

*Lena G. nach der 10. Session.*

*Nach der 10. Und letzten Session hatte ich ein anderes Körpergefühl als ich jemals zuvor hatte. Ich glaube nicht, dass es mir körperlich und seelisch im selben Moment schon einmal so gut ging. Ich war komplett befreit von Allem. Seien es leichte Kopfschmerzen gewesen oder Gedanken von meiner Zukunft hier in einer neuen Stadt. Ich habe mich gefühlt, als ob Alles in mir „gelöscht“ wurde, ich noch einmal über Alles nachdenken und Alles neu in meinem Kopf ordnen konnte. Ich denke, dass ist auch der Grund warum es mir auch am nächsten Tag noch so gut ging. Ich hatte keine Angst mehr vor der Zukunft und konnte mich in den folgenden Tagen richtig auf meinen neuen Lebensabschnitt freuen und vorbereiten.*

*Meiner Meinung nach ist die Kombination aus Wasser und Land absolut perfekt. Wie ich schon in früheren Berichten beschrieben habe, half mir das Wasser immer mehr bei seelischen „Problemen“ und das Land bei körperlichen „Beschwerden“. Bei dieser Kombination wurden beide Bereiche abgedeckt und ich finde auch, dass dies mindestens genauso in jedem Bereich geholfen hat, als wenn man beispielsweise die Zeit im Wasser verdoppelt hätte und auf eine Session an Land verzichtet hätte. Hinzufügen möchte ich, dass ich bei beiden Teilen sehr entspannt war. Ich hatte zwar vor diesem Abend leichte Bedenken ob ich wirklich zur Ruhe kommen und abschalten kann, wenn ich weiß, dass noch ein Wechsel bevorsteht. Aber ganz im Gegenteil. Ich konnte mich auf das Watsu mindestens genauso schnell und gut einlassen, wie auch immer davor. Und nach der Session im Wasser war ich schon völlig ruhig und entspannt und konnte mich dann für mich auf den nächsten Teil an Land freuen. Ich war so beruhigt, dass ich zum ersten Mal richtig damit kämpfen musste, nicht einzuschlafen.*



Watsu Bildrechte Aquamunda Institut

*Ich denke, dass jeder eine andere Empfindung hat und Einigen gefällt diese Kombination bestimmt und wieder Andere konzentrieren sich vielleicht nur auf eine Watsu- oder eine Tantsu-Session.*

*Für mich weiß ich jedoch, dass die Kombination aus Beidem absolut das Highlight aus all meinen Sessions war und ich bin sehr glücklich, dass ich diese Einheit mit solch einem Erlebnis abschließen konnte und dies so noch einmal miterleben durfte.*

Wenn ich in dem warmen Wasser gedehnt, bewegt und massiert werde fühle ich mich immer wie ein kleines Baby, das keinerlei Sorgen hat und dem es einfach gut geht und sich um nichts kümmern muss. Denn auch wenn der Körper, der einen führt anfangs vielleicht noch fremd ist, ändert sich das sehr schnell und man fühlt sich absolut geborgen und behütet. Ich konnte ihnen Vertrauen und mich darauf verlassen, dass mir nichts passieren wird und ich nicht untergehen werde!☺ Dabei diese Schwerelosigkeit zu spüren ist etwas ganz Besonderes. Denn genauso schwerelos, wie man selbst durch das Wasser gleitet, genauso leicht fühlt sich alles für einen an. Nicht nur dass man seinen Körper immer weniger unter Kontrolle hat, auch die Gedanken werden „schwerelos“ und gleiten vor sich hin. Alles fühlt sich so unbedenklich, weich und angenehm an. An irgendwelche Probleme wie Stress im Alltag ist in dieser Zeit nicht zu denken, denn dies Alles ist sehr weit weg und völlig belanglos. Das vertrauensvolle Fallenlassen, erleichtert einen ungemein. Denn ab diesem Moment muss man sich selbst um nichts mehr kümmern. Man kann die Verantwortung völlig abgeben und muss sich keine Gedanken oder Sorgen mehr machen. Es ist ein unbeschreiblich schönes Gefühl, einmal nicht für Alles sorgen zu müssen. Aber leider geht auch das Schönste immer einmal zu Ende und das Watsu endet nun mal damit, dass man wieder auf seinen Füßen steht und seine Augen öffnet. Ich persönlich empfinde in diesem Moment immer ein leichtes Kribbeln in meinen Beinen und in den ersten Sekunden scheint es mir fast unmöglich die Kontrolle über meinen Körper zurückzugewinnen. Die Knie sind noch ganz weich und man braucht wirklich ein paar Augenblicke, um mit der Situation klarzukommen. In diesem Moment kreisen die Gedanken hauptsächlich darum, was gerade passiert ist und man wünscht sich schon in diesem Moment die nächste Session herbei. Beim Aufwachen habe ich schon oft die Orientierung verloren und wusste nicht mehr genau wo ich bin. Auch das dauert immer ein paar Momente bis man die Umgebung wieder komplett erfasst hat.



Tantsu Bildrechte Aquamunda Institut

Danach auf der weichen Unterlage Tantsu zu erfahren ist, wie schon beschrieben, der perfekte Ausgleich zu dem was vorher geschah. Nachdem der Geist völlig ruhig geworden ist, gelangt jetzt auch noch der Körper zur völligen Entspannung. An Land

*nimmt man seinen Körper dann auch wieder völlig anders wahr. Die Umgebung bleibt gleich und man befindet sich während der gesamten Zeit an derselben Stelle. Es wirkt alles realer und man hat auch das Gefühl, dass hier dem Körper etwas Gutes getan wird, indem er eine zum Teil auch intensivere „Massage“/„Behandlung“ erfährt. Das warme Öl auf dem Körper wirkt dann immer sehr beruhigend. Man merkt wie sich Verspannungen lösen, wenn es einmassiert wird und es beruhigt einen sehr die Wärme auf seinem Körper zu spüren. Man fühlt sich einfach wohl.*

*Bei dem Einmassieren des Chakra-Öls auf den Energiezentren ist es nicht mehr so das Beruhigende, das mich immer so beeindruckt hat, sondern der Energiefluss, denn man spürt. Man merkt, wie der Körper Kraft tankt und er wieder mit Leben gefüllt wird.*

*Bei der letzten Berührung hatte ich immer das Gefühl, dass die Session zum perfekten Zeitpunkt zu Ende war. Es hat sich vollkommen und abgeschlossen angefühlt. Ich hatte nie das Gefühl, dass ein Teil am Körper nicht behandelt wurde und mir noch irgendetwas gefehlt hat.*

*Zuhause im Bett ist das Gefühl der Vollkommenheit immer noch vorhanden. Man fühlt sich wie ein neuer Mensch, voller Kraft und Zuversicht. Von den Momenten im Bett habe ich dann aber meist nicht all zu viel mitbekommen, da es nicht lange gedauert hat bis ich vor lauter Zufriedenheit eingeschlafen bin. Auch am nächsten Tag bin ich immer aufgewacht und hatte das Gefühl, dass ich sehr gut und tief geschlafen habe. Außerdem konnte ich mich nach jeder Session an meine Träume aus der darauffolgenden Nacht erinnern, was für mich normalerweise eher eine Ausnahme ist.*

*Abschließend kann ich sagen, dass sich mein Leben seit den Sessions sehr verändert hat. Oder vielleicht auch nicht mein Leben, sondern ganz einfach ich selbst. Ich bin nicht mehr so hektisch wie früher und sehe auch nicht mehr alles nur eng und kleinkariert. Ich bin viel offener geworden und vor allem ruhiger. Ich habe gelernt, den Alltagsstress nicht mehr allzu nah an mich herankommen zulassen, was mir sehr gutgetan hat. Außerdem habe ich während dieser Zeit auch viel Kraft und Energie geschöpft, was mir vor allem in meiner Abiturszeit sehr geholfen hat. Meinen Körper nehme ich auch ganz anders wahr als früher. Ich höre mehr auf ihn und bekomme auch beispielsweise schon kleine Anzeichen von Krankheiten schneller mit als vor den Sessions, weil ich mir einfach nie die Zeit genommen habe auch einmal nach mir selber zu schauen und nach meinem Wohl. Ich bin mir sicher, dass ich mittlerweile ein anderes, ein viel besseres Verhältnis zu meinem Körper habe als vor der Zeit der Watsu Sessions.*

*Dadurch, dass mich das Watsu in allen Lebenslagen immer so beruhigen konnte, habe ich sehr viel an Selbstvertrauen gewonnen. Ich habe mehr an mich geglaubt, weil ich mich ja auch auf den Energiefluss verlassen konnte. Ich habe nicht mehr Alles so ernst genommen und habe mich selbst nicht mehr so unter Druck setzen müssen, da immer eine Kraft vorhanden war, auf die ich mich berufen und auf die ich mich verlassen konnte. Das hat mir wirklich sehr geholfen und mich unterstützt und sehr vieles einfacher gemacht.*



Watsu Bildrechte Aquamunda Institut

*Meine Einstellung zu meinen Mitmenschen habe ich in der Hinsicht verändert, dass ich keine Vorurteile mehr habe. Ich höre den Leuten um mich herum wieder mehr zu und bilde mir erst danach meine eigene Meinung. Noch vor einem Jahr hätte ich mir nie träumen lassen, dass ich an Dinge wie einen Energiefluss glaube und mittlerweile ist es so, dass ich nicht mehr nur daran glaube, sondern Diesen selbst schon gespürt habe. Ich denke, dass ich viel offener für Neues geworden bin und alles Fremde heute nicht mehr sofort als schlechter abwerte. Dafür bin ich sehr dankbar. Alles in Allem bin ich der Meinung, dass die Zeit der Sessions mich sehr viel reicher gemacht hat und ich in vielen Bereichen des Lebens dazulernen konnte. Ich weiß nicht, ob ich das sonst jemals so empfunden hätte. Danke für Alles.*

*Ich hoffe mein Bericht ist einigermaßen verständlich. Ich habe ihn wie immer nicht durchgelesen!*

*Viele liebe Grüße, Lena G. Kißlegg im Oktober 2010*

