

## Carmen 8. Watsu Session

MUT war das Thema, das ich mir gewünscht habe-...

Und eine Antwort auf meine Frage: „Ist das der richtige Weg, den ich gehe?“

(erklären werde ich das später noch)

In dieser 8. Watsu Session beim Aquamunda Institut habe ich etwas bekommen und erlebt, wofür ich immer noch nach Worten suchen muss. Es war wie ein Flug, bei dem ich ganz wach, aber trotzdem nicht mehr hier war. Fast wie in einer anderen Dimension.

Ich konnte die Berührungen viel mehr als gewöhnlich zulassen. Ich glaube das ich die Berührungen und Bewegungen in einer Tiefe zulassen konnte, da wo meine Seele ihren Platz hat.

Anfangs war ich noch verstärkt mit dem Kopf dabei, weil ich umsetzen wollte, wie sich mein Körper genau anfühlt. Aber unterstützt durch den Atem, auf den mich Gyan immer wieder hinwies, wurde der Abstand zum Denken immer größer. Nun war mehr das Gefühl im Vordergrund. Auf der Wahrnehmungsebene fühlte ich mich leicht und unbeschwert. Gyan fragte mich dieses Mal viel öfter, ob es mir gut geht, ob ich dieses oder jenes annehmen kann. Wir stellten nämlich im Laufer der Sessions fest, dass ich für mich schwer die Grenzen setzen kann wie etwas bei mir ankommt, was für mich in Ordnung ist und was nicht. Oder, wie sich etwas tatsächlich bei mir anfühlt, noch ein bisschen „Nachhilfeunterricht“ braucht.

Aber JA, ich konnte es annehmen und jede Bewegung, jede Berührung war angenehm, war schön und verlangte nach mehr. Nach ... „nicht aufhören“! Einmal spürte ich, wie ich aufhörte zu atmen, als Gyan mich am Bauch berührte und ich fühlte mich ertappt bei dem was er zuvor als Möglichkeit in den Raum gestellt hatte. Scheinbar verschließe ich mich erst mal, um dann in Lauerstellung zu verharren, was nun passiert sobald mein Körper um den Bauchnabel herum berührt wird. Aber es war schön und es war sehr angenehm. Getragen von einem Menschen dem ich vertrauen konnte und dem warmen Wasser. Ich konnte mich nun sehr tief fallen lassen. Und wäre nicht in dem Moment mein Kopf wieder angesprungen, wäre ich wohl völlig dahingeflossen. Ich konnte es genießen, fand es so unglaublich schön – fühlte mich so rund und ganz. Nur mein Kopf steht mir jedes Mal wieder im Weg. Ich bin gehemmt mich komplett fallen zu lassen, weil ich schon wieder darüber nachdenke, was ein anderer Mensch dann über mich denkt, wie es ankommt, ob es falsch aufgefasst werden kann, ob ich es genießen darf etc...

Verrückt! Aber trotz all dieser Gedanken, die sich da immer wieder breit machen, ging es viel tiefer und war um Meilensteine berührender als all die Male zuvor. Da war eine Etwas, für die ich einfach keine Worte finde – das kann man, glaube ich, nur selbst spüren und erleben.

Ich wollte in dieser Stunde unbedingt länger unter Wasser weil ich doch am liebsten gaaaanz lange da unten bleiben würde..... ich war auch länger unten und das Bild

hinter meinen geschlossenen Augenliddern war durchtränkt mit leuchtendem smaragdgrün und türkis / blau. Immer wieder war es als wäre hinter den Farben eine Taschenlampe so leuchtend waren sie. Und dann sah ich alle Regenbogenfarben. Es war so unglaublich schön. Voller Begeisterung, Faszination und Achtung vor diesem schönen Moment lies ich mich unter Wasser drehen und ziehen. Die Farben lassen sich beschreiben, wie mit einem Kristall, der im Fenster hängt und den der Sonnenstrahl erwischt. WOW! Ich wurde ganz ruhig und sicher. Es war so klar, dass alles gut ist!!! Und das erstaunlichste war, Ich sah mich selbst im Wasser treiben.

Als ich kopfüber wie in einer Embryonalposition unter Wasser geführt wurde, war es wieder als würde ich sämtlichen Halt verlieren, als würde ich in die Tiefen des Meeres hinabsinken. Eine Mischung aus positivem und ein wenig beklemmenden Gefühl tauchte auf. Die Bilder von immer wiederkehrenden Träumen stellten sich ein, wie ich hinabsinke, wie als wenn ein Boot hinabsinkt und es war das 1. Mal nicht wirklich beängstigend. Trotz dieser Bilder wollte ich lieber unter Wasser bleiben als wieder auftauchen an die Oberfläche. Ich hatte überhaupt keine Panik, sondern tiefen Respekt vor dem was hier gerade mit mir geschieht.

So erlebte ich die Bewegungen und Figuren des Aquatic-Flow als angenehm und wunderbar. Aber beim Auftauchen wurde mir bewusst, dass ich nun durch eine alte Angst hindurch gehen kann. Ich hatte gerade erfahren, dass ich Ängste nicht immer als Ängstlich und mit Panik versetzt begegnen muss, sondern es als etwas - im ersten Moment - „unangenehmes“ wahrnehmen kann ohne mich dabei zu verlieren. Das ist eine ganz wunderbare, neue Erfahrung!

Dankeschön für die bisher bewegendste Session und für das, was ich in mir mitnehmen darf!

Ach ja.... beinahe hätte ich es vergessen...

und nun noch die Antwort auf meine Frage: JA – ich bin auf dem richtigen Weg und es lohnt sich!!!!

Meine Frage war, ob ich auf dem richtigen Weg bin. Ich bin vom WATSU so begeistert, davon wie es berührt, welche Liebe es schenkt wie es entspannt und was es in Gang bringt, dass ich es selbst lernen möchte, zu geben. Das wir mein nächster Schritt und ich weiß nun einfach, dass es richtig ist für mich!!!!

Carmen

*Anmerkung: Carmen ließ sich anschließend ausbilden. Jeder Mensch, der sich ihr beim Watsu anvertraute, erlebte in ihren Sessions ein tiefes Gefühl von Frieden und Leichtigkeit.*

*Gyan. Aquamunda Institut.*