

SÜDWEST FERNSEHEN Service

KAFFEE oder TEE?







FEIERN & GENIEßEN

wohl fühlen

24.05.2000 **wohl fühlen im Wasser**

Aqua wellness mit Ricarda und Wolfram Geizler

AQUA Wellness - eine wunderbare Entspannungsmethode im Wasser, um sein inneres Gleichgewicht zu finden. In Balance Team - im Gleichgewicht - so nennen sich die Aqua wellness-Trainer auch: Ricarda und Wolfram Geizler. Auch ein Team im Leben - sie sind verheiratet - und ein Team im Wasser bei der Arbeit.

Die Aqua -Wellness kommt aus den USA. Sie wurde dort 1980 begründet von Kaya Fomerling und Nirvano Martina Schulz. Die beiden Amerikanerinnen haben aus Elementen des Wassertanzes und des Wasser-Shiatsu diese neue Wassertherapie erarbeitet, die dann mit Hilfe von Psychologen zu einer wirkungsvollen Entspannungsmethode weiter entwickelt worden ist.

Ricarda Geizler ist ausgebildete Atem-und Körpertherapeutin, Wolfram Geizler Diplom -Sportlehrer. Die Ausbildung zur Aqua-wellness-Trainerin hat Ricarda Geizler bei den Begründerinnen in Amerika gemacht. Beide leiten gemeinsam die Aqua wellness Abteilung der Lohengrin-Therme in Bayreuth.

Die Form , die wir heute vorstellen, heisst Aqua wellness(AW) mit aqua sound.

Dabei halten und tragen die Wasser-Therapeuten den Klienten im Wasser. Dazu kommt Entspannungsmusik über Lautsprecher unter Wasser.

Die Impulse wirken direkt über das Nervensystem.

Der Kontakt zum Klienten ist immer eine achtsame Zuwendung, das schafft gefühlsmässige Nähe. Im Fachbegriff : Bonding.

- Was muss der Mensch tun, der sich entspannen will ?

Es gibt nichts zu tun als nichts zu tun. Das ist bekanntlich das Schwierigste für viele Menschen, die nicht mehr abschalten können. AW ist ein sehr hilfreicher Weg zur Entspannung, gerade auch für Menschen, die auf herkömmliche Methoden nicht ansprechen. Zu Beginn einer Wasser-Therapiestunde liegt man sicher und schwerelos im Wasser mit Hilfe von Schwimmhilfen : aufgeblasenes Kissen unter dem Nacken und einer sogenannten Poolnudel unter den Kniekehlen . Nach einer Weile entfernt der Aqua -Wellness-Trainer die Schwimmhilfen. Der Klient liegt auf den Unterarmen des Trainers.Was sich vielleicht ungewöhnlich anhört, aber im Wasser viel selbstverständlicher wird.

- Was bewirkt die Musik ?

Musik wird im Wasser intensiver vom Organismus aufgenommen. Denn: man hört im Wasser nicht mehr nur über das Trommelfell, sondern über Knochenleitungen. Selbst mit Ohrstöpseln würde man die Musik noch genauso gut hören. Wasser ist ein besserer Schalleiter als das Element Luft.

Die Musik bewirkt sowohl Entspannung als auch Anregung. Der Blutdruck normalisiert sich, die Atmung wird ruhiger, tiefer und

[FEIERN UND GENIEßEN](#)

[Gäste und Feste](#)

[Kochschule](#)

[wohl fühlen](#)

[Alles frisch](#)

[Sonntagskuchen](#)




regelmässiger. Die Produktion von Stresshormonen geht zurück Adrenalin, ein sehr aggressiver Stoff, der die Gefässwände angreift, reduziert sich.

Hohe Frequenzen verhindern ein Ermüden, tiefe Frequenzen regen an. Gehirnforscher haben bewiesen, dass das Gehirn auf ausgewählte Musik, körperliche Bewegung und neue Reize mit gesteigerter Leistungsfähigkeit reagiert.

- Für wen ist Aqua-wellness geeignet? Gibt es das auch für Kinder ?

Aqua-wellness tut vielen gut: Zunächst einmal kann man einfach entspannen und auftanken, den Stress hinter sich lassen. Kinder sind begeistert von AW. Sie kommen sehr schnell zur Ruhe. An einigen Kliniken wird AW zur Rehabilitation von Menschen nach Operationen zur Vitalisierung und Regeneration eingesetzt, ebenfalls bei Wirbelsäulen-Syndrom. AW kommt auch zum Einsatz bei depressiven Verstimmungen oder psychosomatischen Beschwerden.

Seit kurzem gibt es in Bayreuth auch Kurse für werdende Eltern zur Geburtsvorbereitung. Der Vorteil: das Ungeborene erlebt die Entspannung mit. Ab der 17. Schwangerschaftswoche können Ungeborene über die Knochenleitung hören. Sie hören also auch die Musik im Mutterleib mit.

- Was ist, wenn ich nicht schwimmen kann ? Kann ich dann trotzdem Aqua wellness nutzen ?

Gerade für Menschen, die nie schwimmen gelernt haben oder solche, die traumatische Erlebnisse mit Wasser hinter sich haben, ist AW ein idealer Einstieg, um wieder Vertrauen zu fassen. Das Becken ist maximal 1,30 m tief. Man kann also überall stehen. AW ist eine Möglichkeit, das Wasser als ureigenes Element wieder zu entdecken.

-Was ist das Besondere an der Arbeit im Wasser, warum ist sie so effektiv ?

Wir bestehen zu über 80% aus Wasser. Wasser ist das Element, das uns bereits vor der Geburt im Mutterleib umhüllt. Es unterstützt die Homöostase, also die Regelung unserer Körperfunktionen und deren Gleichgewicht untereinander. Im Wasser kann der Organismus Informationen besser aufnehmen. Deshalb fühlen wir uns im warmen Wasser besonders geborgen und finden auch schneller unser seelisches Gleichgewicht. Eine wichtige Rolle spielt dabei die Temperatur des Wassers: 34 Grad, also fast körperwarm. In der Wasserarbeit kommt es schneller und nachhaltiger zu Veränderungen des Körperschemas, also der Art und Weise wie wir unseren Körper benutzen, als dies an Land je möglich wäre.

Das Wasser wirkt selbst wie eine sanfte Massage: es regt Stoffwechsel und Verdauung an. Die Wirbelsäule und die Bandscheiben werden entlastet. Die Muskulatur entspannt sich, die Beweglichkeit nimmt zu.

Das sanfte Vorbeifliessen des Wassers wirkt für die Haut wie eine Lymphdrainage.

Durch das Halten, das Getragen werden und die Art der Bewegungen wird gestaute Energie wieder frei, seelische und körperliche Blockaden werden gelöst, der Energiefluss im Körper wieder in Gang gesetzt.