

Behandlung im Wasser

Wasserarbeit / Hydrotherapie / Wassermassage

Führe die Leute zum Wasser,
mache sie durstig,
aber gib ihnen nichts zu trinken.

(John Upledger)

Entwickle deine Kräfte



Vorteile einer Behandlung im Wasser:

- Minimale Belastung der Gelenke und Schonung der Sehnen, da Veränderung der Schwerkraft durch den Auftrieb. Viele motorische Handlungen sind ausführbar, die an Land nicht gelingen wollen.
- Das Wasser verzeiht viele Fehler. Es fördert die Kraft, Beweglichkeit und Ausdauer, sowie die Verdauung und den Stoffwechsel.
- Milieuwechsel. Thermischer Reiz. Wasser als Kur.
- Wasser trägt. Lerne loszulassen. Es ist ein Partner; auch in uns. Urvertrauen. Wohlfühlen.
- Wasser ist der beste Lymphstrumpf. Es umfließt wie eine zweite Haut.
- Denke daran: Wie oft müssen wir zur Toilette bei der Wassergymnastik?
- Im warmen Wasser dehnt die Haut sich aus, schlägt Falten, wird größer (Dilatation). Zuvor kommt es noch zur Piloreaktion (Konstriktion).
- Wasserphobie: Angst vom Wasser verschluckt zu werden (z. B. bei Katzen). Sich dem Wasser auf Gnade und Ungnade ausliefern.
- Man schwimmt auf dem bewegten Wasser. Man benötigt Antrieb (Muskelkraft) und Gleitfähigkeit. Es ist eine Einheit von Bewegung und Getragen-Sein.
- Für Psychotherapie gut geeignet. Es scheitert an finanziellen oder organisatorischen Aspekten.

Für Adipositas-Patienten: Wenn Du aus dem Wasser kommst, wird es wieder schwer. Wenn das Wasser deinen Körper bedeckt hat, könnte es sich anfühlen, also ob Du abgenommen hättest. Weil das Wasser eine höhere Dichte als Luft hat, erfordern die Bewegungen einen höheren Krafteinsatz, als an Land.

Lasse ein Gefühl entstehen. Wie fühlt sich das Hineinwaten an, wenn Du am Anfang in das kühle Nass hineinstippst. Du musst einen Temperatur-Unterschied überwinden von Wasser und Luft, einige Grad zu Gunsten von Luft und Land.

Wenn Du unter Wasser bist, kannst Du deinen eigenen Puls von Hals und Schläfen hören. Wenn Du längere Strecken schwimmst, kommst Du irgendwann an den toten Punkt. Wenn Du ihn überwindest, schieben Dich „Engel“ an.

Der kalte Reiz des Wassers fördert die Abhärtung des Körpers, steigert die Durchblutung und regt den Stoffwechsel an. Wenn Du abrupt in eiskaltes Wasser eintauchst, ziehen sich die Blutgefäße zusammen, um die Durchblutung der Haut zu reduzieren, damit nicht zu viel Wärme verloren geht. Der Blutdruck schnellst dabei in die Höhe (cave bei Herz-Kreislaufpatienten!).

Wie fühlt sich der Körper an, wie läuft es sich, wenn man das Wasser verlässt? Wie fühlt sich das Duschen an, wenn das Wasser auf Gesicht, Brust oder Rücken trifft? Wie verändert sich die Atmung bei kaltem oder warmem Wasser? Was bewirkt das Abtrocknen? Welche Partien trocknest du gut ab, welche lässt du aus?

Wie ist der Geruch der Halle? Riecht es stickig oder nach Chemikalien? Wie schmeckt das Wasser? Beim Schwimmen kommt es zum Eintrag von Urin, Schweiß und Harnstoff. Letzterer wird über die Haut ins Wasser eingebracht.

Die Harnstoffschicht der Haut lässt sich durch gründliches Duschen entfernen. Durch größere Bekleidung, stärkere Schweißbildung und Hautdrüsenproduktion tragen Frauen zwei- bis dreimal mehr zur Verunreinigung bei. Dafür werden jedem Badegast 50 Liter Frischwasser (Füllwasser) ins Becken beigemischt, wenn er am Empfang bezahlt hat.

Tipp gegen Wasser im Ohr: Ziehe das Ohr nach oben/hinten und föhne es. Versuche auf der betroffenen Seite zu hüpfen, mit einer stoßhaften Seitenneigung der HWS zur betroffenen Seite.

Lasse die Patienten ruhig aus Wasserflaschen trinken.

Wenn Du nur so weit in das Wasser gehst, wie du Stehen kannst, dann wird die Landschaft immer gleich aussehen. Wage dich ins tiefe Wasser, dann erwartet dich eine magische Welt.

Cave bei Wasserbehandlung

Bei einer Herzinsuffizienz kann das Bewegungsbad kontraindiziert sein, denn der hydrostatische Druck kann zu groß sein.

Steigt ein Mensch zu schnell in kaltes Wasser, dann ziehen sich die Gefäße zusammen, um die Durchblutung der Haut zu reduzieren, damit nicht zu viel Wärme verloren geht. Der Blutdruck schnellt dabei in die Höhe. Mögliche Folgen sind: Herzinfarkt, Herzversagen und Schlaganfall.

Aktive Einzelübungen

Schwimmen , die Bewegung im Wasser ist eine besondere Kunst, ein Erlebnis von Wasser und seiner Wandelbarkeit – mehr als nur eine erlernte Bewegungstechnik. Ein Versuch, Bewegung und Wasser zu verbinden.

Konkurriere nicht mit den Schwimmstrecken deiner Vergangenheit, sondern versuche, dass das Schwimmen wieder eine Selbstverständlichkeit wird in Deinem Leben. Lasse Dich vom Wasser umarmen und erfrischen.

Jetzt nichts wie ins Wasser! Wie fühlt sich das Wasser auf der Haut an?
Wir befinden uns im Flachwasser – in Brusthöhe.

Vorwärtsgehen
Seitwärtsgehen
Rückwärtsgehen

} Mit den Füßen auf dem Boden. Wie ist es ohne Boden?

Schneller werden: Spürst du den Widerstand? Lässt das Wasser dich durch?
Das Laufen fühlt sich leichter an, doch der Widerstand ist größer als an Land.

Abwechselnd langsam auf die Fersen und die Zehenspitzen stellen. Lerne die Spirale im Fuß zu schätzen.

Kannst Du das Wasser schnell teilen? Wo ist es leicht, wo schwer?

Mache das Wasser zu deinem Freund. Kannst Du darin spielen? Laufe und lasse die Arme gestreckt hängen und hänge wie eine Seerose in einem Fluss. Welches Gefühl entsteht in Dir? Wann bindest du das Wasser und wann lässt es Dich durch?

Finde den Fluss der Bewegung. Bist Du zu langsam, hast Du keinen Halt. Bist Du zu schnell, hast Du viel Widerstand. Wasser ist träger als Luft, gnadenloser und gleichgültiger gegen jeden, der sich nicht darin zu bewegen weiß.

Schlage auf das Wasser und spüre die Härte. Der Widerstand von Wasser ist tausend Mal höher als der Widerstand von Luft. Wie ist das Wasser, wenn es unruhig oder schwappend ist?

Wassergymnastik – lasse vorsichtig „Dampf ab“.

Bei den Übungen gibt es jetzt nur noch einen Partner – das Wasser selbst.

Im Becken bist Du jetzt allein von Wasser eingehüllt. Finde die Einheit von Wasser und Bewegung. Spüre in Deinen Bewegungen den Rhythmus, um ein Wechselspiel von Bewegung und dem gleichmäßigen Gang des Atems zu finden - Atme unter den Bauchnabel.

Am Anfang triffst Du auf deine Neigung zu übertreiben, um deine Grenze kennenzulernen. Bleibe darunter!

Lockerer reziprokes Gehen mit Dorsalextension der Hände.

Dehnen der Unterarmflexoren.

Gehen wie Schlange und Storch.

Bleibe immer in einer hüpfenden, gehenden Bewegung. Sehr gut für den Stoffwechsel der Gelenkknorpel über Druck und Entlastung.

Kreisende Bewegungen mit den Händen auf dem Wasserteller. Effekt: Entspannung der Unterarme, besonders der Dorsalseite, durch Dehnung.

Bilde einen Bogen und hüpfen (mit Blick zur Decke), die Arme gehen beidseits in Streckung.

Cave: Atmung. Effekt: Ventrals Fascie unter dem Bauchnabel dehnen.

Bringe beide Beine zusammen und auseinander in Abduktion an die Grenze.

Arme reziprok gestreckt oben bewegen, Füße bewegen auch reziprok. Cave: Atmung → finde Dein richtiges Tempo, bist Du zu schnell oder zu langsam?

Hüpfen. Beide Arme gestreckt zur Seite, dann beide Arme gerade hoch.

Rechtes Bein in Hüftextension, linken Arm oben. Hüpfen. Dehnung auf einem Bein. Wechseln.

Bewege dich vom Rücken auf den Bauch und vom Bauch auf den Rücken. Dies fördert die Koordination und die Geschicklichkeit.

Rechter Arm oben und rechtes Bein in Hüftextension, gehalten vom linken Arm; hüpfen. Dehnung. Wechseln.

Linker Ellbogen zum rechten Knie. Dehnung seitliche Faszie. Funktioniert die Ausatmung, wenn der Ellenbogen das Knie berührt? Ist sie zu flach?

Mache Seitwärtsbewegungen auf einem Bein, das rechte Bein wird mit der linken Hand hinter dem Körper festgehalten. Die rechte Körperhälfte wird gedehnt, besonders im Bereich vom Quadratus lumborum (der Flanke).

Sich umarmen und drehen. Bewegung und Dehnung der Rippenwirbelgelenke.

Zeh hochziehen, Ferse strecken, Knie strecken, Kinn auf die Brust. Arm teilt das Wasser und zielt auf den Zeh. Dehnung dorsale Fascie und merke die Festigkeit der Unterschenkelfascie. Kannst Du die Verkrampfung (Strang) loslassen?

Beide Arme im Wasser, Hände aneinandergelegt die Arme über Rumpfrotation nach rechts und links bewegen. Sind meine Schläge kraftvoll, tragend und ruhig? Kommen die Impulse dynamisch aus meinem Körper? Deine Hände sind wie Spaten.

Beide Arme wie beim Rudern bewegen. Zur Seite gegen Widerstand, ohne Widerstand zusammenführen und hüpfen. Effekt: Dorsale Rumpfmuskulatur, besonders zwischen den Schulterblättern, kräftigen.

Rückwärts springen. Schnell und langsam.

Rückwärts springen und dabei mit den Armen rudern.

Rückwärts mit Bogen.

Rückwärts. Plexus brachialis dehnen. Mobilisation obere BWS.

Hüpfen, Arme gestreckt, Rotationen gegenläufig ausführen. In die palmare Hand hineinpusten. Mobilisation der oberen Thoraxapertur.

Beide Arme hinter dem Rücken falten. Gehen.

Mit beiden Händen das rechte Bein vor dem Körper am Fuß festhalten und hüpfen. Bein in Außenrotation.

Die Fersen hinten abwechselnd mit den Händen berühren.

Rechter Arm nach oben gestreckt. Linker Arm hält den rechten hinter dem Kopf fest. Nacken dehnen.

Schwimmen mit den Füßen zuerst. Gleiten und schnell. Auftrieb. Ein Heranziehen und Wegdrücken von Wasser. Folgt das Wasser Deinen Zügen wie von selbst?

Beide Füße festhalten in Extension, auf den Rücken legen und loslassen. Ventrale Fascie dehnen. Kannst Du loslassen?

Beide Arme bewegen sich gestreckt vor und zurück, ohne den Wasserwiderstand zu suchen. Beide Beine bewegen sich mit Dorsalextension im OSG vor und zurück → Arme und Beine reziprok

Ein Bein mit der Hand festhalten in Extension und gerade schwimmen, das andere hängen lassen. Finde Deinen Rhythmus – es ist nicht einfach.

Ein Bein vorne, ein Bein hinten festhalten (Spagat). Wie lange geht diese Übung? Schaue Dir beim Üben zu.

Beide Beine gestreckt vorne festhalten. Die Knie durchdrücken soweit es geht.

Hüpfen, der Oberkörper ist entspannt und eins mit dem Wasser, die Hüften in IR und AR bewegen sich drei Schritte in IR und drei Schritte in AR.

Springen wie ein Frosch. Arme in Dorsalextension vor dem Körper gestreckt im Wasser. (Bei jedem Sprung mit beiden Händen den Tractus iliotibialis oder die Adduktoren dehnen).

Schwimmen in Seitenlage, ein Arm befindet sich über Wasser, wie ein Delphin in Seitenlage. Spüre, wie sich Fische fortbewegen. Übung heißt auch Steigerung der Leichtigkeit, Schnelligkeit und Gleichmäßigkeit durch Wiederholung.

Willst du Dich ins Wasser stürzen, so vollziehe einen Kopfsprung, mit dem Kopf zwischen den Armen und beobachte, wie Du aus der Tiefe nach oben tauchst.

Untertauchen. Was macht ein Mangel in uns? Wie ist das Geräusch beim Eintauchen in Deinen Ohren? Wann willst Du Luft, die Gegenbewegung? Wende Dich der Tiefe des Wassers zu. Wie ist es die Zeit unter Wasser zu verbringen?

Toter Mann. Arme breit, Beine breit / Liegen auf dem Wasser.

Lerne die ventrale Körperhälfte loszulassen, sonst wirst Du sinken. Stefans Körperphysik: Was passiert, wenn Du den Kopf hebst, oder einen Arm oder ein Bein? Oder Du die Luft anhältst?

Lege Dich auf den Rücken und höre das Rattern Deines Beinschlages, bist Du geschmeidig, bekommen die Füße das Wasser zu fassen, gleitet Dein Körper auf dem Wasser? Wird Dir die Bewegung vertraut?

Sich dem Wasser überlassen. Fühlst Du Dich dem Element zugehörig?

Spüre die Adhäsionskräfte von Wasser am ganzen Arm. Wann „reißt“ das Wasser ab? Lasse wenig Ablenkung zu und schließe die Augen.

Entsteht ein Gespräch in dir, während der Wassergymnastik?

Beim zweiten Mal

Wie unterscheidet sich der erste vom zweiten Tag im Wasser? Bist Du in ihm schon zuhause? Machst Du die Gymnastik jetzt anders?

Wie fühlt sich die Grenze zwischen Dir und dem Wasser an? Spürst Du, wie es Dich umfließt, wie eine zweite Haut?

Findet das Eintauchen und Auftauchen in Leichtigkeit statt? Passt Du Dich dem Wasser an oder passt sich das Wasser Dir an?

Partnerübungen und Wasserbehandlung

Ausgangslage: Zwei Nudeln (Auftriebskörper) liegen unter dem Nacken und den Knien des im Wasser Liegenden, des Patienten.

Was ist loslassen? Das Wasser antwortet auf jede Bewegung des Körpers, auf jeden Atemzug.

Wie fühlt sich Auftrieb an? Wie ist es, „geschwommen zu werden?“

Finde eine Verbindung zwischen Dir und dem Wasser. Versuche Dich nicht gegen das Wasser zu wehren, sondern nimm es an.

Frage den Patienten: Was ist Dein Wunsch? Dein Paradiesgarten? Zum Beispiel Massieren der Füße, Kieblerfalte.

Mache eine Querstrukturtechnik, zum Beispiel Zwerchfell (eine Kompression mit divergenter Wirkung).

Wie verhält sich das Wasser im Körper? Ist es schwer? Wo leicht? Wo fließt es?

Bringe Bewegung über die Füße in den Körper.



Mache eine Traktion der Dura spinalis.

Mache eine BWS-Mobilisation über die Proc. spinosi.

Hake Dich an der Occipitalen Cranialen Basis (OCB) an. (Ohne Nudel unter dem Nacken.)

Lasse Dich ziehen, vertraue Dich dem Therapeuten an. Lerne Vertrauen. (Perspektivwechsel!)

Ausgangslage: Der Patient liegt im Wasser mit ein oder zwei Nudeln.

Aufgabe: Kann er sich über Wasser halten?

Wie möchte der Patient berührt werden? Er soll ein Gewebe auswählen, was fest hält oder abkapselt.

Welches Spannungsmuster weist das Gewebe auf? Findet man Schutzmuster oder Stränge im Gewebe?

Untersuche die SSB auf Spannung.

Der Therapeut bringt Energie im Gewebe in Bewegung über Unwindung. Findet die Energie einen Ausgang oder integriert sie sich?

Untersuche die SSB erneut.

Tauche den Patienten, wenn er möchte, ganz unter Wasser. Tausche Dich aus, was passiert. Macht die Hand des Patienten ein vereinbartes Zeichen, lasse ihn auftauchen.

Aufgabe: Schiebe den Patienten an und lasse los.

Versuche mit Traktionen an Nase, Ohr, einem Zeh, Arm oder Bein das gesamte Körpergewebe auszurichten. Gibt das Gewebe nach?

Übergebe den Körper einem anderen Therapeuten im Wasser: Was passiert im Patienten?

Aufgabe: Mit geschlossenen Augen im Becken umhergehen, nach einiger Zeit die Augen öffnen. In Gedanken vorher schauen, wo man wohl im Becken ist.

Mit geschlossenen Augen versuchen, allen anderen auszuweichen oder auch, jemanden zu finden.

Exkurs: Schwimmen

Aufgabe: Erzähle Dir oder einem anderen, wie Du gelernt hast zu schwimmen.

Verleihe dem subjektiven Erleben eine Sprache.

Wie war der Moment als Du im Wasser geschwommen bist?

Wie war es davor und wie danach?

Beschreibe Dein Gefühl.

Was verbindest Du mit Fruchtwasser?

Welche Bewegungen könntest Du Dir vorstellen?

Um Schwimmen zu erforschen, muss man sich am Schwimmen beteiligen.

Beim Kraulschwimmen wird der Pendelschlag der Arme durch die Beinarbeit ausbalanciert. Das seitliche Einatmen knapp über der Wasseroberfläche, durch eine Rotation der HWS und das Ausatmen, welches man sprudelnd hören kann unter Wasser, müssen sich ruhig und gleichmäßig abwechseln, während man die Arme weit nach vorne bringt, durchzieht und wieder aufs Neue ausholt.

Beim Beinschlag sind die Fußspitzen nach innen gedreht und suchen den Wasserwiderstand. Schultern und Kopf treffen auf so wenig Wasserwiderstand wie möglich. Versuche nicht in den Wellen hängen zu bleiben. Mache Körper, Kraft und Kondition zu Deinen Verbündeten. Du merkst die Unaufhörlichkeit der Wiederholung und das Gleichmaß der Schwimmschläge.

Beim Rückenschwimmen sieht man das Wasser nicht und kann nicht erkennen, wohin man gerade schwimmt oder wann die Wand zur Wende kommt. Bei einer Saltowende bleibe so flach wie möglich unter dem Wasserspiegel. Wenn

die Beine den Beckenrand beim Überschlag berühren, kann ein Bild einer warmen Ofenplatte beim Abstoß von der Beckenwand helfen.

Der Kopfsprung: Überprüfe, ob das Wasser tief genug ist. Bist Du ängstlich oder hast Du die Kraft, einen Baum zu erklimmen oder auch einen schönen Kopfsprung zu machen.

Je länger Du am Beckenrand mit Deiner Angst stehst, desto mehr schaltet sich Dein Kopf ein, dann schlottern die Knie und desto größer wird die Wahrscheinlichkeit, dass Du fröstelnd aufgibst.

Bist du zum Sprung bereit, wandelt sich die Energie von Festhalten und Angst in Bewegung um. Spüre diese Energietransformation, wenn Du in das Wasser hinein gleitest.