

<i>Inhaltsverzeichnis</i>	1
<i>Stil</i>	2
<i>„Bodymechanik“</i>	2
<i>Verfeinerung der Kopfhaltetchnik</i>	6
<i>Beginn einer Session</i>	9
<i>Reduzieren der Dualität</i>	9
<i>Bewegung als Medizin</i>	9
<i>Fluss, Bewegung, Positionen und Übergänge</i>	10
<i>Leichtigkeit, Schwerelosigkeit und Achtsamkeit</i>	13
<i>Rhythmus</i>	14
<i>Atmung</i>	16
<i>Übersicht der Bewegungsabläufe</i>	18
<i>Detaillierte Beschreibung der Sequenzen</i>	19
<i>Poolside Notes</i>	31

Stil

Watsu lernte ich 1990 in Harbin Hot Springs CA von Harold Dull. Meine Arbeit im Wasser wurde danach geprägt von meinem tänzerischen Wissen, den immanenten Qualitäten des Elementes Wassers und meiner Erfahrung als Praktizierender der Trager-Arbeit, einer bewegungsorientierten Körpertherapie. Nach der Ausbildung in WasserTanzen 1993 bei Arjana Brunswiler entwickelte sich eine Dreidimensionalität und ein völlig neues Bewusstsein für die Weitläufigkeit und den Umfang der Bewegungen. Viele Anregungen und Ideen von Assistenten und Schülern haben ebenso dazu beigetragen, so dass heute der „Tanz der Heilung“ eher eine gemeinsame Kreation ist als nur meine eigene. Zusammenfassend kann man sagen:

- **Die Energie des Tanzes** wird „verwendet“, um ein Zusammenspiel „hervorzulocken“ mit dem, was sich verlangsamt hat, oder nicht mehr in Bewegung ist. Diese Wechselwirkung macht den Tanz aus. Die Heilung kommt von innen.
- **Die Bewegung ist die Medizin**, sorgfältig dosiert und mit Perioden der Stille vermischt.
- Die Gebende lenkt ihre Aufmerksamkeit auf Reaktionen, die **Schlüsselbewegungen** erkennen lassen.
- Die Partnerin erlebt passiv einen „**empfangenen**“ Tanz, der Erlebnisse von Schönheit und Freude hervorruft und manchmal zu tiefem emotionalen Loslassen führt.
- Ein nahtloser **Bewegungsfluss** ist geschaffen und bleibt gewahrt.
- Ein **rhythmisches Feld** wird generiert und aufrecht erhalten.
- Sensibilität für den „**Rhythmus des Bewusstseins**“ maximiert den Effekt jeder Bewegung.
- Ein kraftvolles „**Dreiwege System**“ wird angewandt um die Bewegung zu kanalisieren.
- **Die Gebende tritt in den Hintergrund, verschwindet**, indem sie mit wenigen, aber dennoch weichen und sorgfältigen Handgriffen und im Bewusstsein des sekundären Körperkontakts arbeitet. Sie hält den Partner auf Distanz und vermittelt trotzdem Sicherheit in ihren Bewegungen.
- **Leichtigkeit wird vermittelt** durch das Gefühl für Gewicht, der vorsichtigen Art der

Annäherung an die Partnerin, dem Loslassen und dem Entdecken von Momenten der Schwerelosigkeit im Bewegungsfluss.

- **Freiheit und Vertrautheit** stehen in einem ausgeglichenen Verhältnis.
- Runde und immer wiederkehrende Bewegungen (Wellen, Spiralen, Kreise und Achten) werden als **erfahrbare räumliche Mandalas** in der absoluten Dreidimensionalität des Wassers erlebt.
- Die Praktizierende bleibt in Bewegung, um „**virtuelle**“ **Strömungen** zu erzeugen, von denen sich die Empfangende tragen lässt.
- Ausgereifte mentale und physikalische Abläufe **der Körpermechanik** verfeinern die Bewegungen und Berührungen des Gebenden und erzeugen ein kraftvolleres Echo.
- Ein erweiterter Schatz an Bewegungsmöglichkeiten stärkt das Vertrauen um zum **Improvisieren** voran zu schreiten. Das ist ja schlußendlich das „Lernziel“.

„Bodymechanik“

Die richtige Körpermechanik ist sowohl für die Gebende als auch für die Empfangende von Vorteil. Mit einem fundierten technischen Basiswissen kann die Praktizierende einfühlsam und effektiv Halt geben, bewegt sich fließend und ist entspannt. Unter diesen Bedingungen macht es Spaß, Sessions zu geben und es ist wahrscheinlicher, dass die Empfangende eine schöne Erfahrung macht, die nährend ist, Raum gibt für tiefe, innere Erlebnisse und als Körperarbeit an sich effektiv ist.

Wenn ein Klient im Wasser besonders schwer oder schwer beweglich ist, verhindert oder reduziert die richtige Körpermechanik Muskelschmerzen und Verletzungen. Großen Männern mit langen Armen fällt es leichter mit Technik im Wasser zu arbeiten, als kleinen Frauen, die mehr Auftrieb haben. Doch durch den richtigen Gebrauch von Floats und Gewichten können sogar kleine Frauen Aquatische Körperarbeit erfolgreich praktizieren, und ihre besondere Präsenz und Qualität des Mitgefühls anbieten.

Manche Körpertypen sind einfach anfälliger für Verletzungen als andere, sind weniger robust und leichter veränderlich. Menschen mit kräftigem Körperbau, größerer Vitalität und Ausdauer sind für diesen Beruf wie geschaffen und müssen nicht so sehr auf die Ausführung der Bewegungen und der Schrittfolge achten. Sie haben auch keine Schwierigkeiten,

sich auf schwere oder große Klienten einzustellen. Dennoch: das Wissen darüber, wie wir unsere Energie ökonomischer einsetzen und auf unseren Körper achten können, während wir arbeiten, trägt dazu bei, eine aktive und unfallfreie Karriere um ein Vielfaches zu verlängern.

Für einen Bodyworker sind Verletzungen oft der Weg durch den er lernt sich selbst mehr zu achten und seine Techniken zu verfeinern. Viele meiner Kollegen haben mich an ihrer Erfahrung teil haben lassen, wie sie aus den körperlichen Problemen, die durch Massieren entstanden sind, gelernt haben, sanftere, mehr energieorientierte Arten des Arbeitens zu entwickeln. Aus dem gleichen Grund haben andere Bodyworker zur Aquatischen Körperarbeit gefunden. Aquatische Körperarbeit ist angenehmer für die Praktizierenden. Sie kann aber ebenso problematisch sein, ja sogar Verletzungen hervorrufen, wenn nicht die richtige Körpermechanik angewandt wird, welche die eigenen Grenzen wahrt und die Arbeitsweise dem Klienten anpaßt.

In der Bewegung ähnelt Tanz der Heilung am meisten dem Tai Chi. Die Körperhaltung, die langsamen und bewussten Tempi, die meditative Art und Weise und die auf den Atem gerichtete Aufmerksamkeit sind den Bewegungen dieser chinesischen Kampfkunst sehr ähnlich. Die ersten vier Prinzipien der Körpermechanik haben viel mit dem Tai Chi gemeinsam. Das schauen wir uns jetzt an.

1) Der Stand im Wasser

Wir stehen etwa zwei Schultern breit auseinander, die Füße sind nach vorn gerichtet. Die Knie sind über die Füße gebeugt, die Hüfte senkt sich nach unten und die Wirbelsäule steht vertikal zum Becken. Es entspricht dem sogenannten „Pferdestand“ im Tai Chi, ist hier jedoch breiter. Der Auftrieb des Wassers ermöglicht diesen breiten Stand ohne die zusätzliche Anstrengung, die wir an Land aufbringen müssten. Die Gebende und ihre Empfangende bilden zusammen ein System mit einem gemeinsamen Schwerpunkt, der ziemlich hoch und oft außerhalb beider Körper liegt. Eine kippelige, instabile Struktur ist das Ergebnis. Der extra breite Stand gibt uns also eine zusätzliche Stabilität, die notwendig ist, um Bewegungen in Brusthöhe auszuführen. Stehe wie ein Berg.

Auftrieb ist der Schlüsselfaktor durch den die Körpermechanik im Wasser beeinflusst wird. Geringere Erdung ist der Nachteil des Auftriebs;

sein Vorteil ist die Leichtigkeit, mit der wir die Partnerin unterstützen können. Wenn wir die Knie beugen und bis zum Kinn eintauchen, bekommt der Körper Auftrieb. Wenn wir aber im Wasser aufstehen, muss der Körper ein größeres Gewicht tragen. Stehen wir hoch oder arbeiten in niedrigem Wasser, so haben wir eine bessere Standfestigkeit und erhöhen daher auch die **Hebelwirkung** unserer Bewegung. Wenn wir tief im Wasser stehen oder in tiefem Wasser arbeiten, haben wir den genau entgegengesetzten Effekt. Ein großer Mann in niedrigem Wasser ist weniger benachteiligt als eine kleine Frau im tiefen Wasser. Ist das Wasser zu niedrig, muss unser Mann sehr breit und unbequem stehen oder sogar knien. Die kleine Frau im zu tiefen Wasser kann sich nur mit Gewichten behelfen und Basisbewegungen ausführen.

Wann ist es angebracht, zu stehen oder im niedrigen Wasser zu arbeiten? Auf jeden Fall in den Innenbein Variationen. Um die Partnerin von uns weg rollen zu können, braucht die nahe Schulter Platz, um unter der Achselhöhle hindurch gleiten zu können und wir müssen uns auch über das Bein beugen können. Zum Beispiel brauchen wir in der Tango Sequenz ebenfalls niedrigeres Wasser. Wenn das Wasser zu tief ist, besteht die Gefahr, dass der Mund unter Wasser geht.

Wann ist es besser, weiter in die Knie zu gehen oder im tiefen Wasser zu arbeiten? In der Seegrass Sequenz natürlich, wenn der Stand am breitesten ist. In den Innenbein Fenster Variationen und in der Herzwiege ist es meistens besser, tiefer zu stehen. Erfahrene Praktizierende stehen eher tiefer im Wasser. Ich nenne das den **‘Krokodilstil’**, da es so weniger energieverbrauchend ist, die eigene Körperhaltung beizubehalten, oder den Körper des Partners aus dem Wasser zu halten.

2) Gewichtsverlagerungen

Gewichtsverlagerung bedeutet in diesem Fall, das Gewicht von einem Bein zum anderen weg zu drücken. Die Stärke des Druckes hängt von der Haftung der Füße auf dem Boden des Pools ab. Der Abstoß entwickelt anfangs die gleiche Ausdehnung, bis die Trägheit überwunden ist. Wenn die Bewegung einmal begonnen hat, bekommt sie Schwung. Wenn sich das Gewicht verlagert und auf dem anderen Bein stabilisiert hat, fangen die Knie die Kraft mit einer Beugung auf. Der anfängliche Stoß ebbt ab und bewirkt eine seitliche Veränderung des Körpers in die entgegengesetzte Richtung. Das Bein überträgt seine Kraft auf das Becken und der Rumpf reitet

aufrecht auf dem Becken. Die Muskulatur zieht sich zusammen, um den Körper über dem Becken gegen eine Verschiebung durch den Wasserwiderstand auszu-balancieren. Dieses stabilisierende Zusammenziehen des Körpers gibt den Armen den festen Halt, um den Partner unterstützen und bewegen zu können.

3) Hüftrotationen

Typisch bei einer Gewichtsverlagerung ist die darauf folgende Becken-rotation. Das Becken dreht sich **nach innen** zum Oberschenkelknochen des Beines, auf welches das Gewicht verlagert wird. Daraufhin verläuft die Bewegung weiter und beschreibt einen großen Bogen – so wie bei einem Torero, der sich mit seinem Tuch über dem Stier dreht. Wenn wir die Bewegung aus den Beinen und der Hüfte in dieser Art und Weise entstehen lassen, dann ist das für Arme und Rücken entlastend. Die Arme bleiben direkt vor den Schultern. Wenn die Arme nicht in dieser Position wären, so würde sich infolgedessen die Wirbelsäule verdrehen. Das würde sich destabilisierend auf die Ausrichtung der Wirbel auswirken und wäre eine Belastung für die Rückenmuskulatur.

Im Wasser ist die Schwerkraft absolut wirksam, aber der Auftrieb im Wasser wirkt dagegen. (Eigentlich resultiert er selbst aus der Schwerkraft, ist ein Resultat des Wasserdrucks, der sich mit zunehmender Tiefe erhöht.) Menschen oder andere Objekte oben zu halten ist im Wasser einfacher als an Land. Sie aber seitwärts zu bewegen ist schwieriger, da die Masse des Körpers auf die größere Viskosität trifft, die Wasser im Gegensatz zur Luft hat. Die Kraft, den Partner seitwärts durch das Wasser zu bewegen, resultiert aus der Gewichtsverlagerung von einem Bein zum anderen, sowie der Beckenrotation und der Stabilisierung des Rückens und der Arme. Es wäre falsche Körpermechanik, den Rücken zu drehen. Die unteren Wirbeldreher sind nicht dafür geschaffen, die Belastung auszuhalten, die von der Verlagerung des gesamten Körpers des Partners ausgeht.

4) Schritte rückwärts

Aus einer Gewichtsverlagerung wird oft ein nach vorn, zur Seite oder nach hinten ausfallender Schritt. Aus einem langen tiefen Schritt nach hinten, entsteht eine Gewichtsverlagerung mit Drehung, die sich in sich weiterentwickelt. Nun können wir eine noch längere, ausgedehntere

Bewegung geben, bevor wir in die Gegenrichtung zurückgehen. Der Schritt sollte weich und mit den Fußballen voraus gemacht werden, da die Empfangende die auf den Boden des Pools stoßende Verse durch den Körper der Gebenden spürt. Der Schritt ist gleitend, in leichtem Kontakt mit dem Boden. Die Herausforderung beim Laufen im Wasser liegt darin, die Position des Rückens und der Hüfte beizubehalten. Destabilisierende Faktoren sind zum einen das Loslassen und Wiederfinden des sicheren Halts und zum anderen der Wasserwiderstand, der durch die eigene Körpermasse und die des Partners entsteht. Mit jedem Schritt, egal ob an Land oder im Wasser, gleicht sich das Nervensystem ohne bewusstes Zutun an. Im Wasser, jedoch müssen wir diese Fähigkeit erst lernen und uns einprägen, bevor wir sie automatisch anwenden.

Eine andere Möglichkeit, beim rückwärts Gehen sind kleine „Geisha-Schritte“. Ob wir jetzt große oder kleine Schritte rückwärts machen - wir sollten immer vermeiden, ein Hohlkreuz zu machen, oder uns den Partner auf die Brust zu legen. Dies sind biomechanisch ungünstige Positionen um Gewicht zu heben. Wenn wir uns zurücklehnen müssen, sollten wir das mit „neutralem Rücken“ tun, d.h. mit einem geraden Rücken und nach hinten gekipptem Becken.

Die Körpermechaniken des Tanzes der Heilung und die des „Expanded Flow“ (Erweiterter Fluss) unterscheiden sich durch die schlängelnden Schritte rückwärts und durch das Laufen im Kreis. Der Tanz der Heilung hat einfach einen größeren Bewegungsradius. Mit dem Reisen durch das Wasser erzeugt die Gebende „**virtuelle Strömungen**“ von denen sich die Empfangende tragen läßt. Das führt dazu, dass sie die meiste Zeit an der Wasseroberfläche bleibt, während der größte Teil ihres Körpers frei in den Wellen mitschwingt. Das Wasserspiel auf der Oberfläche der Haut stellt eine zusätzliche Empfindungsquelle dar und reinigt mit ziemlicher Wahrscheinlichkeit die Aura – wie unter einer Dusche. Es vermittelt auch das Gefühl vorwärts zu gehen und Altes hinter sich zu lassen. Wellen und Spiralen, die beim rückwärts Gehen gemacht werden, lösen blockierte Energien und leiten sie zu den Füßen hinaus. Die Beine werden zu einer Flosse oder einem Schwanz. Dieses Gefühl versetzt manche Menschen zurück in frühere Entwicklungsstadien.

An Land fällt es uns leichter, vorwärts zu gehen als rückwärts. Im Wasser ist es genau umgekehrt; das rückwärts Gehen ist eindeutig die einfachere

und schnellere Weise sich zu bewegen. Warum ist das so? Zunächst einmal fällt unser Gewicht ohne große Anstrengung automatisch nach hinten. Außerdem ist unser Rücken hydrodynamischer als die Vorderseite unseres Oberkörpers. Dadurch kann das Wasser leichter um den Rücken herum gleiten. Wenn wir vorwärts laufen, geht die Bewegung vom Oberschenkel aus. Laufen wir aber rückwärts, so ist die Verse der erste Teil unseres Körpers, der das Wasser teilt, und somit weitaus weniger Widerstand überwinden muss. Im Gegensatz zum vorwärts Laufen im Wasser, hat der Fuß beim rückwärts Gehen viel länger völligen Kontakt mit dem Boden. Daraus resultiert eine größere Hebelwirkung und somit auch eine größere Kraft für den Abstoß vom Boden.

Der Schritt steht für Wechsel und Ungewissheit. Von dem vertrauten und Halt gebenden Platz aus geht der Schritt ins Ungewisse, reduziert anfangs bereits den Halt um die Hälfte, fällt schließlich ins Ungewisse und muss dort wieder neu die Balance und Sicherheit aufbauen. So, wie der Wechsel der schwierigste Teil einer Lebensphase ist, ist auch für den Lernenden in der Körpermechanik der Schritt die größte, zu meisternde Herausforderung.

5) Die Kraft sollte von soweit unten wie möglich kommen

Wenn wir uns im Wasser bewegen, wirkt vom Boden des Pools durch die Beine, die Hüfte, den Rumpf und die Arme eine Hebelkraft. Jeder Körperteil erfüllt eine bestimmte Aufgabe. Balletttänzer trainieren ihren Füßen und Beinen eine ungeheure Stärke an. Das gibt ihrem Rumpf und besonders den Armen die Freiheit, entspannt zu sein und sich auszudrücken. Wenn Kraft und Kontrolle im unteren Körperbereich fehlen, muss der Oberkörper um so mehr Kraft aufbringen, um das auszugleichen. Balletttänzer stoßen sich tief vom Boden ab, um hochzuspringen, sich seitwärts zu bewegen oder das Gleichgewicht zu halten. Tai Chi Praktizierende andererseits lassen ihr Gewicht nach unten sinken. Ob wir uns gerade vom Boden abstoßen oder uns absinken lassen, hängt davon ab, ob wir eine Yang oder Yin Bewegung im Wasser ausführen.

6) Kreatives Ungleichgewicht

Das Laufen an Land ist verbunden mit einem Fall auf den anderen Fuß, der dann das Körpergewicht trägt. Die Bewegung im Wasser beinhaltet auch einen kurzen Moment, in dem wir keine Balance haben. Und doch ist die Bewegung

im Wasser ganz und gar nicht die gleiche, wie an Land. Sie ist viel langsamer aufgrund der Viskosität des Wassers, die auf die Körpermasse der Gebenden und der Empfangenden trifft. Im Wasser kann die Praktizierende sich nach hinten oder zur Seite lehnen oder fallen lassen und hat trotzdem genug Zeit mit einer weichen Bewegung wieder ins Gleichgewicht zu finden. Das führt uns zu einer neuen Bewegungslogik: das bewusst langsame Fallen oder das kreative Ungleichgewicht. Dies ist der am wenigsten anstrengendste Weg, eine Bewegung entstehen zu lassen. Das Körpergewicht der Praktizierenden überträgt die Bewegung auf die Partnerin. Der Fall kommt aus dem Kopf, am oberen Ende der Wirbelsäule. Sobald er sich in die gewünschte Richtung neigt, wird der Rest des Körpers, wie ein umfallender Turm, mitgezogen. Wenn wir unseren Kopf nach links oder rechts kippen, aktiviert sich zusätzlich ein Reflex, der den Muskeltonus im entsprechenden Bein erhöht, und es so darauf vorbereitet, das extra Gewicht zu tragen.

7) Die Atmung

Um beweglich zu bleiben, atmen wir durch den Bauch und entspannen den ganzen Körper. Es ist besonders wichtig, dass der Oberkörper nicht steif vor Spannung wird. Spannung im Oberkörper verfestigt unsere Struktur; wir werden kippelig und instabil, weniger geerdet und es ist wahrscheinlicher, dass wir die Balance verlieren. Das Ausatmen und Absinken ist eine Technik, Stress loszulassen und in Kontakt mit sich selbst zu sein – das Wichtigste für den Praktizierenden Aquatischer Körperarbeit. Wir nennen dies, „den *Nullpunkt erreichen*“.

Unser Atem kann uns nicht nur entspannen und erden, er kann auch die Quelle unserer Bewegung sein. Wenn wir in einen intuitiven Zustand ohne Gedanken kommen, stimmen sich Atmung und Bewegung aufeinander ein und der Atem wird tatsächlich eine Quelle der Bewegung. Ueshiba Morihei, der Gründer des Aikidos, lehrte, dass wir uns mit anderen und unserer Umgebung über den Atem einstimmen können. Diese bewusste Weise zu atmen heißt „kokyū“, oder der Atem des Lebens, der Basisrhythmus des Lebens, der das Universum energetisiert und erfüllt. Kokyū ist genauso erreichbar in Aquatischer Körperarbeit wie im Aikido.

8) „Tue die Hälfte“

Das Wasser trägt den Partner. Ebenso, wie wir das Wasser unseren Partner so viel wie

möglich unterstützen lassen, machen wir manche Bewegungen nur halb, indem wir einen Impuls geben und dann dem Körper des Partners erlauben, sich so zu bewegen, wie er möchte, um so die Bewegung zu Ende zu führen. Im Tanz der Heilung lassen wir unseren Partner frei, leicht und gewichtslos. Das beinhaltet genaues Beobachten und sich Einfühlen auf unseren Partner.

9) Scanning

Vor einigen Jahren lernte ich von einem meiner Ballettlehrer, wie man seine Körpermechanik checken und verbessern kann. Scanning bedeutet, im Geiste durch seinen Körper zu wandern und seine Körpermechanismen abzuchecken. Diese bewusste Reise durch den Körper hilft uns, in der richtigen Stellung zu bleiben, das Timing abzustimmen, gut zu koordinieren, richtig zu atmen, usw. Das ist eine Möglichkeit, die beanspruchte Muskulatur zu lockern und wieder aufzubauen, wenn wir merken, dass sie müde wird. Mit der Zeit stärkt sich das Muster der Aktivierung des Nervensystems und die Fähigkeit wird, wie das Laufen, selbstverständlich und muss kaum mehr trainiert werden.

Da Aquatische Körperarbeit eine Bewegungsmethode mit eigener Körpermechanik ist, kann man die Technik des Scanning ebenso dafür verwenden, mit einer Steigerung: **wir stellen uns zusätzlich eine Frage vor**. Es ist die Natur des Universums, auf jede Frage sofort eine Antwort zu geben. Mehrere 'New Age' Heilmethoden arbeiten nach diesem Prinzip. In der Trager Arbeit, zum Beispiel, stellen wir uns immer Fragen, während wir arbeiten: „Was wäre leichter?“ „Was wäre freier?“ Mit einem fragenden und neugierigen Geist produziert unsere Haltung gegenüber der Empfangenden eine Antwort, ein Loslassen auf einer tieferen Ebene. Das funktioniert natürlich auch anders herum, wenn wir uns nämlich selbst fragen: „Bin ich in meinem Atem geerdet?“ „Bin ich im Fluss und fühle ich mich wohl?“ „Bin ich für meinen Partner präsent?“

Eine kindlich offene, fragende Haltung zu haben, bringt Ergebnisse hervor ohne dass wir bewusst agieren. Ich empfehle euch das Scanning als Hilfsmittel. Wenn ihr es nutzt, stellt euch vor, wie ihr arbeiten wollt. Stellt euch eure Annäherung vor und wie ihr mit der Empfangenden in Verbindung gehen möchtet. Wie soll sich euer Körper fühlen? Legt euch

Fragen bereit, um sie euch dann selbst zu stellen wenn es soweit ist.

10) Ideokinesis

Die Wurzeln dieses Wortes kommen aus dem Griechischen und stehen für „Idee“ und „Bewegung“. Ideokinesis beschreibt den Prozeß, durch den eine Idee, die wir im Kopf haben, in Bewegung umgesetzt wird, ohne dass die Ausführende bewusst weiß, wie die Bewegung geschaffen wird. Wir brauchen nur eine Vorstellung von der Bewegung zu haben, die wir machen möchten, und das Nervensystem wird die richtigen Muskeln in Bewegung setzen, um diese so ökonomisch wie möglich auszuführen. Anders ausgedrückt könnte man auch für dieses Prinzip sagen: „Visualisiere deine Bewegungsformen während du tanzt.“

11) Der Tanz

Das letzte, was es über die Körpermechanik noch zu sagen gibt, reicht über das hinaus, was wir bisher behandelt haben. Beim Tanz lernst du die Technik, um sie gleich wieder zu vergessen. In einer Performance gibst du dich dem Tanz hin. „Tanz einfach nur,“ sagt der Trainer zu dem auf die Bühne eilenden Tänzer. Er hätte vielleicht noch hinzufügen sollen: „Denk nicht, fühle es einfach.“ Jeder von uns bewegt sich so, wie er ist. Von außen mag das aussehen, wie eine Bewegung, aber es ist ein „Tanz“. Vielleicht ist es eine Möglichkeit, in den „Großen Fluss“ zu kommen oder mit dem Universum eins zu sein. Was auch immer es ist, dieser Tanz hat seine Berechtigung und Kraft. Er öffnet uns und bringt uns in Einklang mit unserer Umwelt. Die Vorstellung um den Tanz ist unendlich: „Tanze mit dir selbst, tanze mit deinem Partner, tanze mit dem Wasser, tanze im Licht, umtanze die Blockaden, tanze aus deinem Herzen,“ etc. Kurz gesagt: Tanze!

Die Verfeinerung der Kopfhalteteknik

Behaltet die Ohren im Wasser:

Ist ein Ohr oder sind sogar beide Ohren über Wasser, so wird der Kopf zuviel gestützt. Zu Anfang ist der Watsu Praktizierende vorsichtig und gibt dabei dem Kopf zuviel Unterstützung. Aber das verliert sich, je ausgereifter die Technik wird. Statt dessen ist es besser, mit dem Wasser zu

arbeiten. Vertraut der Auftriebskraft und nutzt sie. „Untergetauchte Ohren, sind glückliche Ohren“!

Der Wasserspiegel: Watsu im Vergleich zu Wata:

Beim Watsu sind die Ohren, im Gegensatz zu Augen, Nase und Mund, vom Wasser bedeckt. Wenn der Kopf seitlich unterstützt wird, kann das Wasser eher in die Nase gelangen und deshalb verlangt das von uns besondere Aufmerksamkeit. Beim WasserTanzen hingegen ist die Situation anders: Das Wasser kann höher kommen, ohne dass es für die Empfangende störend wirkt. Vor dem ersten Eintauchen lassen wir Wasser über die Seiten des Gesichtes spielen, damit sich die Empfangende daran gewöhnen kann. Die Nasenlöcher sind sicher durch eine Nasenklemme verschlossen und kleine Mengen Wasser, die in den Mund gelangen, fließen einfach wieder heraus.

Macht eure Hände und Arme weich:

Wenn der Kopf in der Hand liegt, achtet darauf, dass Handfläche und Fingerspitzen entspannt sind. Laßt sie kaum spürbar sein. Das Gewicht des Kopfes liegt eher auf den Fingern, als auf den Fingerspitzen selbst. Gebende, deren Knochen gut zu spüren sind oder deren Muskulatur sehr fest ist, sollten etwas experimentieren, um die bequemste Unterstützung für den Kopf herauszufinden. Obwohl Watsu Praktizierende immer über den Gebrauch von Gummischutz für eine weichere Unterstützung des Kopfes witzeln, habe ich bis jetzt noch keinen gesehen, der das benutzt hat! Ihr etwa?

Hände weg vom Nacken!

Wenn ihr den Nacken haltet, wird das Atlanto-Occipital Gelenk, die Gelenkverbindung des Kopfes mit dem Atlaswirbel, überstreckt. Die Unterstützung soll statt dessen oberhalb dieses Gelenks oder ganz auf dem Hinterkopf gegeben werden. Wenn der Kopf zum Beispiel in der Position des freien Flusses ist, liegt die Unterstützung direkt in der Mitte des Hinterkopfes. In anderen Bewegungen, wie der Knie-Kopf-Rotation oder dem Pendel, wird der Kopf zur Seite gedreht und die Unterstützung der Handfläche verlagert sich etwas weiter außerhalb des Mittelpunkts.

Vermeide abrupte Bewegungen:

Stellt euch vor, eure Partnerin *schläft* und wir wollen sie nicht wecken. Um zu vermeiden, dass

der Kopf plötzlich nach hinten fällt, wackelt oder zur Seite fällt, gestalten wir die Übergänge sanft und positionieren den Kopf vorsichtig. Wenn die Unterstützung des Kopfes plötzlich wegfällt, kann dies infantile Schutzreflexe auslösen und unbehaglich und Mißtrauen einflößend sein.

Die Unterstützung des Kopfes hat drei Funktionen:

Die erste Funktion ist, das Gesicht über dem Wasser zu halten. Die zweite, den Nacken zu strecken, und die dritte, den Kopf von einer Seite zur anderen zu rollen. Je nach Bewegung kommen mindestens eine und manchmal auch zwei oder drei dieser Funktionen zum Tragen.

Kopfbewegungen ohne Unterstützung:

Das Negative daran ist, dass der Kopf tiefer sinkt, die Nase riskiert, unterzutauchen und die Empfangende „mithelfen“ muss. Das kann belastend für den Nacken wirken. Andererseits geben solche Bewegungen ein Gefühl der Freiheit. Wenn wir den Körper seitwärts bewegen, unter dem Rücken unterstützen und die Arme aus dem Wasser strecken, so sind das hilfreiche Faktoren, um einen nicht unterstützten Kopf an der Wasseroberfläche zu halten. Im allgemeinen sind ein paar Sekunden ohne Unterstützung während eines Übergangs oder einer kurzen Stillephase kein Problem. Bei einer Partnerin mit kurzem Hals und weniger schwerem Kopf kann eine längere Phase ohne Unterstützung ganz angenehm sein. Eine Partnerin mit langem Hals und schwerem Kopf hingegen braucht konstante Unterstützung und Streckung.

Den Kopf in die erste Position rollen:

Um den Kopf von uns weg zu rollen, stehen wir auf und lassen ihn aus der Armbeuge auf den Unterarm rollen. Um ihn wieder zu uns her zu rollen, lassen wir uns ins Wasser sinken, heben den Unterarm und der Kopf rollt auf unseren Oberarm. Wenn wir die Schulter nach unten drücken, um den Rumpf von uns weg zu rollen, schieben wir automatisch den Unterarm sofort unter der Wange nach vorn, um den zur Seite rollenden Kopf aufzufangen. Das häufigere Wechseln der Kopfposition verhindert einen gestressten Nacken.

Der horizontale Nackenzug in der ersten Position:

Um den Nacken in dieser Bewegung nicht zu stressen, müssen die Ohren unter Wasser bleiben.

Zu viel Unterstützung des Kopfes (leichtes Herausheben, so dass die Ohren aus dem Wasser sind) wirkt belastend. Personen mit langem, beweglichem Nacken brauchen mehr Zugkraft und mancher Nacken benötigt konstante Aufmerksamkeit. Beim horizontalen Nackenzug muss die seitliche Beugung so gering wie möglich gehalten werden.

Der vertikale Nackenzug in der ersten Position:

Während wir den Körper vom Kopf hängen lassen, heben wir unseren Ellbogen um die Zugspannung symmetrisch zu halten. Die Zugspannung ist dann richtig, wenn wir das Körpergewicht spüren. Um den Nacken nicht mit dem Ober- und Unterarm zusammenzudrücken, setzen wir den Griff am Rand des Hinterhauptsbeins an. Wir legen den Kopf vorsichtig und weich in das Wasser zurück, ohne den Mund oder das Kinn einzutauchen.

Die Haltung der Hände an den Ohren:

Während wir dem Kopf von vorn mit beiden Händen Zugspannung geben, unterstützen wir ihn mit den Außenkanten der Hände unterhalb der Ohren. Die Handflächen liegen gebogen um die Ohren. Auf diese Weise verhindern wir, dass an den Ohrläppchen und den weichen Knorpeln der Ohren gezogen wird.

Kolumbus:

Mit dieser Technik können wir den Kopf von einer Seite auf die andere legen. Sie ist nach dem Entdecker Christopher Kolumbus benannt, der nach Westen segelte, als er den Osten entdecken wollte. Im offenen Sattel neigen wir den Kopf mit dem Ellbogen, legen ihn erst in die rechte Hand und dann in beide Hände. Nach dem Nackenzug neigen wir den Kopf nach links um mit dem rechten Arm die Schulter zu halten bevor wir den Kopf auf diesen Arm legen. Denk an Kolumbus, „dann wirst du den Ball nicht fallen lassen“.

Das Lenkrad:

Bei der Kopffrolle ist es so, als würden wir das Lenkrad im Auto von oben halten. Ebenso halten wir bei der Kopffrolle den Kopf entgegengesetzt und haben dadurch die größtmögliche Kontrolle. Der Körper folgt dem genau gleichen Prinzip. Die seitlich entgegengesetzt liegenden SCM und Splenius Capitis Muskeln des Kopfes arbeiten am Drehpunkt mit dem Felsenbein im Ohrbereich synergetisch. Deshalb kann eine Drehung des Kopfes stattfinden. Wenn wir den Körper, zum

Beispiel in der „roll“ Position oder in der „assist“ Position, entgegengesetzt halten, funktioniert das gleiche Prinzip.

Seitliche Unterstützung des Kopfes:

Beim Tanz der Heilung wird der Kopf häufig von der Seite unterstützt. Diese Technik will geübt sein. Es ist ganz besonders wichtig, das Wasserniveau im Auge zu behalten. (Ihr könnt das Wasser auch auf eurem Arm spüren.) Wenn der Nacken jetzt gebogen ist, ist das weniger problematisch, als in der Position mit beiden Ohren unter Wasser. Aber vermeidet dennoch ein Zusammendrücken des Nackenwirbels, in dem ihr zusätzlich zur Unterstützung einen leichten Zug gebt.

Tips für das Innen- und Außenbein Fenster:

Newtons drittes Gesetz der Bewegung besagt, dass es für jede Handlung eine gleiche, entgegengesetzte Reaktion gibt. Das ist sogar im Wasser der Fall. Wenn etwas nach oben kommt, muss dafür auch etwas nach unten gehen. Sowohl im Außenbein Fenster als auch im Innenbein Fenster müssen wir auf den Nackendruck in unserer Armbeuge achten (Das Blickfeld ist eingeschränkt, wir müssen es also fühlen). Während wir das Bein heben, erhöht sich dort der Druck. Aber wir halten die Armbeuge auf der gleichen Höhe, gleichen etwas aus und geben nicht dem Druck nach, der dazu führen würde, dass der Kopf sinkt. Um den Wasserstand abzuschätzen, können wir uns auch am Wasser orientieren, das uns über den Arm schwappt.

Tips für Positionen unter dem Kopf:

Wir holen uns den Hinterkopf auf den äußeren Rand des Trapeziusmuskels. (Das ist einfacher mit breiteren Schultern.) Wir stehen tief im Wasser, so dass der Kopf durchlässig für die Wellenbewegungen aus dem unteren Körperbereich ist. Richtet euren Blick seitwärts, um die Ausrichtung eures Nackens zu korrigieren. Vermeidet eine Überstreckung und eine verlängerte seitliche Beugung. Wenn beide Knie an die Brust gezogen sind, und der Rücken gerundet ist, können wir den Kopf auf unsere Brust gleiten lassen.

„Stierhorngriff“ (Tigermaul)

Die mit Daumen und Zeigefinger gehaltene Handposition wird beim Matador und dem Vortex angewandt. In dem wir unser Handgelenk leicht beugen, kann der Nacken sogar in gebogenen

Positionen gedehnt werden. Es ist für den Partner angenehmer, wenn der Kopf auf die Seite statt nach oben gerichtet ist. Achtet darauf, dass die Fingerspitzen dabei nicht in die Kopfhaut drücken.

Die „Kugelstoß“ Position:

Genau wie beim „Stierhorngriff“ zeigt auch in dieser Position der Daumen zu uns her und die Finger sind auf der fernen Seite des Kopfes. Wir nehmen den Hinterkopf in die Hand und legen die Wange des Partners, wie ein Kugelstoßer seine Kugel, an unsere Wange.

Der Beginn einer Session

1. **Zentriere dich.** Sei im Einklang mit deinem Atem, deinen Gefühlen, deinen Gedanken und sei ganz präsent in diesem Moment. Bitte um die Verbindung mit deinem höheren Selbst.
2. Geh in Kontakt mit der **Energie des Universums** und fühle deine Dankbarkeit und Offenheit an die Erde, den Himmel und das Wasser, das dich umgibt.
3. Geh in Kontakt mit deiner **Partnerin**, weite dein Bewusstsein und nimm sie auf, werde eins mit ihr.
4. **Warte**, bis eine Bewegung entstehen möchte. Die wahre Bewegung ist kanalisiert, ein Ergebnis von einem System zwischen dir, deinem Partner und dem Geist. Technik und Reihenfolge sind nur dazu da, damit du fließender auf die Führung des Geistes reagieren kannst.
5. Behalte den **Fluss** bei, der die Tiefgründigkeit der Natur allen Lebens widerspiegelt: Ein Atem, ein Leben, ein Herz, eine Bewegung.
6. Schaffe dir ein **rhythmisches Feld**. Der Tanz der Heilung ist eine stille Musik, die über Empfänger der körpereigenen Reize als Bewegung im Raum wahrgenommen wird.

Reduzieren der Dualität während einer Session

- Sei ganz bei dir und lasse jeden deiner Anteile miteinander kommunizieren
- Sprich schon vor der Session mit deiner Partnerin.
- Verbinde dich mit den lebenden Elementen Wasser, Erde und Luft.

- Verbinde dich mit dem Licht.
- Atme synchron mit deiner Partnerin.
- Laß mit der Partnerin ein „Echo des Lebens“ entstehen.
- Bewege dich mit der Partnerin, anstatt sie wie ein Objekt zu behandeln.
- Bleibe im Fluss und gestalte weiche Übergänge.
- Bleibe auch nach dem Ende der Session präsent.

Die Bewegung als Medizin

Alles, was lebt, kann sich selbst heilen. Körper und Psyche können sowohl positiv als auch negativ von außen beeinflusst werden, aber Heilung kann nur von **innen** kommen. Praktizierende und Klientin haben ein Verhältnis in einem vertraulichen Rahmen aufgebaut und sind offen für die innere Heilung. Die Bewegungen einer Session sind wie **Affirmationen**, offene Türen, durch welche die Klientin geht. Der Tanz der Heilung ist also ein Wechselspiel zwischen Praktizierender und Klientin, zwischen Mitgefühl und Angst, zwischen Bewegung und Starre. Die Bewegungen könnten als **Enthüllungen** des Körpers verstanden werden, die zeigen, welche Freiheit und Leichtigkeit möglich ist. Sie erinnern das Körperbewußtsein an das verlorene „**perfekte Bewegungs-Muster**“, das der Körper in sich trägt. Der Tanz findet dann zwischen **der unterschwelligem Botschaft**, die in den Bewegungen verborgen ist und den tieferen Bewusstseinssebenen der Empfangenden statt.

Grundlage dafür ist der Glaube an die heilende Kraft der Bewegung. Wenn die Bewegung die Medizin ist, muss sie sorgfältig **dosiert** werden. Das ist damit verbunden, der richtigen Bewegung zu erlauben, sich dann zu entfalten, wenn Zeit, Rhythmus und Dauer stimmig sind. Intervalle der Stille sind natürlich ein Teil dieser Dosierung. Aufgrund unserer Entwicklung und unserem täglichen Leben isolieren oder verzerren sich zum Teil unsere Energien. Die Begriffe kyo und jitsu aus dem Shiatsu, die Zustände der Verringerung und Stagnation bezeichnen, können auch auf die ganze Person zutreffen. Die Bewegung oder der Tanz haben die Kraft, Energien wieder zu aktivieren, Blockaden zu durchbrechen, Verbindung und

Balance wieder herzustellen, das Gefühl für die Ganzheit wieder aufzubauen. Die Kraft des Tanzes kann viele Zustände verändern.

Die Gebende lenkt ihre Aufmerksamkeit auf Reaktionen, die **Schlüsselbewegungen** erkennen lassen. Seufzer, Stöhnen, Lächeln, Lachen und Weinen - alles bewegt sich in die selbe Richtung, zurück zum Ganzen. Welche Bewegung auch immer eine Reaktion hervorruft, sie ist wichtig und breitet Licht über das Mysterium der Selbstverzerrung. Eine Schlüsselbewegung kann ebenso von der Empfangenden ausgehen. In diesem Fall liegt es in unserer Hand, dies zu bemerken und zu respektieren. Indem wir ihr Zeit geben, sich zu zeigen und sie sogar ermuntern, kann sich die Motivation hinter der Bewegung in Bewusstsein verwandeln.

Beim Tanz der Heilung hängt die freudige Reaktion oft mit dem Erleben von Schönerem zusammen. Es ist wunderschön, an Anmut, Kraft, Sanftheit, Freiheit, Schwerelosigkeit und Sensibilität teil zu haben - man könnte sagen, ein passiv „**empfangener**“ **Tanz**. Die Empfangende erlebt sich selbst als Schönheit und Schönheit ist ein Ausdruck des Göttlichen. Wenn wir die Schönheit erleben, sind wir erregt, beflügelt und fühlen uns erbaut. Es ist nicht ungewöhnlich, dass die Empfangende auf eine höhere Bewusstseinsstufe gelangt und damit einen selten benutzten Kanal in den Zustand der **Glückseligkeit** öffnet. In der indianischen spirituellen Tradition ist Glückseligkeit der natürliche Bewusstseinszustand. „Satchitanand“ bedeutet „Wahrheit ist das Bewusstsein der Glückseligkeit.“ Wenn wir Glückseligkeit als den wahren Zustand unseres Daseins leben, machen wir einen großen Schritt nach vorn. Wir müssen nicht immer nur durch Leid und Schmerz lernen. Sogar das Erleben eines einzigen Moments Glückseligkeit kann eine Reaktion auf deren Verlust in unserem Leben auslösen. Der Mensch braucht ein gewisses Maß an Sicherheit, um schmerzliche Gefühle an die Oberfläche kommen zu lassen. Das Erleben von Glückseligkeit kann schon ausreichen, um zuzulassen, dass diese Gefühle spontan hochkommen.

Fluss, Bewegung, Positionen und Übergänge

Einleitung

Fluss, Bewegung, Positionen und Übergänge sind Aspekte des Lebens auf Erden. Im Zusammenhang mit der Aquatischen Körperarbeit spiegelt sich wider, wie fließend wir sind, wie wir uns bewegen, wie wir Positionen und Übergänge gestalten, wie wir unsere Lebensfähigkeiten begreifen und erfassen. Diese Bewegungen sind eine Metapher dafür. So wie Iris, Handfläche, Pulsschlag, Gesicht, Ohr und Fußsohle eindeutig und unverfälscht die Identität unseres Körpers ausdrücken, und so wie unsere Handschrift, Stimme und Haltung etwas über unsere psychische Verfassung aussagen, so zeichnet auch unsere Bewegung ein exaktes Bild von der Person in uns.

Fluss

Der Fluss ist der natürliche Zustand einer nahtlosen Abfolge von Ereignissen. Der Fluss ist die Anmut des Lebens. Er ist eine fortlaufende Erfahrung, die perfekte Synchronität und Koordination, die göttliche Qualität des Richtigen das sich entfaltet. In der Natur ist der Fluss das ungebrochene und lückenlose Zusammenspiel, durch welches der Tag zur Nacht wird und alles Lebendige unmerklich wächst. Es sind die Flüsse und Winde, es sind Knochen, Sehnen und Muskeln ineinander verwoben, es ist das Blut und die Gewebsflüssigkeit, die im unendlichen Kreislauf sind, es ist ein Atemzug, der dem andern folgt.

Der Fluss ist gegenwärtig im Denken, Fühlen, Sein und Tun. Er ist die Grundlage des Tanzes, in dem jede Bewegung aus der vorhergehenden entspringt. Er liegt im Pinselstrich des Malers, in der Melodie eines Liedes, in der Spontaneität des Sprechens und des Schreibens, bei dem ein Gedanke zum anderen führt.

Der Fluss ist eine der Bewegung angeborene Eigenschaft. Die Bewegung ist ein Symbol für Veränderung aber der Fluss ist das Prinzip des gesamten Fortschritts, des universalen Zusammenhangs. In der Aquatischen Körperarbeit umfasst der Fluss Bewegung, Position und Übergang. Selbst wenn der Bewegungsfluss in Momenten der Stille scheinbar zum Stehen kommt, führt ein innerer, subtilerer Wahrnehmungsfluss weiter. Der Fluss ändert seine Richtung in feinere Ebenen. Die

Empfangende muss eine Menge Information aufnehmen und sortieren.

So wie Palmwedel sich in einem unsichtbaren Wind bewegen, so dreht und wiegt sich der Körper im Wasser auf den Strömungen, die durch die Gebende erzeugt werden. Wenn der Körper mit dem Bewegungsfluss harmoniert, kann er loslassen. Im Wasser, in dem wir nicht der vollen Schwerkraft ausgesetzt sind, entspannt der Körper und er begibt sich in unschuldige, offene und verletzte Positionen. Der Körper verwandelt sich in eine wunderschöne Erscheinung, was man auf diese Weise an Land nicht erlebt. Er wird ähnlich wie das Wasser – formbar, hingegeben, bescheiden.

Wenn der Körper im Bewegungsfluss ist, erhöht sich auch der Fluss der Gefühle. Blockaden und Widerstände lösen sich auf. Die Gefühle beginnen, in sich und aus sich heraus zu fließen. Eine Gefühlsenergie entspringt aus der anderen und erweckt wieder eine neue, so wie Bewusstsein zu höherem Bewusstsein führt und so wie eine Folge von Gefühlen befreit und Ausdruck verleiht. Wenn die Gebende in ihrem Tun fließend ist, gelangt die Empfangende leichter in eine fließendere Bewusstseinsstufe. Die Fähigkeit der Gebenden, präsent zu sein, die Gefühle des anderen zu spüren und zu akzeptieren, gibt der Empfangenden den heilenden Raum der Freiheit.

Bewegung

Die Bewegung ist *allumfassend*. Dieses Universum dehnt sich aus und zieht sich zusammen wie in einem gigantischen Ein- und Ausatem. Seine Galaxien schwirren um ihre Achsen. Die Planeten drehen sich um die Sonne. Die Mutter Erde dreht sich um ihre eigene Achse, so wie ihre Ozeane und die Atmosphäre in unendlichen Strömungen fließen. Der Erdkörper ist in ständigem Fluss, da die tektonischen Platten sich verschieben – über tiefere, flüssige Strömungen. Dieser Makrokosmos spiegelt sich wider im Mikrokosmos, in der unvorstellbar schnellen Bewegung der Moleküle, Atome und subatomaren Partikel. All die scheinbar leblosen Strukturen der Natur *bewegen* sich.

Jede empfindungsfähige Kreatur erlebt Bewegung, selbst die aus dem Reich der Pflanzen, die fest mit dem Boden verankert sind. Wir Menschen mit unseren Nerven, Muskeln, Knochen und Gelenken sind erst recht dafür geschaffen, uns zu bewegen. Die Bewegung ist von solch grundlegender Bedeutung für unser Leben, dass wir sie für selbstverständlich halten,

bis eine Verletzung oder Krankheit uns lahm legt. Sie ist die grundlegendste Voraussetzung in unserem Leben.

Für uns bedeutet Bewegung jedoch mehr als nur Überleben. Sie bereitet uns Freude und Vergnügen und belebt uns wenn wir spielen und Sport treiben. Selbst das passive Erleben der Bewegung wie beim Segeln, Drachenfliegen, Achterbahn und Sportwagen fahren ist überwältigend. Wir genießen die Geschwindigkeit und Kraft, lassen uns den Wind um die Ohren blasen, die Vergangenheit lässt sich wie eine alte Haut abstreifen und in diesem Augenblick sind wir lebendig. Diese Erneuerung und Erfrischung drückt sich im Tanz mit der zusätzlichen Dimension der Selbstdarstellung sogar noch viel stärker aus. Die Kreativität, das Loslassen festgehaltener Energien und die Spontaneität des Tanzes verleihen der Bewegung *heilenden* Charakter.

Und doch hat die Bewegung sogar eine noch grundlegendere Funktion als Vergnügen oder Heilung: sie ist absolut notwendig für die normale neurologische Entwicklung von Mensch und Tier. Von Kindheit an durchlaufen wir Entwicklungsstadien der Bewegung, die vergleichbar sind mit dem evolutionären Aufstieg der Spezies. Diese beginnen mit den fischähnlichen Bewegungen des Rückgrats und enden in säugetierähnlichem Krabbeln. Bis ins Erwachsenenalter entwickeln wir uns mit Aktivitäten wie Laufen, Rennen und Schwimmen ständig weiter, damit die rechte und linke Gehirnhälfte zusammenarbeiten.

Bewegung gibt uns ein Gefühl des Seins, dem wir uns genauso hingeben, wie ein Baby, das sich in den Schlaf wiegen lässt. So, wie wir uns in Sicherheit wiegen in dem andauernden Rhythmus des Atems, dem Wechsel von Tag und Nacht und der Jahreszeiten, schafft die Aquatische Körperarbeit einen Raum für rhythmische und zyklische Bewegungen – ein sicheres Nest dem wir vertrauen können und auf das wir uns einlassen können.

Ein Zyklus ist eine Bewegung in einem wiederkehrenden Muster von relativer Stabilität. Die Hauptelemente des menschlichen Lebens, wie Arbeit, Partnerschaft und Gesundheit folgen Zyklen. Ebenso zyklisch sind die runden, dem Wasser ähnlichen Bewegungen des Tanzes der Heilung. Zum Beispiel Wellen, Spiralen, Kreise und Achten. Diese Bewegungen sind heilig, *erfahrbar räumliche Mandalas*. Werden sie bewusst ausgeführt, als ein Sakrament, können sie

selbst uns lehren. Auf diese Art löschen sie sich immer wieder selbst aus. Wenn sich ein Zyklus wiederholt, nimmt das die Empfangende wahr, macht ihn sich auf irgendeine Weise zunutze und ist dann reif für neue Erfahrungen. Die Gebende spürt das und lässt zu, was weiter geschieht. Während wir uns im Einklang mit der Partnerin bewegen fragen wir uns vielleicht: „Welche Erfahrung macht die Partnerin jetzt? Was folgt als nächstes?“

Position

Die Position ist ein Ort zum Verweilen, eine Pause auf einer Reise. Die Position ist ein winziger Bruchteil der Zeit, ein vorübergehender Platz zum Rasten. Unseren begrenzten Sinnen mag eine körperliche Position als still erscheinen, aber unsere erweiterte Wahrnehmung registriert die Bewegung des Kosmos, in dem wir alle Reisende sind. Die Erde, das Sonnensystem und die Galaxien laufen auf einer Spirale im Universum – unsere Position im Weltraum verändert sich ständig. Genauso steht das, was in unserem Körper abläuft, niemals still, auch dann nicht wenn wir schlafen. Selbst die Psyche hält nicht inne in ihren konstanten Aktivitäten in anderen Dimensionen. Stille ist Illusion – Realität ist Bewegung.

In der Aquatischen Körperarbeit, wie auch in allen anderen Bereichen, bewegen sich Positionen. Wir können uns Positionen als Ausgangspunkte für Bewegungen vorstellen, die uns unterschiedliche Hebelkraft geben, um die Partnerin zu bewegen. Einzigartig für die Arbeit im Wasser sind Bewegungen, die sowohl Stabilität als auch Veränderung beinhalten. Dabei ist ein Teil des Körpers im nährenden Kontakt mit der Gebenden verankert, während der andere Teil frei schwingt und sich streckt. Der Kontakt mit der Empfangenden über Hände, Arme, Brust, Nacken, Kopf und Beine definiert jede Position und gibt ihr den jeweiligen emotionalen Touch. Die Positionen beim Tanz der Heilung reichen von minimalem Kontakt und dem Eindringen über die Präsenz der Gebenden bis zu Umarmungen des ganzen Körpers, die die Empfangende mit Berührung einwickeln.

Man kann jede Position als ein „*Sanctuary*“ (heiliger Schutzraum) ansehen, in dem man Freiheit und Intimität ungefährdet erleben kann. Die Positionen, in denen wir uns als Gebende oder Empfangende wohl fühlen, zeigen, inwieweit wir diese Fähigkeiten erleben können. Manche Praktizierende, die ihren Partner nur kurz

umarmen oder halten, oder Empfangende, welche die freien Momente, die von Gebenden ausgehen, nicht genießen können, werden möglicherweise beide etwas aus ihren Vorzügen oder Abneigungen lernen.

Übergänge

Die Übergänge, die Wechsel im Leben mit sich bringen, sind eine der schwierigsten Bereiche, die wir durchleben. Sie bringen eine Reihe von Dingen mit sich: Man realisiert die Notwendigkeit des Wechsels, muss dem Unbekannten vertrauen, das Alte loslassen und auf das Neue zugreifen und schließlich eine neue Balance und Stabilität aufbauen. Übergänge bergen Ungewissheit und Risiken, aber sie sind notwendig, damit wir uns weiterentwickeln können. Übergänge lehren uns so viel. Ein erfolgreich vollendeter Übergang ist so berauschend, ein Sieg! Wir überqueren den Großen Fluss und haben uns für immer verändert. Übergänge sind, in der Aquatischen Körperarbeit ebenso wie im Leben, wahrscheinlich der schwierigste Teil der Technik und gleichzeitig auch der Schlüssel dazu. Im Wasser wird durch die Übergänge eine Position der anderen überlassen. Die Hände müssen loslassen. Hände und das Halten symbolisieren Manipulation und Kontrolle. Wenn wir eine Leiter hochklettern, müssen wir auch jede Sprosse loslassen, um die nächste greifen zu können und heben unseren Fuß, um auf die nächste Sprosse zu steigen. Die Angst vor Veränderung verzerrt die Bewegung, hemmt sie entweder oder treibt sie voran. Der Übergang wird dann eher ein hastiger Gang durch eine dunkle Gasse, immer mit der Angst im Nacken, als ein lockerer Spaziergang im Park. Die eine erstarrt, fummelt unsicher herum oder hat eine totale Mattscheibe. Die andere wackelt den Kopf hin und her oder tunkt in ein. Es scheint so, als haben Übergänge aus dem früheren Leben der Lernenden Auswirkung auf die Art, wie sie die Übergänge im Wasser gestalten. Situationen, wie die Scheidung der Eltern, der Tod einer nahestehenden Person, der Umzug in ein anderes Land oder der Wechsel an eine andere Schule, die alle dann passieren, wenn wir nicht die Kraft dazu haben, sie zu bewältigen, können ihre Spuren hinterlassen. Leider empfindet ein Kind einen Wechsel leichter als Verlust.

Für Lernende, die Schwierigkeiten mit Übergängen im Wasser haben, ist es vielleicht hilfreich, die Einstellung zu den eigenen Lebensübergängen genauer zu durchleuchten.

Elegante Übergänge entstehen aus dem Glauben, dass sie ein Teil des Flusses sind und nicht ein schrecklicher Unfall, den es zu vermeiden gilt. In der Technik müssen wir sie als eigene Bewegungen außerhalb des sich wiederholenden Bewegungszyklus sehen, aber in unseren Gedanken reihen wir die Übergänge wieder in den Fluss ein. Hier sind einige Tips:

1. Stellen wir uns vor, unsere Partnerin schläft und wir wollen sie nicht wecken.
2. Manche Übergänge wirken durch Direktheit und Geschwindigkeit, andere wiederum werden am besten langsam ausgeführt.
3. Der Körper geht nicht unter, wenn dem Kopf Zug gegeben wird.
4. Die Partnerin lässt sich am einfachsten drehen, wenn sie entsprechend ihrer Längsachse ausgerichtet ist.
5. Das Auffangen des Beines oder das 'Einsteigen' muss genau im richtigen Zeitpunkt des Bewegungsflusses geschehen.
6. Unsere eigene Körpermechanik, d.h. wann wir uns drehen oder durch das Wasser reisen, wann wir aufstehen oder absinken, muss ganz genau dem räumlichen Verhalten der Partnerin angepasst sein.
7. Wie im Leben, ist auch hier hilfreich, wenn wir an uns selbst glauben, ein Ziel vor Augen und Mut haben.
8. „Es ist einfach,“ wäre zum Beispiel eine gute Einstellung.

Leichtigkeit, Schwerelosigkeit und Sensibilität

Die Auftriebskraft ist ein Geschenk des Wassers an die Menschheit und an alle Kreaturen, die das Wasser lieben. Die Auftriebskraft ermöglicht erst Aquatische Körperarbeit; wir können ohne weiteres eine Person über einen längeren Zeitraum in den Armen halten. Die Empfangenden spüren das und fühlen sich leicht. Manchmal erinnert sie das sogar an ihre frühe Kindheit, als sie gehalten und getragen wurden.

Im Qi Gong, wenn wir uns schwer machen und unser Gewicht sinken lassen, fühlen wir uns leichter; auf jeden Fall ein Widerspruch in sich. Ähnlich ist es im Wasser. Unser Feingefühl für das Gewicht der Partnerin ermöglicht es ihr, ihre eigene Leichtigkeit zu spüren. Wenn wir zu Beginn einer Session die Proportionen, die Flexibilität und Masse des Körpers abschätzen,

können wir uns auch fragen: „Wo liegt der Schwerpunkt?“ Das Gewicht eines jeden Körpers ist von Natur aus einzigartig durch sein gesamtes spezifisches Gewicht und die unterschiedlichen spezifischen Gewichte der Körperteile. Wenn wir dann noch weiter nachhaken und uns fragen „Was könnte leichter, freier, weicher sein?“, werden wir aufnahmefähiger und können diese Qualitäten eher respektieren, sie wahren und ihnen ihren Raum geben. Wenn die Leichtigkeit sich ausdehnt, wird sie zur Schwerelosigkeit. ***Schwerelosigkeit plus Bewegung ist gleich Fliegen.***

Ähnlich der Ekstase, die man in der Atempause der Yoga- Atemtechnik spüren kann, wird die Schwerelosigkeit in den Bewegungen im Wasser als „jenseits von Zeit und Raum“ erlebt. Es ist diese unbeschreibliche Süße, die wir immer und immer wieder genießen wollen. Mit der Zeit lernen wir, diese zeitlosen Momente zu schaffen und auszudehnen. In welchem Teil des Bewegungsflusses spüren wir sie? Dann, wenn eine Rotation oder das Schwingen abflaut und beim Aufschwung der Wellen, Spiralen und Achten. Wenn ein Impuls von der Gebenden ausgeht, schwingt der Körper der Empfangenden durch oder „antwortet“, d. h. er vervollständigt die Bewegung. In der Art, wie wir uns bewegen, geben wir der Antwort Zeit, sich zu „formulieren“. Wir beobachten den Körper und warten. Natürlich ist es für „Floater“ einfacher, die Schwerelosigkeit zu spüren, als für „Sinker“. Bei einem „Sinker“ ist es zum Beispiel die abschwingende Phase einer Welle, in der er die Freiheit und Leichtigkeit – den „freien Fall“ – spüren wird.

Nur festzustellen, wie schwer oder wie leicht die Partnerin ist, ist noch nicht alles. Ein ganz wichtiger Bestandteil ist der sanfte Umgang. Wir behandeln die Person als wäre sie so verletzlich wie ein Kind, für das jeder Eindruck neu ist und demgegenüber es offen ist. Tatsächlich ist der Teil unserer Psyche, der dem Entwicklungsstand des Kleinkind- und Kindesalters entspricht, so empfindsam. Wenn wir einfühlsam sind, hallt tief aus dem Inneren der Partnerin ein liebevolles Echo wider. Unsere Empfindsamkeit ***resoniert*** ihre Empfindsamkeit. Liebe ruft den Wunsch wach, geliebt zu werden, das Bedürfnis nach Liebe. Liebe bricht alle Barrieren, sie ist Heilerin. Ohne die Liebe haben wir uns verschlossen. Wenn wir Liebe erfahren, öffnen wir uns wieder, indem wir den Schmerz

spüren, den die ursprüngliche Verletzung verursacht hat.

Eine liebevolle Art bedeutet, Zeit für Stille zu geben, der Empfangenden Zeit zu geben, sich selbst zu spüren und im Frieden zu sein. Nichts wird erzwungen oder gedrängt. Etwas zu erzwingen bedeutet, dass etwas falsch ist und geändert werden muss. Auf etwas zu drängen macht zunichte, was wir vermitteln wollen, nämlich, dass nur das wichtig ist, was genau in diesem Moment passiert. Akzeptiere statt dessen, was ist. Zeige der Partnerin durch deine Berührung und deine Präsenz, dass sie schön ist, geliebt wird und in Ordnung ist, so wie sie ist. Spüre, dass dies auch **für dich** stimmt. Ist es nicht das, was wir selbst in all den Jahren hören und bekommen wollten? Ist es nicht das, wonach wir mit all unserer Kraft streben? Wir selbst können uns diese Liebe geben.

Der liebevolle Umgang kann spielerisch sein, und der Partnerin somit zeigen, dass es möglich ist, auf leichtere und freiere Art in einem sonst so ernsten Körper zu wohnen. Wir lassen der Partnerin eher **die Wahl**, diesen Weg zu gehen, als zu versuchen, ihren Widerstand zu durchbrechen. Widerstand ist etwas, das die Partnerin innerlich und zu einem Zeitpunkt ihrer Wahl loslässt. Wir, als die Gebenden, können eine Türe öffnen, aber es liegt an der Empfangenden, durch sie zu gehen. Die Gebende richtet Ihre Aufmerksamkeit auf die Partnerin, weckt ihr Bewusstsein und überlässt es ihr, loszulassen und sich hinzugeben. Darum geben wir langsame und sanfte Dehnungen und lassen somit der Partnerin Zeit, sich bewusst zu werden und zu entscheiden. Deswegen werden auch die Bewegungen im allgemeinen langsam ausgeführt. Eine Ausnahme ist die Klientin, die bereits offen ist und die Aquatische Körperarbeit aus reinem Vergnügen genießt. In diesem Fall ist die Angst bereits überwunden und die Hingabe zu Kraft und Fluss wird frei erlebt. Wir sind alle verschieden: Egal, wo wir uns gerade auf unserem Lebensweg befinden und was für uns an einem bestimmten Tag am besten ist – wir sind in ständigem Fluss

Der Rhythmus

Rhythmus im Raum entsteht auf dreierlei Arten:

- 1) durch Bewegungen in die entgegengesetzte Richtung;

- 2) durch Wiederholung der Bewegungen;
- 3) durch Beibehalten eines immer wiederkehrenden Intervalls ähnlicher Bewegungen.

Wir können Rhythmen erzeugen, weil wir **rhythmische Lebewesen** sind. Ähnlich wie afrikanische Musik sind unsere Körper **polyrhythmisch** – mit einem Herzen, Atmung, Energie-flüssen, Gehirnschwingungen und anderen zusammenhängenden Kreisläufen. Überdies leben wir in einer Welt des Rhythmus und damit ist es natürlich, dass wir unser Leben dem Rhythmus angleichen, ihm vertrauen und uns ihm hingeben. So wie die Ohren Geräusche aufnehmen, sind die Funktion des Innenohrs und die Reizeempfänger, die im ganzen Körper verteilt sind. Sie sind die **Antennen** des Gehirns, welche die Bewegung und den Rhythmus in der Bewegung empfangen. So wie das Ohr Geräusche nach angenehmen Klängen und Mustern unterscheidet, in einen Modus des ästhetischen Genusses schaltet, wenn Musik läuft, so stellen sich unsere Körper auf das Erkennen räumlicher Rhythmen ein. Ebenso auf eine Aufgeschlossenheit für ihre Wirkung, wenn sie tanzen oder "getanzt" werden - so wie beim Tanz der Heilung. Ähnlich wie die Vibration der Musik für einen tauben Menschen fühlbar ist, schalten wir beim Tanz der Heilung in einen **führenden Modus** um. Ganz im Gegensatz zu dem an Land überwiegend herrschenden „Seh- und Hörmodus“. Eine Praktizierende der Aquatischen Körperarbeit könnte sich selbst als eine „**Wasserschamanin**“ sehen, die Trancezustände nicht mithilfe von Trommeln sondern durch ihren eigenen Körper bewirkt. Ihr Körper ist ihr erstes Instrument, und der Körper der Empfangenden steigt dann in den stillen Takt des Rhythmus ein. Eine Trommel hat eine oder mehrere Stellen, an welchen der erzeugte Ton besonders gut klingt. Wie Trommeln haben auch Körper „**sweet spots**“ (**besondere Stellen**), an welchen die Bewegung am besten entstehen kann. Am Anfang einer Sitzung im Tanz der Heilung, baut die Gebende ein **rhythmisches Feld** auf, durch welches sie einen Geisteszustand aufbaut, in dem sie den Rhythmus in ihrer Atmung und ihren Bewegungen verkörpert. Dieses rhythmische Feld bewirkt ein subjektives Gefühl der Zeit, das die Zeit teilt, und der Zeit Muster auferlegt, in einer Welt der virtuellen Zeit, die uns aus unserem alltäglichen Leben heraushebt. Man kann den Tanz der Heilung wirklich als „**stille Musik**“, bestehend aus rhythmischen Impulsen des Drucks, der

Berührung und der Bewegung, verstehen, die auf den Reizeempfängern des Körpers und auf dem Gleichgewichtsorgan im Ohr gespielt wird. Der Körpergeist ist in einem andauernden rhythmischen Phänomen eingewickelt, welches seine Fähigkeit aktiviert, sich auf Formen und Muster in einem Raum einzustellen. Die Bewegung ist eleganter als jedes verbale Belehren und spricht das Nervensystem und das Gewebe direkt und ohne Worte an. Die Gebende singt der Partnerin mit ihren Bewegungen ein Lied. Wie bei der Musik, wirkt hier die Kraft des „Mitgerissen-Werdens“, und innere biologische Rhythmen kommen in Bewegung, denen ihrerseits wiederum Bewusstseinsänderungen folgen. Der Rhythmus ermutigt oder zieht die Bereiche von uns in die Bewegung zurück, die sich verlangsamt haben oder nicht mehr in Bewegung sind. In isolierten Kreisläufen eingeschlossene Energien werden wieder in den gesamten Fluss integriert. Laß dein rhythmisches Feld so stark sein wie eine fantastische Tanzmusik, so dass die Empfangende davon mitgerissen wird.

Eine Session als eine Zeit der Erfahrung. Unsere Aufgabe als Gebende ist nicht, etwas in Ordnung zu bringen oder zu verändern. Wir sorgen nur mitfühlend für den Raum, in dem sich das Bewusstsein weiten kann. Wir sind uns der Auswirkung des Rhythmus bewusst und können ihn verändern. Für jede Bewegung, die wir machen, gibt es die entsprechende Reihe von Rhythmen. Ich nenne das den ***Rhythmus des Bewusstseins*** oder die Stille in der Bewegung. Der Ursprung der Stille ist die Gebende, wenn sie in ihrer Mitte ist. So kann sie der Partnerin mit Respekt begegnen. Raum für eine neue Wahrnehmung kann entstehen, wenn die Empfangende nicht auf den Stress der Reizüberflutung reagiert. Bewegen wir die Partnerin in ihrem Rhythmus, so kann sie das Echo der Bewegung in Körper und Seele spüren. Wenn wir nicht ganz im Einklang mit unserer Partnerin sind, mit ihr nicht ein Zusammenspiel eingehen und ihr nicht mit Feingefühl begegnen, zieht es uns wahrscheinlich in Rhythmen, die zwar für uns richtig sind, aber unpassend für sie. Wir werden vielleicht in unserem eigenen Fluss sein, der aber nicht in Beziehung zur Partnerin steht und nicht ganz auf ihre Bedürfnisse eingeht. Achtet auch darauf, zwischen den Rhythmen zu unterscheiden, in die der Körper der Empfangenden fallen kann, und dem Rhythmus, den ihre Psyche braucht. Um den richtigen Rhythmus zu finden, fragen wir uns: „Welchen

Rhythmus braucht diese Person?“ Wenn wir diese Frage stellen, bilden wir einen Raum in dem die Antwort sein kann und das Loslassen ermöglicht wird.

Manche mögen das erregende Gefühl schneller Rhythmen, das gegenströmende Wasser, die Abwechslung und das Unbekannte. Andererseits gibt es Klienten, die es absolut genießen, wenn sie in einer Stilleposition gehalten werden und die Sicherheit eines anderen Körpers in einer nicht sexuellen jedoch überpersönlichen Verbindung spüren. Langsamere Rhythmen wirken beruhigend und erlauben eine Ausdehnung in das Selbst. Wenn diese Ausdehnung sorgsam aufrechterhalten wird, kann sie in Trancezustände führen. Das ist eine kraftvolle Art und Weise zu teilen. Nur in langsameren Rhythmen ist dieser zeitlose, feine Moment der Schwerelosigkeit am Ende einer Wellenbewegung, Schwingung oder Rotation möglich. Ein Rhythmus ist zu langsam, wenn er „stirbt“, d.h. wenn er den Schwung verliert und die Empfangende sich mehr auf die konzentriert, die bewegt, als auf ihren eigenen Körper und ihre eigene Anmut. Zu schnell ist der Rhythmus, wenn Angst aufkommt oder der Körper nicht genügend Zeit hat, der Bewegung großzügig nach zu schwingen, um seine Schwerelosigkeit und Weichheit zu spüren. Wenn die Person vollkommen entspannt ist, ähnelt der Körper einem Büschel Seegrass, das mit der Strömung geht und den ursprünglichen Impuls bis zu dem sanften „Peitschenknall“-Effekt am Wendepunkt verfolgt und dann mit uns die Richtung wechselt. Wenn unser Rhythmus diesem Nachschwingen nicht genügend Zeit lässt, kann sich die Partnerin gedrängt, unwohl und manipuliert fühlen.

Schnellere Rhythmen sind mit der Yang-Energie gleichgesetzt, langsamere mit der Yin-Energie. Die Yin-orientierte Kraft der Sensibilität, Sanftheit und Liebe ist im Gegensatz zu der Yang-orientierten nicht zwingend oder überwältigend. Sie lädt uns eher ein, uns zu öffnen. Sie ist das Gegenmittel zu einem unausgeglichene Lebensstil. Der Rhythmus der heutigen Welt, in dem es jeder eilig hat und keiner sich Zeit nimmt, Erfahrungen zu verarbeiten und zu integrieren, neigt dazu, unseren Sinn für ruhiges Tempo und Behaglichkeit durcheinanderzubringen. Das moderne Leben bedeutet eher Kampf, Stress, Aufregung und Ansporn als Zufriedenheit, Entspannung, Frieden und Raum. Für die Yin Natur der Aquatischen Körperarbeit sind Stillephasen, die eine Pause von der Bewegung

bedeuten, absolut notwendig. Das Nervensystem braucht diese Pausen, um sich anzupassen und nicht mit Gefühlen überladen zu werden. Sie sind eine Gelegenheit, sich selbst zu sammeln und zu spüren. Während der Pausen kommt die Bewegung nicht völlig zum Stillstand. Sie verschwindet äußerlich fast ganz, verläuft aber wie der Pulsschlag, der Atem, die Gefühle und Gedanken ganz subtil weiter. Unsere Zellen machen sich das Nichtvorhandensein von Stress zunutze, um einen verinnerlichten Schock in einem Prozess – der „Zellatmung“ – zu lösen. Das ist Bewegung in der Stille.

Atmung

Die Atmung ist absolut wichtig in der Aquatischen Körperarbeit. Die Aquatische Körperarbeit könnte sogar als eine Art Atemtherapie angesehen werden. Es ist die intensive Atemarbeit, durch die gesteigerte Bewusstseinszustände hervorgerufen werden. Durch den sicheren Halt und das körperwarme Wasser reduziert sich der Stoffwechsel und das Bedürfnis nach Sauerstoff. Die Atmung wird flacher und manchmal fällt sie sogar völlig weg. Dies ist der Moment, in dem Trancezustände erlebt werden und die persönliche Wahrheit ans Tageslicht tritt. Auf der anderen Seite aber ist der Atem der Partnerin tief und reinigend. Besonders dann, wenn wir das Zwerchfell und den Bereich des Unterleibes massieren und lockern, können sich die emotionalen Energien freier bewegen. Es ist sinnvoller, dies in der anfänglichen Phase einer Session zu tun als am Schluss. In der Körperpsychologie teilt das Zwerchfell den Rumpf in zwei Teile und hindert, wenn es sich zusammenzieht, die im Unterleib aufgestauten emotionalen Energien daran, hochzukommen und sich auszudrücken. Tanz der Heilung bietet mehrere Umarmungen und Hara massierende Bewegungen an.

Das gemeinsame Atmen mit dem Partner zu Beginn einer Session hilft beiden, präsent zu werden und in einen erweiterten Bewusstseinszustand zu gelangen. Die Atemrhythmen der Gebenden und der Empfangenden laufen immer mehr synchron, und so können sich beide energetisch abstimmen. Was die Stärke unserer Resonanz betrifft, so können wir uns auf unser intuitives Gespür für unsere Partnerin verlassen. Dass wir unseren Atem dem

der Partnerin angleichen, zeigt ihr, dass wir einfühlsam auf sie reagieren. Ihr Vertrauen in uns wird sich dadurch vertiefen.

Wir als Gebende bilden mit unserem Atemmodus einen Teil des rhythmischen Feldes in der Session. Da der Wasserdruck größer ist, als der Luftdruck, ist das tiefe Atmen aus dem Bauch im Wasser anstrengender als an Land. Das bietet dem Zwerchfell und der Muskulatur im Interkostalbereich, d. h. der Muskulatur, die für die Ausdehnung des Brustkorbs zuständig ist, einen spürbar größeren Widerstand. Es ist vorteilhaft, am Anfang einer Session tief zu atmen, und somit eine Sauerstoffschuld zu vermeiden oder zu verzögern. Mit unseren tiefen, hörbaren Atemzügen zeigen wir eine Verbundenheit mit dem Körper, auf welche die Empfangende eingehen kann. Im allgemeinen wirkt ein leises Seufzen und Summen beim Ausatmen beruhigend auf die Partnerin. Bietet also einfach eine entspannte Atembegleitung und eure Bewegungen bleiben dynamisch und fließend.

Im Idealfall würden wir nur durch die Nase atmen. Jedoch bei Bewegungen, die mehr Anstrengung benötigen, bekommen wir besser Luft, wenn wir durch Nase und Mund atmen. Genauso wie der Tänzer auf der Bühne Augenblicke findet, in denen er tief Luft holen und seine Kräfte sammeln kann, bevor er weiter tanzt, finden wir während der Stillephasen zur Integration die Zeit um wieder neu Atem zu holen. Eine andere nützliche Technik ist, einen tiefen Atemzug zu nehmen, und den Körper mit einem tiefen Seufzer bewusst loszulassen und ins Wasser absinken zu lassen. Ich nenne es „*den Nullpunkt finden*“. Je tiefer wir ins Wasser sinken, um so weniger anstrengend wird es sein. So können wir überanstrengte Muskeln leichter loslassen, da deren Belastung reduziert ist weiter und das Freilassen des Seins in der Empfangenden läßt den Geist erstrahlen.

Wie bei anderen Arten der Körperarbeit auch, können wir unserer Arbeit im Wasser auch auf einer spirituellen Ebene begegnen. Dabei ist die Gebende ein Leiter für Licht und Liebe aus höheren Reichen, arbeitet vielleicht Hand in Hand mit einer persönlichen Führung oder einem Heiler. Mit unserer Vorstellungskraft und unserem Gebet können wir diese Energien rufen. Wenn wir zum Beispiel uns und unsere Partnerin die ganze Zeit in einem Lichtkegel vorstellen, schaffen und erhalten wir uns einen heilenden Rahmen. Oder wir bitten einfach darum, dass die Partnerin sich

ganz öffnen kann, um zu empfangen, was sie braucht. Dieses Gebet hat Kraft.

Auch wenn das Element Wasser das Chi meistens direkt leitet, wird diese Energie, außer in stillen Positionen, wenn jemand absichtlich Polarität zulässt, auch manchmal weggespült oder vergeudet. Der Vorteil daran ist, dass dies das Risiko der Gebenden reduziert, von der Empfangenden abgegebene „negative“ Energien aufzunehmen. Dennoch können die beiden 'Geistebenen' oder Auren durch die unmittelbare Körpernähe der Aquatischen Körperarbeit für die Dauer einer Sitzung eng miteinander verbunden sein. Empfangende können aus den Gebenden ganz gut „lesen“. Wenn wir uns bewegen, strahlen wir unser eigenes Wohlgefühl und unsere andauernde Freude an der Bewegung aus und das wird sofort vom Unterbewusstsein der Empfangenden aufgenommen. Wir sind, was wir leiten: der einzigartige Ausdruck unserer Energie zeigt die Wirkung, die wir auf die Welt haben. Und deshalb sei dir bewusst, dass du schön bist und geliebt wirst, Teil eines Universums der Liebe bist.

Channeling beinhaltet unsere Haltung der Akzeptanz. Wir müssen die Empfangende nicht verändern. Seid einfach nur ihr selbst, strahlt euren guten Willen aus und lasst sein, was dabei herauskommt. Wir können es oft gar nicht wahrnehmen, wie tief den anderen eine Session berührt hat. Unserer Wahrnehmung nach hat sich die Partnerin vielleicht nicht spürbar fallengelassen. Und dennoch kann es ein erster Schritt gewesen sein, ein entscheidender Schritt in Richtung Freiheit und Offenheit, der sich mit der Zeit wie eine Blüte entfalten wird.

Healing Dance® 2007

El Matador (rechts)

Beziehen und Widerspiegeln

Wellen

Erste Position

Wellen Gesicht nach oben
Hüftwellen (Geisha, Godzilla)
Arm Befreien

Freier Fluss

Herzwelle Gesicht nach oben
Herzwelle abgewandt
Hara Umarmung
Wange an Flanke Welle
Seeschlange

Seegrass I

Hara Streicheln
Rippen 8
Hara-Lemniskate
Hara-Schwung → Mühle (beide Knie) (Pendel,
Akkordeon, Bein Bein Wiege)
Kopf Sakrum Gegenzug
Schlupf, Ziehe und Zack

Innenbein Variationen

Erste Position

Lemniskate
Wellenkreis

Freilassen

1) Akkordeon (Beine) → Hüftwelle
2) Pegasus → Schienbein vor Bauch →
Außenarm Seitenwechsel
3)) Pegasus → Herzwelle

“Bad Attitude” Drehung

Erste Position

Außenbein Pendel
Rundung und Bogen
Außenbein Kreise
Kopf auf die Schulter stellen
“Too Bad Attitude” oder “Bad Attitude”
Drehung
Außenarm Seitenwechsel
El Matador
Akkordeon

Fliessend

Erste Position

Der Fächer (Hand-Bein-Bein) →
Hüftwelle
Und Tchuss!
Vortex
Seeschlange mit Strudel 8 (Affenfrisbee Griffe)
Einschwingen
Listen to my heart beat

Beendung

Erste Position

Hüftkreise mit Nackenzug
Der Stuhl
Erden an der Wand
Erden des entfernten und des nahen Beins
Polaritäten
Kopfgang
Schultermassage ‘
Die vier Ecken
Armmassage
Arme öffnen
Umarme dich selbst/Hände auf das Herzchakra

Der Stuhl

Meerjungfrau

Akkordeon Lemniskate
Der Stuhl
Massage
Trapezius
Erector Spinae
Paravertebral
Karate Kide
Kreuzbein Kreise
Katze Streicheln
Twist
El Matador

Detaillierte Beschreibung der Sequenzen

El Matador als Anfang

Mein Dank gilt Marcelo Roque aus Brasilien, der die Idee hatte, eine Session mit dem Matador zu beginnen.

- Zu Beginn der WATSU Sitzung stehst du der Empfangenden gegenüber und hältst ihre Hände von unten. Öffne den linken Arm der Partnerin zur Seite. Hake dein linkes Bein hinter ihre linke Wade während du dich ihr näherst. Beide Hände bleiben im Kontakt mit ihren und unterstützen sie auch in diesem Moment.
- Wenn du neben deine Partnerin kommst, dann reiche mit deiner linken Hand unter ihren linken Arm und nimm ihr Hinterhaupt in den Tigermaulgriff.
- Greife nun mit deiner rechten Hand das linke Handgelenk der Partnerin von oben. Auf diese Weise kannst du einen guten Zug auf den Arm ausüben.
- Ziehe den Arm seitwärts, führe dabei den Kopf ins Wasser und gleichzeitig den Körper von der vertikalen Position in die Rückenlage. Achte darauf das der Nacken nicht in Übersteckung kommt. Die "Yo" Bewegung im Handgelenk lasst das Kinn nicht nach oben kippen.
- Drehe dich dabei in einem Halbkreis um dich selbst. Dein gebeugter linker Unterarm unterstützt gleichzeitig den Rücken der Empfangenden. Da die die Sitzung ja erst begonnen hat, achte darauf, dass die Geschwindigkeit des Drehens nicht so schnell ist wie sonst. Gestalte sie aber auch nicht zu langsam, da sonst die Gefahr einer Überstreckung im Kreuzbereich aufgrund sinkender Beine besteht.
- Ziehe zum Schluß den Kopf zu dir her, führe den Arm hinter deinen Rücken und lasse dabei das Handgelenk los. Du bist nun in der Grundposition.

Beziehen und Widerspiegeln

Erste Position

Anfänge bestimmen die Richtung: Unser Impuls zu Beginn einer Sitzung bestimmt eine ganze Reihe von Möglichkeiten. Die Stimmung, in der etwas eingeleitet wird, bringt den Stein ins Rollen. "Kannst du still bleiben, bis die richtige Bewegung von selbst entsteht?" fragt Lao-Tse.

Ein anderer Spruch von ihm besagt: „Aus der Ruhe entsteht die Bewegung“ Stille ist also der Anfangspunkt einer Session. Stelle dich auf die

Partnerin und die Energien des Universums ein und warte. Anstatt die Session zu beginnen, erlaube der Session, selbst aus dem Erleben der Einheit heraus zu beginnen. Das ist **verbindend**, optimal ausgeglichen und verbunden mit allen lebendigen Elementen, die in diesem Moment präsent sind. Betrachte diese Phase eher als eine Verbindung statt einem Tun.

- Beziehe dich auf den Partner, spüre seine Essenz.
- Das Spiegeln der anfänglichen Bewegungen ermutigt die Empfangende, diese weiterzuführen und ganz im Zauber dieser Bewegungen aufzugehen; das Spiegeln eröffnet der Empfangenden einen Freiraum des Selbstausdrucks.
- Während du den Hinterkopf und die Hüfte unterstützt, kannst du dich mit deiner Partnerin vertraut machen, indem du feine Bewegungen in alle Richtungen erspürst und ihnen folgst. Du darfst auch Impulse setzen. Subtilere Wahrnehmungsebenen inspirieren uns dazu, durch Bewegung und Tanz mit unserem ganzen Körper dem Wesen unserer Partnerin zu antworten.
- Erhalte auf einfühlsame Weise das Gespür deiner Partnerin für das Sein, während du zu strukturierteren Bewegungen übergehst. Deine Partnerin spürt, dass du sie spürst. Vergiß sie nicht!
- Lass die Bewegung von selbst und aus dem Atemrhythmus der Partnerin entstehen. Das Prinzip des Verbindens ersetzt jede festgelegte Bewegung wie zum Beispiel den Wasseratemtanz. Wenn aus dem Atem der Partnerin eine Bewegung entsteht, so folge dieser; wenn andere Bewegungen entstehen, spiegle diese. Spiegle ihren Körper wider, indem du für alle Bewegungen genügend Zeit läßt. Die Bewegung muss nicht exakt mit dem Atem übereinstimmen, d. h. mit ihm steigen oder fallen; lasse sie eher freier und in Harmonie mit dem Atem sein.

Wellen

“Die Wasserströmung ist Teil der Bewegung”
Gerhard Braun

Erste Position

Wellen Gesicht nach oben Diese Bewegung zeigt, wie flexibel und hingegen die Partnerin ist. Sie schickt Botschaften zu den Beinen, die unabhängig im Gegenrhythmus zum Rumpf wiegen dürfen. Sie zeigt dem Rumpf, wie er sich seitwärts beugen kann. Sie bietet eine sequentielle Artikulation der Wirbelsäule an, und bereitet die Partnerin darauf vor, dass nun die gleiche Bewegung in der Seitenlage folgt.

- Lasse diese Wellen durch Übertragung deines Gewichts entstehen. Der Arm überträgt die Bewegung des Körpers – „mehr Körper, weniger Arm“. Lasse die Bewegung aus dem ganzen Körper entstehen.
- Die Körpermechanik beschreibt dabei ein Viereck. Mit einem Nackenzug und einem Schritt seitwärts mit dem Kopffuß, drehst du dich um 90°. Gleichzeitig schiebst du die Hüften der Partnerin von dir weg. Diese Bewegung streckt die Aussenflanke der Partnerin. Dann machst du mit deinem Fuß einen Schritt zurück und ziehst dabei die Hüften zu dir her. Der Fuß vorne im Kriegerstand gleitet zurück unter dich. Mit dieser Bewegung dehnt du die Innenflanke der Empfangenden. Wiederhole dieses „einen Schritt seitwärts und einen Schritt rückwärts“-Muster viermal, so dass ein Viereck entsteht.
- Es gibt drei Punkte, an denen du die Partnerin an der Wasseroberfläche von dir weg und zu dir herbringen kannst: Hüften, Taille und Brustkorb.
- Drücke sie mit deinem Oberarm weg und ziehe sie mit der Hand wieder her. Benutze die Rückseite deiner Hand um die Hüften zu dir zu ziehen. Somit vermeidest du zu viel Intimität am Anfang der Session.
- Falls die Beine der Partnerin stark sinken, dann achte beim Herziehen und Wegschieben der Taille darauf, die Bewegung in einem Winkel nach oben auszuführen. Dadurch vermeidest du eine Überstreckung des Kreuzbereiches, d.h. es werden die Flanken und nicht das Kreuz gestreckt.
- Zum Schluß der Bewegung – du stehst im Pferdestand – kannst du von der Hüfte aus auch einen kleineren, schnelleren Rhythmus, die **Carmen Miranda** Bewegung, einbauen.

Dabei schlängelt der Kopf seitwärts tief im Wasser.

Erste Position

Hüftwellen zugewandt Mit diesen Wellen unterscheidet sich der Tanz der Heilung vom Watsu. Sie verkörpern eine andere Art und Weise, auf den Partner und seinen Körper einzugehen. Die Wellen, die den Körper in einer lateralen Beugung bewegen, werden nun ganz unter Wasser ausgeführt. Sie sind voller und tiefgehender; Bewegungen, die durch Dehnung und Beugung in der Welle Erinnerungen aus unserer frühen Entwicklungsphase wachrufen können.

- Halte Außenschulter und nahe Hüfte der Partnerin (der Daumen an der Hüfte zeigt nach oben), und rolle sie in deine Richtung auf ihre Seite. Dadurch erreicht sie eine geometrische Position, d.h. einen 90° Winkel. Sie liegt jetzt ganz auf ihrer Seite.
- Gehe mit gleitenden „Geisha“ Schritten rückwärts und bewege die Empfangende mit von Schulter und Hüfte ausgehenden, wellenartigen Auf- und Abbewegungen. Wenn du die Partnerin zwischen deinen Händen auspendelst, hast du ihren Körper besser unter Kontrolle. Möglicherweise mußt du Personen, die viel Auftrieb haben, an der Schulter nach unten drücken.
- Diese Position gibt dir auch eine gute Hebelkraft für eine Seitwärtswelle. Gehe mit „Godzilla“ Schritten schlängelnd rückwärts, so dass die Bewegung aus deinem ganzen Körper entstehen kann. Achte darauf, dass der Rücken der Partnerin immer nach außen gerichtet ist, während du durch den Pool reist. Deine Arme und dein Rumpf bleiben stabil. Gehe aber bitte sanft in den Bogen!
- Bei beiden Variationen mußt du darauf achten, dass die Beine nicht den Boden berühren und dass kein Wasser in die Nase gelangt. Lasse deine Hand an der Hüfte, damit du sie so sanft unterstützen kannst.
- Wenn du diese Wellen lernst, mußt du deine Aufmerksamkeit hauptsächlich auf den Wasserspiegel am Gesicht richten.
- Um bei Sinkern eine bessere Unterstützung zu haben oder um eine Welle auf eine intimere Art zu gestalten, kannst du den Brustkorb deiner Partnerin mit deinem

eigenen unterstützen. Andererseits kannst du die Partnerin auch weiter weg halten und ihr somit mehr Raum geben.

- Jeder Schritt nach hinten auf der Diagonalen gibt dir den Hebel um eine Hälfte der Welle zu erzeugen – entweder Bogen oder Rundung. Dein Rhythmus muss dem Körper der Partnerin entsprechen. Die einzigartige Bewegungsqualität des Körpers gibt dir den Rhythmus.
- Du kannst den Nacken entspannen, in dem du mit „Geisha“ Schritten rückwärts gehst und dabei den Kopf durch die vertikale Ausrichtung deines Unterarms und das gleichzeitige Wegschieben der Hüfte dehnt. Somit entsteht ein Gegenzug.

Arm Befreien

- Laufe rückwärts mit Geisha Schritten. Lass die nahe Hüfte los und mit der Ruckseite deiner Hand bringe den Innenarm vor dir. Ziehe den Oberarm zu dir um Partner in Rückenlage zu bringen und um den Kopf auf deinen Oberarm zu rutschen.

Freier Fluss

Herzwelle Gesicht nach oben Eine universale Ausgangsposition für Wellen, in der sich das spielerische Öffnen des Herzens und des Brustkorbs fortsetzen kann.

- Behalte deine Hände in dieser Position und laufe rückwärts, deine Partnerin befindet sich dabei in der Rückenlage. Du stehst nun nicht mehr oberhalb des Kopfes deiner Partnerin sondern neben ihr ("Best in Show"). Ihr Kopf wird durch deinen Oberarm unterstützt. Der Winkel zwischen deinem Oberarm und deinem Unterarm ist 90°.
- Wenn es der Auftrieb der Beine deiner Partnerin erlaubt (oder wenn du mit Floats arbeitest), dann bringe deine Hand vom Sakrum auf das Herzchakra unterhalb des oberen Rückens.
- Zusammen mit der anderen Hand auf dem Herzen bildest du ein „Herzsandwich“, wobei sowohl vertikale und seitliche Wellen als auch achterförmige Bewegungen möglich sind. Vertikale Wellen erfordern „Geisha“ Schritte. „Godzilla“ Schritte erzeugen die Seitwärtswellen und Achter. Bei dieser Bewegung ist der Kopf auf deinen Arm gut unterstützt, liegt aber tief im Wasser.

Freier Fluss

Herzwelle abgewandt Dies ist eine sehr schöne Welle: Sie gibt der Partnerin viel Freiheit und eine gute Nackenunterstützung und sie ist leicht auszuführen. Die Öffnung des Herzens bringt die Partnerin in eine „Vater“-Position, d.h. mit dem Gesicht von dir weg gerollt.

- Der Kopf wird in der Armbeuge unterstützt. Lege einfach deine Hand auf die Brust und drehe die Partnerin von dir weg. Die andere Hand geht auf den oberen Rücken und ist gegenüber der Hand auf dem Herzchakra: noch ein Herz Sandwich.
- Halte die Partnerin weg von dir und rolle sie ein bißchen nach oben – sie befindet sich somit nicht ganz in Seitenlage und ihre Innenschulter bleibt dabei offen.
- Diese Position ist für die Empfangende sehr angenehm. Du hältst sie von dir abgewandt und ihre Arme schwingen frei vor ihr. Laufe mit „Godzilla“ Schritten rückwärts in einem Kreis. Der Rücken der Partnerin ist dabei nach außen gerichtet, so dass die Rundungsphase der Welle betont wird. Der Körper kann auch so gedreht werden, dass die Bogenphase der Welle betont wird. Du bekommst mehr Kraft, Wenn du dabei deinen Ellenbogen in deine Seite stemmst.

Freier Fluss

Hara Umarmung Die Hara Umarmung ist die erste Schutz bietende Position im Tanz der Heilung. Der Rücken der Empfängerin genießt den beruhigenden Kontakt mit unserem Bauch und die wiegende Bewegung in der Stille – genauso, wie sie es im Mutterleib erfahren hat. Deine Hand auf dem Nabel erzeugt in Rumpf, Armen und Beinen der Partnerin eine aus dem Zentrum entstehende Bewegung – eine der ursprünglichen Bewegungen aus unserer frühen Entwicklungsphase.

- Aus den Herzwellen, lege deine Rücken Hand am Bauch des Partners, und in der Rundungsphase der Welle, drehe um dich 180 Grad. Dabei wirst du nach aussen im Kreis gerichtet. Lasse deine Hand auf der Brust frei kommen und gib Nackenzug vom Ellbogen aus. Deine andere Hand sollte aber nicht auf Magen oder Blase drücken. Sollten die Beine absinken, dann unterstütze besser

die Taille oder die Außenhüfte. Wenn die Partnerin Schwanger ist, ist der Taillegriff auch geeignet.

- Die Hara Umarmung ist eine Position, in der wir nicht wandern, sondern im Stand bleiben; Wiege deine Partnerin nur von Seite zu Seite.

Freier Fluss

Wange an Flanke Welle Ich verwende diese Bewegung sehr oft. Sie vermittelt Geborgenheit und Freiheit, verbunden mit viel Körperarbeit. Diese Welle ist die erste von vielen Positionen, die durch Berührung des Gesichts die Partnerin auf der psychischen Ebene ansprechen. Das Drehen des Kopfes in Richtung zu deiner Brust ähnelt dem Reflex des Babys, seinen Kopf der Brust zum Saugen zuzuwenden.

- Stehe hoch im Wasser und lasse deine Hand zum Kopf gleiten, damit du das Hinterhaupt in einem umgekehrten Tigermaulgriff halten kannst, d.h. dein Elbogen ist aus dem Wasser und dein Daumen liegt am "Außenkopf". Dabei drehst du den Kopf zu dir und bringst die Wange der Partnerin an die Seite deines Brustkorbs.
- Lege nicht nur die Schläfe der Partnerin an deine Seite, sondern wirklich ihre Wange. Die Wange ist ein sehr sensibler Bereich des Gesichts.
- Es laufen vier Aktivitäten gleichzeitig ab: Nackenzug-Kreuzzug, Nackenmassage, Druck zur Flanke, und Hüftwellen.

Freier Fluss

Seeschlange Dies ist eine Welle, die an der Wasseroberfläche ausgeführt wird und die der Wirbelsäule große Bewegungsfreiheit gibt. Sie führt die in den Hüften entstandene Bewegung bis in den Kopf weiter.

- Du stehst oberhalb des Kopfes, hältst ihn mit beiden Händen von unten am Hinterhauptsbein und überträgst durch dein rückwärts Laufen mit „Geisha“ Schritten eine Seitwärtswelle. Bei Sinkern sind jetzt natürlich Floats von Vorteil.
- Wenn du eine Kurve machst (Strudel), um die Richtung zu ändern, achte darauf, dass der Rücken des Empfangendens gerundet ist.
- Der Strudel kann jeder Zeit gemacht werden. Er ist eine schnelle Umdrehung um 180°

oder 360°, in der der Partner auf seine Seite nach innen rollt.

- Halte das Hinterhauptbein von unten mit beiden Händen (Schalengriff) und rolle es nach innen, dann gehst du rückwärts in einem kleinen Kreis um dich.
- Drehe den Kopf und lasse dem Körper Zeit, nach innen zu rollen bevor du den Strudel beginnst.
- Nach dem Strudel kannst du eine Achterschleife hinzufügen, indem du den Körper in Rückenlage bringst bevor du den zweiten Strudel in der anderen Richtung beginnst.

Seegrass

Hara Streicheln Das Hara Streicheln bedeutet eine Pause im Bewegungsfluß und ist ein Ausgleich zu den vielen Kopfdrehungen und Strudeln.

- In dieser Position liegt eine Hand auf dem Hara und die andere unter dem Sakrum. Du selbst stehst im Pferdstand.
- Massiere das Hara ganz sanft und einfühlsam im Uhrzeigersinn.
- Verbinde die kreisende Massage auf dem Hara mit einem seitlichen Wiegen.
- Wenn du bei einer Klientin, die kreisende Berührung als zu sinnlich empfindest, dann lege deine Hand einfach nur ruhig auf ihren Bauch, oder lege zuerst ihre Hand auf ihren Bauch und dann deine Hand auf ihre.

Rippen Lemniskate Diese Figur ist eine der wunderschönen Lemniskatenmandalas. Mit dieser Bewegung geben wir dem Rumpf einerseits mehr streichelnde Berührung, andererseits können sich die vorhergehenden seitlichen Wellen in einer ziemlich starken Dehnung weiter entwickeln.

- Mit der einen Hand schiebst du das Becken von dir weg und mit der anderen ziehst du die Rippen zu dir her. Du beginnst die Bewegung im Kriegerstand und drehst über den Pferdstand bis in den Kriegerstand auf der anderen Seite.
- Am Ende der Drehung, machst du drei Schritte rückwärts, bis du im Kriegerstand stehst und kannst dann die Lemniskate auf der anderen Seite beginnen. Insgesamt

beschreibt die Bewegung eine Acht. Du beugst den Körper auf die Seite, um die Taille, die Interkostal- und die Latissimusmuskulatur zu dehnen.

- Du kannst auch mit den Händen die Seiten hoch und runter streichen oder massieren.
- Wenn die Beine der Partnerin nach unten sinken, dann bewege den Körper deiner Partnerin auf einer Diagonalen, um eine Überstreckung des Rückens zu vermeiden.

Hara-Lemniskate Eine weitere, vom Nabel ausgehende Bewegung.

- Während du diese Acht machst, bleibt der Rücken der Empfangenden gerundet. Wenn der Kopf der Partnerin auf deiner rechten Schulter liegt, gehst du mit deiner rechten Hand auf das Hara, um ihren Körper seitlich nach rechts zu schwingen. Die linke Hand bleibt zuerst unter der Hüfte und geht dann, beim Zurückschwingen der Acht, zum Kreuz.
- Führe die Bewegung so aus, dass die Empfangende beim Aufschwingen jeder Schleife einatmen und beim Ausschwingen ausatmen kann. Beginne die Figur im Stand und laufe dann in „Geisha“ Schritten rückwärts, damit sich die Figur entwickeln kann.
- Um die Acht auch bei einem Partner mit langem Rücken machen zu können, unterstützt du den Brustkorb einfach an den Seiten.

Hara-Schwung → Mühle (Beide Knie)

Surrenda Kuut aus Holland fand heraus, dass die zusammengefaltete Körperhaltung der Mühle einen beruhigenden Kontrast zu den vorherigen offenen Körperwellen bildet.

- Setze den Hara Schwung Richtung Kopf so fort, als wolltest du noch eine weitere Hara Lemniskate machen. Die Bewegung ist jetzt nur etwas schneller. Benutze die Kraft in deinen Beinen aus anstatt Druck auf dem Bauch. So bringst du die beiden Knie näher heran und kannst sie mit dem linken Arm von unten einfangen.
- Dann verlagerst du das rechte Knie zu deiner rechten Hand.
- Lasse den Kopf der Partnerin leicht auf deine Brust rutschen, um eine Überstreckung ihres

Nackens zu vermeiden. Aus dieser Haltung verlagerst du dein Gewicht in einer sanften Pendelbewegung von Seite zu Seite.

- Danach ziehst du beide Knie wie beim Akkordeon horizontal zur Brust. Beim Öffnen der Knie, verlagerst du dein Gewicht nach vorn, beim Schließen nach hinten.
- In einer dritten Variante, kannst du jedes Bein abwechselnd in Richtung der Rotation kreisen und dehnen. Die Bewegung heißt „Bein Bein Wiege“. Beginne die Bewegung klein und ruhig und lass sie sich dann grösser und schneller entwickeln. Zuletzt, versuche, entgegen der Beinzüge, deine Brust an den Rücken der Partnerin zu drücken. Das ist eine „Boogie“-Bewegung; sie ist schneller und etwas chaotischer.
- **Kopf Sakrum Gegenzug**

Freier Fluss

Schlupf, Ziehe und Zack

- Dieser Übergang beginnt damit, dass du den Kopf deiner Partnerin vorübergehend seitlich auf deine linke Schulter legst. Deine rechte Hand unterstützt das Kreuzbein, und dabei lässt den Kopf bis in die linke Armbeuge gleiten.
- Drehe dich mit einem Nackenzug in einen Kreis – die Partnerin rollt mit dem Gesicht zu dir. Beim Drehen in die erste Position, bringst du den Arm der Partnerin hinter dich. Dabei ist es hilfreich, wenn du die Beine der Empfangenden kurz mit deinen Oberschenkeln unterstützt.
- Durch die Drehbewegung lässt sich der Übergang sanft gestalten.

Variationen mit dem Innenbein

Erste Position

Lemniskate Jetzt bringen wir Dreidimensionalität in die Innenbeinwiege und kreieren damit eine völlig andere und krumme Figur. Sie sieht so schlapp aus, wie eine der gemalten Uhren von Salvador Dali.

- Die Lemniskate bringt mehr Tiefe und Form in die Innenbeinwiege. Wenn du Richtung Kopf drehst, dann lehne dich mit deinem Oberkörper auf die Partnerin und führe ihr Knie Richtung Boden. Aber achte darauf, genug Nackenzug zu geben. So vermeidest du, dass der Mund ins Wasser kommt.

- Lasse den Körper von selbst durch seinen eigenen Auftrieb wieder an die Oberfläche kommen. Wenn du Richtung Füße drehst, dann lehne dich diesmal seitwärts und führe das Knie wieder Richtung Boden. In dieser Bewegungsphase brauchst du den Kopf nicht extra aus dem Wasser zu heben. Lasse dem Körper Zeit, hoch zu kommen.

Erste Position

Wellenkreis in die erste Position Auch wenn du wenig Platz zur Verfügung hast, kannst du mit dieser Figur deiner Partnerin das Gefühl von Raum vermitteln. Not macht erfinderisch!

- Die Hand des Armes, der den Kopf unterstützt, gibt vom oberen Rücken zwischen den Schulterblättern aus Führung. Um in diese Position zu kommen, reichst du unter das Innenbein, greifst das äußere Handgelenk von oben und ziehst es zu dir her, so dass die Helferhand unter den oberen Rücken wandern kann.
- Drehe dich immer in Richtung Füße, während du die Partnerin auf ihre Seite rollst, das Knie nach unten ziehst, und dann den Körper nach oben schweben lässt. Die Bewegung ist wellen- und kreisförmig.
- Deine Beinarbeit sieht so aus: Du machst einen großen Schritt zurück in den Kriegerstand (1), dann drehst du dich in den Pferdstand (2) und verlagerst dein Gewicht so, dass du in den Kriegerstand auf der anderen Seite gelangst (3). Während du nun dein Gewicht nach hinten fallen lässt, schließt du deine Beine wieder (4). Jetzt kannst du den nächsten Zyklus vorbereiten.
- Hebe den Kopf deiner Partnerin nicht aus dem Wasser. Übe mit der Hand sanften Druck zwischen den Schulterblättern aus. Das gibt eine schöne Streckung. Versuche einen kontinuierlichen Rhythmus ohne Pause zu gestalten, während die Partnerin hoch kommt.

Freilassen aus...

Fliegen, Leichtigkeit, Nichts – ein kurzer Blick in eine andere Dimension, der das Nervensystem überrascht und freudig erstrahlen lässt, der zeigt, was alles möglich ist und der dem Raum zwischen Geborgenheit und Freiheit mehr Weite gibt.

Erste Position

Akkordeon (Beine) → Hüftwelle

- Diese Figur beginnt aus dem gefalteten Akkordeon. Verlagere dein Gewicht beim Zusammenfallen und Öffnen der Partnerin abwechselnd kopf- und fusswärts. Du selbst stehst dabei im Pferdstand. Die Partnerin ist dir zugewandt und ihre Wange ruht auf deinem Oberarm. Während du dich um 90° in den Kriegerstand drehst, schwingst du die Partnerin kopfwärts. Lasse die Beine frei und in eine sanfte seitliche Welle schwingen.
- Bei der Hüftwelle ist der Körper der Partnerin dir zugewandt und du gehst mit schlängelnden „Godzilla“ Schritten rückwärts. Die eine Hand liegt auf der Außenschulter (schon im Akkordeon) und die andere Hand führt an der Hüfte. Die erste Welle nach dem Loslassen wird in Bogenphase passieren.

Erste Position

Pegasus → Schienbein vor Bauch →

Aussenarm Seitenwechsel → El Matador

- Du hältst deine Partnerin dir zugewandt in der Grundposition. Du selbst stehst im Pferdstand. Mit einem Griff über das Innenbein bringst du das Bein der Partnerin vor ihre Brust und drehst dabei Richtung Kopf. Bei der Drehung Richtung Fuß unterstützt dich deine Helferhand auf dem Rücken der Empfangenden. Dadurch entsteht eine Pegasuswelle mit der Partnerin in Seitenlage, aber ein bißchen nach oben gerollt, wie in der Herzwellen.
- Während du dich dann wieder in Richtung Kopf drehst, bringst du das Schienbein vor deinen Bauch. Drehe einen ganzen Kreis um dich herum. Wenn du die Fußsole in deine Hand nimmst, kannst du das Schienbein besser an den Bauch legen.
- Dann hältst du das Kreuzbein und den oberen Rücken und wiegst in Richtung Kreuzbein. Das ist eine starke Dehnung für die Wirbelsäule. In der Bewegung zum Kopf gibst du Zug mit dem Kopfarm.
- Mache einen vertikalen Armzug ("Pinkygriff") und lasse den Kopf bis in deine Hand gleiten. Deine Kopfarm ist ausgestreckt. Stehe hoch im Wasser auf und mache zwei Schritter nach hinten um Raum zwischen dir und deiner Partnerin zu schaffen. Kreuze ihren Kopf vor dir und gehe in den Matador.

Erste Position

Pegasus → Herzwelle

- In dem obengeschilderten Pegasuswellen schlingst du rückwärts mit „Godzilla“ Schritten, Rücken des Partners nach aussen gerichtet.
- Wenn das Knie zur Brust gebeugt wird, lasse es los und nimm das Herz. Ohne den Rhythmus zu verlieren, setzt mit Herzwellen zugewandt fort.
- Deine andere Hand geht zum Herzchakra. Deine Finger zeigen jetzt in Richtung Füße während du rückwärts gehst.
- Achte darauf, dass deine Hände weder auf den Hals noch auf den Solarplexus drücken. Platziere sie besser auf dem Brustkorb. Du musst entscheiden, ob es besser ist, deine Hand oberhalb, zwischen oder unterhalb der Brust zu platzieren.
- Bei diesen Wellen ist der Körper zwar freier als bei den Hüftwellen, aber die Beine können hierbei leichter sinken. Deswegen ist manchmal eine höhere Geschwindigkeit notwendig, um die Beine an der Oberfläche zu halten.

„Bad Attitude“ Drehung

Erste Position

Außenbein Pendel

- Im Außenbein Pendel liegt der Kopf der Partnerin in deiner Armbeuge und das Außenbein wird von unten unterstützt. Du selbst stehst in der Kriegerposition und verlagerst dein Gewicht abwechselnd nach vorne und nach hinten. Um die nächste Figur einleiten zu können, steht dein Kopf/Fuß hinten.

Erste Position

Rundung und Bogen

Dies sind große und langsame Wellen. Die Partnerin in unseren Armen fühlt sich dabei wie ein riesiger Tunfisch.

- Öffne den Körper der Partnerin nach dem letzten Schwung aus dem Pendel. Lasse die Beine los und drehe dich mit einem Nackenzug Richtung Kopf. Der Körper der Partnerin beschreibt dabei eine Rundung. Deine andere Hand unterstützt mit einem Untergriff in der Helferposition in der Mitte des Rückens hinter dem Herzen.

- Die Beinarbeit besteht aus drei, eine Kurve beschreibenden Schritten: Im ersten Schritt öffnen sich die Beine, im zweiten Schritt kreuzt das eine Bein vor dem anderen, und im dritten Schritt sind die Beine wieder geöffnet. Drehe dich dann mit Schwung um 90° in den Kriegerstand.
- Jetzt geht es in die umgekehrte Richtung. Immer noch im Untergriff, gehst du mit dem Handrücken aus der Helferposition zum Sakrum und schiebst es zu dir her. Die Hand des Armes, der vorher den Zug ausgeführt hat, geht jetzt in die Helferposition am Rücken. Drehe dich um dich selbst (Kriegerstand – Pferdestand – Kriegerstand), damit du einen kraftvollen Bogen machen kannst. Wenn es passend ist, kannst du während des Bogens die Brust der Partnerin an deine eigene lehnen.
- Wiederhole diese Figur.

Erste Position

Außenbein Kreise

- Beginne mit den Außenbeinkreisen sobald das Knie in der Armbeuge liegt.

Erste Position

Kopf auf die Schulter legen

- Wenn du Richtung Kopf drehst, reichst du unter dem Außenbein zum Außenhandgelenk hindurch. Wenn du dann wieder Richtung Fuß drehst, ziehst du den Arm aus dem Wasser, um den Kopf auf diese Weise auf deine Schulter verlagern zu können. Gehe dabei tief ins Wasser, so dass du deine Schulter unter den Kopf rutschen lassen kannst. In einer anderen Variante lässt du den Kopf durch den Armzug in deine Kopfhand gleiten und nimmst dann den Fuß mit der anderen Hand. In der darauf folgenden Drehung kannst du dann den Kopf auf deine Schulter legen.

Erste Position

„Bad Attitude“ Drehung

Hier kommt sie nun! Die „Bad Attitude Drehung“ für alle Yoginis, Tänzerinnen, Turnerinnen und alle anderen geschmeidigen Menschen. Die „Bad Attitude“ Drehung ist eine der schönsten Bewegungen im Tanz der Heilung, sowohl für die Gebende als auch für die Empfangende. Aber achte darauf, dass du sie nicht zu oft in der Öffentlichkeit machst, sonst könnte man dir nachsagen, du wolltest „eine Show abziehen“!

- Bei dieser Figur greifst du entweder gleich aus der Position der Außenbeinkreise nach dem Fußgelenk, oder direkt aus der Schildkröte. Nimm die Wade des Außenbeins in der Drehung Richtung Fuß von unten, gleite dann bis zum Fußgelenk und hebe deinen Ellbogen aus dem Wasser.
- Gleichzeitig führst du den Fuß der Partnerin langsam hinter ihren Rücken und drehst dich dabei kopfwärts.
- Jetzt übergibst du den Fuß an deine Kopfhand. Um dies bequem machen zu können, hast du zu Beginn der Bewegung den Kopf der Partnerin auf deine Schulter verlagert. Jetzt kannst du nämlich den Fuß mit deiner Kopfhand besser erreichen.
- Greife nun mit deiner freien Hand, schnell nach dem anderen Handgelenk der Partnerin (ergreife es so, dass dein kleiner Finger oben ist) und ziehe den Arm vertikal aus dem Wasser. Durch den Armzug kannst du leicht den Kopf der Partnerin wieder in die richtige Position auf deiner Schulter bringen. Das gibt dem Rücken einen größeren und bequemeren Bogen.
- Du machst eine ganze Drehung rückwärts mit „Geisha“ Schritten. Wenn du dann im Stand bist, ziehst du den Arm hoch an dir vorbei, so dass der Kopf von deiner Schulter ins Wasser gleitet und vor dir vorbei schwimmt. Die andere Hand läßt nun den Fuß los und geht unter den Kopf um den Matador vorzubereiten.

Erste Position

El Matador → ***Akkordeon*** Auf keinen Fall auslassen!

- Du hältst die Hand der Partnerin an deiner Seite, läufst vorwärts und drehst dich in einer Kurve in den Matador. Gleiche anschließend den Bogen der „Bad Attitude“ Drehung mit einer weichen Dehnung des gerundeten Rückens im Akkordeon aus.

Erste Position

“Too Bad Attitude“ Drehung (halb)

- Für diese Variante brauchst du den Kopf nicht auf die Schulter zu verlagern. Wenn du das Bein der Partnerin nicht soweit beugen kannst, um es mit der anderen Hand zu fassen, dann lasse es nach einer Drehung einfach los, mache den vertikalen Armzug

und lasse den Kopf bis in deine Hand gleiten. Stehe hoch im Wasser und mache zwei Schritter nach hinten um Raum zwischen dir und deiner Partnerin zu schaffen. Kreuze ihren Kopf vor dir und gehe in der gleichen Weise wie vorhin in den Matador.

Fliegend I

Erste Position

Der Fächer (Hand-Bein-Bein) → ***Hüftwellen***

Dies ist die einfachste Folge des seriellen Freilassens und kann mit jeder Person gemacht werden.

- Serielles Freilassen bedeutet, einen Teil des Körpers nach dem anderen loszulassen, solange bis du keine oder nur ein Minimum an Unterstützung gibst. Die Drehung im Kreis gibt dir den Schwung, die Partnerin an der Wasseroberfläche zu halten. Lass dir genug Zeit für jeden Körperteil, den du los läßt, damit die Partnerin die Bewegung auskosten kann.
- Du bist in der ersten Position und gehst mit dem Arm unter beide Knie, um das äußere Handgelenk von oben einzufangen. Halte die Partnerin in einer engeren Umarmung, so dass sie den Kontrast zum folgenden seriellen Freilassen spüren kann. Während dieser Figur drehst du dich nur Richtung Füße.
- Zuerst läßt du die Hand los, dann das Aussenknie, und zuletzt das Innenbein. Halte den Nacken unter Zugspannung und lehne dich in der Drehung nach hinten.
- Erst, wenn der Körper zu sinken beginnt, fängst du ihn an der Innenhüfte auf und gehst rückwärts mit „Godzilla“ Schritten unmittelbar in eine seitliche Hüftwelle über.

Erste Position

Und Tschüs! → ***Der Vortex***

- Aus der „Rolle Position“ (Außenschulter – nahe Hüfte) drückst du die Partnerin nach unten und in einem 45 Grad Winkel von dir weg während du nach hinten gehst. Die Distanz zwischen Gebender und Empfangender wird hier sehr schnell größer.
- Das Hinterhauptbein liegt dabei zwischen Daumen und Fingern. Du läßt deine andere Hand entlang des nahen Arms gleiten und greifst das Handgelenk von oben.

- Nun gehst du um die Partnerin herum auf die andere Seite. Deine Schulter hebt die deiner Partnerin. Dein Ober- und Unterarm bilden ein „V“ und unterstützen damit ihren oberen Rücken.
- In einer Bewegung, die einen Kreis beschreibt, gibst du einen guten Armzug. Achte darauf, dass während der Drehung der Daumen deiner Hand am Hinterkopf auf der dir zugewandten Seite ihres Nackens ist.
- Mache drei große Schritte in der Drehung und nutze diese Basis, damit am Ende des Vortex eine Woge entstehen kann. Drücke deine Partnerin mit Hilfe deiner Schulter während der Drehung in einem 45° Winkel von dir weg.

Seeschlange und Strudel 8

- Beginne die Seeschlange so, wie schon nach den Wellenfiguren im ersten Teil beschrieben.
- Um die Strudel 8 zu machen, musst du nun deinen Griff ändern. Während du die Partnerin an Stirn und Hinterhaupt hältst, erzeugst du erst einen Strudel in die eine Richtung und danach in die andere. Die Bewegung im ersten Strudel geht vom Ellenbogen des Arms aus, der am Hinterhaupt ist. Beim zweiten Strudel sind beide Ellenbogen im Wasser.
- Wiederhole die „8“ noch einmal.

Freier Fluss

Einschwinger Diese Figur ermöglicht es vom Freien Schweben in die Grundposition zu gelangen, ohne den Innenarm zu berühren.

- Mit dem Kopf deiner Partnerin in der einen Hand und der Kniekehle des Außenbeins in der anderen Hand machst du das Aussenbein Pendel. Während du den Pendelschwung mit dem fernen Bein machst, hängt der nahe Arm der Partnerin von ihrer Seite. Beuge das Knie zur Brust, um einfacher zwischen Arm und Körperseite einsteigen zu können.
- Manövriere dich jetzt mit deiner Hüfte um die Hand zwischen Arm und Körper und lege den Kopf der Partnerin auf deine Brust.
- Befreie als nächstes deine Hand aus ihren Haaren, indem du dein Handgelenk beugst und die Finger herausziehst. Drücke den Kopf mit dem Unterarm sanft gegen deine Brust.

- In dieser Position kannst du schöne Aussenbeinkreise machen. "Listen to my heart beat".
- Lasse schließlich den Kopf in deine Armbeuge rutschen und lege ihn ins Wasser. Du bist jetzt wieder in der ersten Position.

Beendung

Erste Position

Hüftkreise mit Nackenzug

- Die Hüftkreise entstehen aus der zusammengefalteten Akkordeon Position. Hierbei bringst du den Rücken durch einen Nackenzug in die Vertikale.
- Achte darauf, dass du den Ellenbogen des Arms hoch hebst, mit dem du den Nackenzug machst, damit der Zug symmetrisch ist.
- Spüre das Gewicht in deinem Arm um sicher zu gehen, dass eine Streckung da ist.
- Kreise mit deiner eigenen Hüfte, so dass sich die Bewegung auf die Hüften deiner Partnerin vor dir übertragen kann.
- Es sind ganz feine Bewegungen, die nährender sind und der Partnerin mehr Leichtigkeit schenken.

Der Stuhl

- Als Variante kannst du die Partnerin leicht auf deinen Oberschenkel legen und die freien Kreisbewegungen andeuten. Erstmal musst du das Kopfbein austrecken um den Oberschenkel tiefer im Wasser zu bringen. Dann lege die Hüfte auf deinen Oberschenkel nah zu deinen Dies füge ich immer als Übergangsbewegung zur Wand am Ende einer Session ein.

Erden an der Wand

Erden des nahen und des entfernten Beins

- Diese Bewegungen sind dir bekannt.

Polarisieren,

- Halte zunächst den Kopf in einem Hinterhaupt-Stirn Griff zwischen deinen Händen und danach beide Schläfen. Während du diese zwei Polaritäten gibst, brauchst du nicht in der Stuhlposition zu bleiben. Wenn es für dich bequemer ist, dann stelle dich vor die Partnerin.

Kopfzug,

- Dies ist ein zugewandter Nackenzug. Dazu nimmst du den Kopf der Partnerin an den Seiten in deine Hände (die Ohren bleiben aber frei) und ziehst ihn etwas nach oben.
- Mit deinen Unterarmen, drückst du die Schulter nach hinten gegen die Wand.

***Schultermassage,
die Vier Ecken,
Armmassage,***

- All diese Bewegungen sind dir bekannt.

Arme öffnen,

- Nimm die beiden Handflächen von unten und öffne die Arme 45 Grad seitwärts. Diese Öffnung stimuliert das Einatmen.

Umarme dich selbst/Hände auf das Herzchakra

- Nach der Armöffnung schweben die Hände vor dem Partner. Kreuze deine Arme bevor du die Hände der Partnerin nimmst. Führe die Hände nun zu den Flanken, so dass die Partnerin sich umarmt. Gib mit deinen Händen sanften Druck auf ihre und bleibe mit deinen Händen eine Weile dort. Lasse dann wieder los.
- Die andere Variante: Führe eine Hand nach der anderen zum Herzen. Lege dann deine beiden Hände auf die Hände der Partnerin und mache kleine kreisende Bewegungen mit einem sanften Druck. Die Hände der Partnerin sollten beim Kreisen nicht auf ihre Brust rutschen.

Der Stuhl (extra)

Der Stuhl ist eine weniger nahe Alternative zum offenen Sattel, da die Beine geschlossen bleiben. Diese Position erlaubt einen Moment der Ruhe. Die Massage vermittelt der Empfangenden das Gefühl persönlicher Aufmerksamkeit.

Meerjungfrau

Akkordeon Lemniskate

- Greife die Knie von oben (das ist die Meerjungfrau Position von Arjana) und beschreibe vor dir mit den Hüften deiner Partnerin eine Acht. Deine Handfläche bleibt die ganze Zeit auf der Vorderseite der

Schulter, um die Verbindung Kopf, Nacken und Körper stabil zu halten.

- Schwinge die Partnerin zuerst an der Wasseroberfläche in Richtung Füße von dir weg. Dabei drehst du dich vom Kriegerstand in den Pferdstand und kommst dann im Kriegerstand auf der anderen Seite an. Bringe nun ihre Knie nach unten und dann Richtung Brust. Beginne die zweite Schleife der Acht. Belasse dabei aber die Partnerin in der gleichen, zusammengefalteten Position. Du drehst nun deinen Körper kopfwärts (nochmal von einem Kriegerstand in den anderen) um diese Schleife machen zu können und führst schließlich die Hüfte nach unten und in die entgegengesetzte Richtung, um die Schleife zu vollenden.

Der Stuhl

- Wenn du in die „Stuhl Position“ gehen möchtest, vervollständige die erste Schleife und schwinge die Partnerin vor dir vorbei. Lasse deine Beine geschlossen und lege die Oberschenkel deiner Partnerin über deine Beine.
- Lass dich tiefer ins Wasser sinken und lege den Außenarm deiner Partnerin über deine Schulter. In dieser Position kommt der Intimbereich deiner Partnerin nicht in die Nähe deines Intimbereichs: Das vermittelt ein sicheres Gefühl. Ihr Gesicht ist ebenfalls weit genug von deinem entfernt.

Rückenmassage und Twist

- Diese Position bietet sich an, um den ganzen Rücken zu massieren. Und so gehts: 1) Massiere zuerst beide Trapeziusmuskeln; 2) Mit einer kreisenden "Shiatsu Hand" massierst du dann die Aussenseite des Rückens hinunter und die Innenseite des Rückens wieder herauf; 3) drücke nun die nahe liegenden Muskeln der Wirbelsäule entlang zusammen; 4) Jetzt kannst du die Karate Kid Dehnung mit hochgehobenem Knie Knie einfügen; 5) massiere das Kreuzbein in kreisenden Bewegungen mit deiner Handfläche; 6) „die Katze streicheln“, vom Hinterhaupt bis zum Kreuz, ist eine gute Integrationsbewegung.
- Tauche nach der Massage deine Schulter ins Wasser, damit der Arm, der auf ihr lag, herunter gleiten kann. Die Kopfhand liegt dabei unterhalb des äußeren Schulterblatts und drückt es leicht nach oben; die andere

Hand nimmt den Kopf und der Unterarm drückt die Brust nach hinten. (Dank an Rutherford Hayes für diesen Twistgriff.)
Dehne den Oberkörper in einem Twist entgegen der stabilen Lage der Beine, die über deinen Beinen liegen. Die Drehung folgt jetzt Richtung Knie.

El Matador

- Nimm zuerst den Kopf mit der Hand, die am Schulterblatt war. Nimm dann das nahe Handgelenk und hebe den Arm in einem 45° Winkel aus dem Wasser damit der Kopf nicht untertaucht. Stehe hoch im Wasser, ziehe den Arm und ändere die Richtung der Drehung. Gehe dann in den „Tigermaulgriff“ unter das Hinterhauptbein und bilde mit dem El Matador einen Übergang aus dem Stuhl.

Schlüssel für Poolside Notes

Akronym	Bezeichnung
1.	Erste Position
UK	<u>U</u> nter dem Kopf
FF	<u>F</u> reier <u>F</u> luss
R	<u>R</u> eiterstand
K	<u>K</u> riegerstand
g	<u>g</u> eisha
G	<u>G</u> odzilla
□	Quadrat
●	Kreis
∞	Achterschleife
≈	Wiegen
123	3 Schritte
♥	Herz
(♥)	Herz Sandwich
HH	<u>H</u> ilfe <u>H</u> and
↔	Gegenzug oder seitwärts Gewichtsverlagerung
HS	<u>H</u> and <u>s</u> piegel
UG	<u>U</u> ntergriff
ÜG	<u>Ü</u> bergriff
II	Der Stuhl

Basis Healing Dance® 2007

El Matador

(1. Position, rechte Seite)

Beziehen und Widerspiegeln

**Sein, Erden, Zentrieren, Öffnen,
Verbinden, Mitatmen, Warten,
Empfinden, Fühlen, Erlauben, Folgen,
Unterstützen, aus dem Weg Gehen,
Ausdehnen, Bestätigen, Ermutigen,
Spielen, Erforschen!**

1 Wellen (Kopf im rechten Arm)

Position und Kopfarm	Fußarm	Bewegung	Fußarbeit und Körpermechanik
1:	Hüften, Taille, Rippen	<i>Wellen Gesicht nach oben</i>	+
1.	Hüften	<i>Carmen Miranda</i>	R ∞
1. Aussen Schulter	Nahe Hüfte →	<i>Hüftwellen</i>	g /G
HS	Naher Arm	<i>Arm Befreien</i>	g
FF ♥	HH (♥)	<i>Herzwelle Gesicht</i>	G

		<i>nach oben</i>	
FF ♥	HH (♥)	<i>Herzwelle abgew.</i>	G
FF Wange	Nabel Taille Hüfte	<i>Hara Umarmung</i>	R ≈
Affen Frisbee Massage	Rücken ↔	<i>Wange an Flanke Welle</i>	R ≈
Schalen griff	Schalen griff	<i>Seeschlange</i>	g

2

Seegras (egal die Seite)

Hara ●	Sakrum	<i>Hara Streicheln</i>	$K \approx$
Hüfte ↔ Rippen	Rippen Hüfte	<i>Rippen 8</i>	$K \leftrightarrow K/$ 123∞
Hara	Hüfte/ Sakrum	<i>Hara Lemniskate</i>	$R/$ $K \leftrightarrow K$
Hara	Unter beiden Knien	<i>Hara Schwung →</i> <i>Die Mühle Position</i>	$K \leftrightarrow K$ R
Unter Knie	Unter Knie	<i>Pendel</i>	R
Unter Knie	Unter Knie	<i>Akkordeon</i>	$K \leftrightarrow$

Unter Knie	Unter Knie	<i>Bein Bein Wiege</i>	R ≈ K ↔ K ≈
Kopf	Sakrum	<i>Kopf Sakrum Gegenzug.</i>	R
HS	Naher Arm	<i>Schlupf, Zieh und Zack</i>	g ●

3 Innenbein Variationen (linke Seite)

1.	Innenbein UG	<i>Lemniskate</i>	R/K/R/K
1. HH	Innenbein ÜG	<i>Wellenkreis</i>	K↔ K 123&

(4 wiederhole Wellen linke Seite)

5

Freilassen (egal die Seite)

<p>1. Aussen Schulter</p>	<p>UG Knie / nahe Hüfte</p>	<p><i>Akkordeon → Hüftwelle</i></p>	<p>R/K/G</p>
<p>1. HH</p> <p>Affenfris bee</p>	<p>ÜG</p> <p>Sakrum</p> <p>Hand- gelenk</p>	<p><i>Pegasus → Schien- bein vor Bauch → Aussenarm Seiten- wechsel → Matador</i></p>	<p>R</p> <p>R</p> <p>5 Schritte •</p>
<p>1. HH</p>	<p>ÜG</p> <p>(♥)</p>	<p><i>Pegasus → → Herzwelle</i></p>	<p>G</p> <p>G</p>

6 'Bad Attitude' Drehung (egal die Seite)

1 st	UG Aussen bein	<i>Aussenbein Pendel</i>	K/Schritte
1 st HS HH	HH Sakrum	<i>Rundung und Bogen</i>	1 2X 3 Schwung K K↔K
1.	UG Knie	<i>Aussenbein Kreise</i>	R/K/R/K
1.	ÜG Fuss	<i>'Bad Attitude' or 'Too Bad'</i>	g ● / K↔K

Tiger maul	Hand gelenk	<i>Aussenarm Seitenwechsel</i>	K 3 Schritter/ K ↔ K
Tiger maul	ÜG Hand gelenk	<i>El Matador</i>	5 Schritter ●
1.	UG Knie	<i>Akkordeon</i>	R ↔

7 Fliegend (linke Seite)

1.	UG Knie	<i>Der Fächer</i>	R / g ●
1. Aussen Schulter	nahe Hüfte	<i>Hüftwelle</i>	G
1. Aussen Schulter	nahe Hüfte	<i>Und Tchüss!</i> → <i>Vortex</i>	R/45° 123
Schalen griff	Schalen griff	<i>Seeschlange</i>	g
Schalen griff	Schalen griff	<i>Strudel 8</i>	g ∞
Johannes der Täufer	UG Aussen bein	<i>Einschwingen</i>	K

Kopf an der Brust	UG Aussen bein	<i>Höre meinen Herzschlag</i>	R ≈
----------------------------------	-------------------------------	--	------------

**(8 wiederhole "Bad Attitude" und
Fliegend auf der anderen Seite)**

9 Beendung (egal die Seite)

1. ↑	UG Knie	<i>Hüftkreise mit Nackenzug</i>	R ●
1.	UG Knie	<i>Erden an der Wand</i>	Π
1.	Aussen / Innen Ober schenkel	<i>Die Beine erden</i>	Π
Occiput/ Schläfe	Stirn/ Schläfe	<i>Kopf Polaritäten</i>	Π
Kopf ↑	Kopf ↑	<i>Kopfzug</i>	K
Schulter	Schulter	<i>Schultermassage</i>	R

Arm	Arm	<i>Armmassage</i>	R
Daumen an Hand fläche	Daumen an Hand fläche	<i>Arme öffnen</i>	R
Hand	Hand	<i>Umarme Dich Selbst/ Hände auf das Herzchakra</i>	R

10 Der Stuhl (extra)

1.	ÜG Knie	<i>Akkordeon</i> <i>Lemniskate</i>	R/K/R/K
1.	Arm drapieren	<i>Der Stuhl</i>	Π
1.	Rücken	<i>Rückenmassage</i>	Π
1.	Massiere Trapezii	<i>Trapezius (b.S.)</i>	Π
1.	Shiatsu Hand am Rücken	<i>Erector Spinae</i> <i>(Shiatsu Hand)</i>	Π

1.	Wirbel- säule drücken	<i>Paravertebral</i>	Π
1. HH	Sakrum	<i>Karate Kid</i>	Knie Knie heben
1.	Sakrum	<i>Kreuzbein Kreise</i>	Π
1.	Haar bis zum Sakrum	<i>Katze Streicheln</i>	Π
1. nahes Schulter blatt	Aussen Schulter blatt	<i>Twist</i>	Π ●
Tiger maul Griff	ÜG Hand gelenk	<i>El Matador</i>	5 Schritte ●