



Aqua-Wellness

eine unwiderstehliche Einladung
zum Loslassen

von Marion Augustin

Urelement Wasser: Eintauchen in den Mutterleib, Abkehr vom Stress des Alltags. Marion Augustin ließ sich auf eine völlig neue Erfahrung des Getragenwerdens und Gehaltenseins ein.

Als eher angespannt "schaffender" Mensch ist Entspannen nicht gerade meine Stärke. Meine Skepsis, ob Aqua Wellness daran etwas ändern würde, war groß. Doch mal sehen ...

Der Eintritt ins fast badewannenwarme Wasser lässt mir den ersten Schauer über den Körper laufen, das Hineintauchen entlockt mir schon den ersten Juchzer. Sowie ich schwebend auf dem Wasser liege, habe ich das Gefühl zu wachsen. Wohlige Entspannung dehnt sich aus. Meine Eingangszweifel sind wie weg gewaschen. Tiefes Ein- und Ausatmen. Das Gehaltenwerden, wo doch sonst immer ich es bin, die alle-s hält und stützt, ist eine neue, herrliche Erfahrung. Sanft streichelnde, dehnen-de und lockernde Massage unterstützt den Prozess. Gedanken ziehen durch den Kopf: Das müsste meine Tochter unbedingt mal fühlen (erleben), oder mein Freund ... eigentlich sollte jeder Mensch mal die Gelegenheit zum lust-voll-entspannenden Wassererleben haben. Ein geborgeneres Gefühl als in dieser schier schwebenden, liebevoll gehaltenen Wasserlage gibt es sicher nicht noch einmal auf diesem Planeten. Stilles Gleiten schmeichelt meiner Haut. Mit jedem weiteren Loslassen wächst die Entspannung und fällt die Seele in tiefere Gefühle. Sanftes Liegen und Schaukeln, Gehaltenwerden. Endlose Zeit, grenzenlose ozeanische Gefühle. Ich muss weinen, ob der Traurigkeit der

schmerzhaften körperlichen Verhärtungen, die sich in meinem Körper erinnern ... sie erinnern und lösen sich auf, regnen sich in meinen Tränen ab. Tashina führt mich weiter durch schwingende fließende Wellenbewegungen und embryonale Haltungen. Wieder lösen sich alte Erinnerungen in Tränen auf, tiefes Verstehen, wie denn der Geburtsprozess aussehen kann, steigt auf: "Ach, so sollte es eigentlich sein, das Geboren werden! Ist doch gar nicht so schlecht, der göttliche Plan..."

Doch das Schweben, Entspannen, Erinnern geht noch tiefer. Nach einer ganzen Weile bietet mir Tashina, wie vorab abgesprochen, eine Nasenklammer an. Nach dem Aufsetzen habe ich noch eine Weile Zeit, mich an sie zu gewöhnen, und auf ein ruhiges und liebevolles Zeichen hin werde ich beim Gleiten und Strömen behutsam unter Wasser geschwenkt, als wäre es das normalste von der Welt. Eigenartigerweise fühlt es sich oben wie unten fast gleich an. Alles ist eins und total richtig.

Sehnsucht nach mehr ...

Bei der zweiten Session, zwei Wochen später, zieht es mich mehrmals in die embryonale Haltung. "Nein, ich wollte noch nicht gehen" ist eine Erkenntnis, die mir durch den Sinn zieht (ich bin eine Frühgeburt), und unter Wasser schüttelt mich das Weinen. Nach dem kurzen Auftauchen und Luftholen will ich wieder hinunter, nachspüren. Beim dritten Mal verweile ich lange in dieser umgekehrten Unterwasserhaltung. Ich bleibe und verharre. Ewigkeit. Vertrauter Ort. Mein Lungenvolumen scheint überdimensional, habe ich wirklich nicht geatmet, als ich "unten" war? Ich bin ziemlich aufgewühlt, unruhig und traurig. Während ich diesen

Gefühlen nachspüre und sie ausklingen lasse, gleite ich weiter in ruhigen Wellenbewegungen und fange an, mich wieder zu entspannen. Ich bekomme Lust, die ulkigsten Bewegungen zu machen, und kugle mich drehend durchs Wasser, fühle mich delphinisch verspielt. Sehnsucht nach Me(h)er, Stille, Weite und Gleiten, Gleiten, Gleiten. Würden wir diese Session im Meer machen, müsste man mich am Fuß anbinden, denn dann würde ich wegschwimmen. Ich habe riesige Lust immer weiter zu schwimmen, hinaus. Es spielt dabei keine Rolle, dass ich "nur" in einem Becken bin. Die Gefühle sind existentiell. Das am Körper hin und her strömende Wasser ist eines der herrlichsten Gefühle, die ich kenne. Vielleicht machen die Wale und Delphine deshalb so juchzende und quietschende Geräusche im Meer, weil sie es ebenfalls so lustvoll erleben ... Während ich im und durchs Wasser treibe, lasse ich manchmal lange Zeit Blasen aus meinem Mund blubbern, und trotzdem ist noch so viel Restluft vorhanden, dass ich beim Auftauchen eine Fontäne ausstoße und mich fühle wie ein Wal. Ich muss lachen...



Langsam lässt Tashina die Bewegungen ausklingen, sie nimmt mir die Nasenklammer ab, streichelt und massiert mir die Nase und das Gesicht, versucht mich in die Senkrechte zu lotsen, was aber gar nicht so einfach ist. Immer

wieder will mein Körper in die Waagerechte zurück. Sie stellt mich behutsam am Beckenrand auf den Boden, hält liebevoll meine Füße auf dem Grund (in dem sie sich sanft draufstellt) und holt mich langsam zurück. Wow.

Die Freude hält an ...

Noch Tage später klingt das sanfte und neue Gefühl der freudigen Intimität und Liebe zu mir nach. Ein Geschenk, das nicht mit Geld zu bezahlen ist. Danke

Am liebsten möchte ich der ganzen Welt davon erzählen. Ich denke, dass diese Form der Wasserarbeit viel bekannter werden muss. Sicher kann sie u.a. auch in der primärtherapeutischen Arbeit sehr hilfreich sein, denn der Körper spricht eine deutliche Sprache und schwindelt nicht. Auch kann ich mir gut vorstellen, dass Aqua-Wellness in der Arbeit mit autistischen oder spastischen Menschen/Kindern wunderbare Einsatzmöglichkeiten, ähnlich der Delphin-Therapie, finden kann. Ebenso kann sie in der physiotherapeutischen Arbeit viel Unterstützung geben. ✨

Aqua Wellness ist geeignet für:

- Menschen jeden Alters, die eine völlig neue Erfahrung von Entspannung und Loslassen suchen
- auch für Nichtschwimmer, Wasserängstliche und Schwangere
- um Stress vorzubeugen oder abzubauen, mehr innere Ruhe und Harmonie zu erlangen
- um etwas Heilsames für sich selbst zu finden
- Begleitung von Trauerprozessen
- Unterstützung und Auflösung von Schockerlebnissen und Traumata
- bei Schlafstörungen
- Wenn das Körper-Seele-Verhältnis aus dem Gleichgewicht geraten ist

Jede Session ist sehr individuell und dauert 1 1/2 Stunden (1Stunde im Wasser, der Rest ist Einführungsgespräch und Integrationszeit). Zu empfehlen ist eine Session oder ein Schnuppernachmittag zum Kennenlernen. Wer weitere Türen und Räume öffnen möchte, für den empfiehlt es sich, eine Reihe von Sessions zu buchen. Ein besonderes Angebot sind die Liebespaarsessions.

Wirkungen:

Diese intensive Form der Wasserarbeit bewirkt die Auflösung von körperlichen und seelischen Energiestaus und Blockaden. Das Bewusstsein bekommt dabei die Möglichkeit, sich wieder mit der Seele und der eigenen Wahrheit zu verbinden. Das Wasser lässt alle Bewegungen zu, umhüllt zärtlich den Körper und bringt ihn ins Hier und Jetzt. Man kann Erfahrungen von tiefer Meditation, Vertrauen, Geborgenheit, von Sich-genährt-und-frei-Fühlen, Schwerelosigkeit, Ekstase, Lebendigkeit erleben, von Verbundenheit und Eins-Sein. Das Erfüllte und Erlebte kann in den Alltag integriert werden, eine Session ist Tage danach noch spürbar.

Tashina: „In dem Urelement Wasser fühle ich mich zu Hause. Und es ist für mich ein Geschenk, die Menschen in einem Raum der Stille, Freude und Glückseligkeit, zu ihrem ursprünglichen Wesen und zu sich selbst zu begleiten.“



Informationen zur Person:

Tashina K. Kohler arbeitet seit sieben Jahren als Körpertherapeutin mit Hawaiian Body Flow Massage und Ayurveda Massagen. Die dritte Säule ihrer Körperarbeit ist Aqua Wellness. Ihre Erfahrungen, die sie in "Cosmic Child", einer IntensivWeiterbildung in pränataler Arbeit im Wasser sammelte, sind wundervolle Ergänzungen. Diese einzigartige, magische Wasserarbeit bekommt durch ihre liebevolle, einfühlsame und respektvolle Art eine ganz besondere Qualität.

Info und Termine: Tel.: 030 - 327 05 77 9