrenentzündung, Loch im Trommelfell akute psychische Krankheiten Bei Herz- und Multiplesklerose-Patienten ist eine ärztliche Abklärung erforderlich

Die in diesem Verzeichnis vorgestellten Therapien und Methoden werden zum Teil seit Jahrhunderten praktiziert und sind auch in heutiger Zeit in Kursen und Seminaren unterrichtet worden. Sie können bei gesundheitlichen Problemen Rat und Hilfe eines Arztes nicht ersetzen. Der Betreiber dieses Verzeichnisses übernimmt keine Haftung für Schäden, die sich aus dem Gebrauch oder etwaigem Missbrauch der hier vorgestellten Therapien und Methoden ergeben.

Alle Inhalte dieser Website copyright ©Heilverzeichnis/Heal24.com und der jeweiligen Rechte-Inhaber. Weiterverbreitung der Inhalte ohne vorherige schriftliche Genehmigung ist nicht zulässig. Alle Rechte vorbehalten