

Haan 1. März 2015

## Entspannung: Schwerelos, intensiv und mal ganz anders

Von Tanja Albrecht **Taeglich.ME**

Die Gruitenerin Monika Souvignier hat sich unter anderem auf Aquatische Körperarbeit spezialisiert: Entspannung im körperwarmen Wasser, sanft, einfühlend und ganzheitlich. TME hat es ausprobiert. Mit Fotogalerie.



Monika Souvignier mit einer ihrer Kundinnen. Wer sich auf Aquatische Körperarbeit einlässt, muss auch die Nähe zum Therapeuten zulassen. Wer das kann, entspannt den ganzen Körper. Foto: privat

Es wirkt. Die sehr verspannte Schulter meldet sich den restlichen Tag nicht mehr. Aber Aquatische Körperarbeit macht auch müde. Es fühlt sich wie nach 40 Bahnen im Schwimmbad an. Dabei ist es doch Entspannung. Aber die findet eben nicht auf einer Massageliege oder einer Matte statt, sondern schwerelos im körperwarmen Wasser. Sogenannte Floats, Auftriebshilfen unter den Beinen, den Armen und dem Kopf, sorgen dafür, dass der Körper ohne eigene Anstrengung im Wasser liegt – wenn der eigene Kopf es zulässt, dass der Körper sich entspannt. Das kann ein bisschen dauern.

Dabei sorgt Monika Souvignier mit ihrer ruhigen Art und ihren geschulten Griffen dafür, dass kein Unwohlsein aufkommt. „Aber man muss sich darauf einlassen“, sagt sie. „Das geht nicht bei jedem sofort.“ Deshalb gehören zu jeder Stunde Aquatischer Körperarbeit ein Vor- und Nachgespräch mit ihren Kunden. Wo gibt es Probleme, Schmerzen, Ängste?

Vertrauen gehört auch dazu. Denn wer sich auf Watsu und AquaRelax einlässt, liegt im Laufe der Stunde bei Monika Souvignier in der Armbeuge, das Gesicht bleibt immer über Wasser.

## Sie reagiert auf die Signale des Körpers

Sie fängt bei einer Massage der Füße an und arbeitet sich langsam Richtung Schulter-Nacken-Bereich vor – immer auf die Bedürfnisse ihrer Kunden achtend. Ist jemand verspannt, massiert sie vielleicht mehr, reagiert auf die Signale, die der Körper aussendet. „Ich lasse mich von meiner Intuition und Erfahrung in der Körperarbeit leiten“, sagt die 49-Jährige aus Gruiten. Sie wendet Massagen, Entspannungsmethoden, Dehnungen, Drehungen und Streckungen an und regt die Meridiane im Körper an – es fühlt sich gut an. Nur wenn sie einen sehr schnell durchs Wasser zieht, kann einem am Anfang schon etwas schwindelig werden. „Das legt sich mit der Zeit“, sagt sie.



Auch Martina von Kamen (46) ist begeistert. „Ich habe das zum ersten Mal erlebt, das ist toll“, sagt sie. Die Massage an den Füßen, „die ging durch den ganzen Körper“ erzählt sie. „Ich fand es einfach sehr entspannend.“ Obwohl sie mit Monika Souvignier befreundet ist, sagt sie: „Man muss sich darauf einlassen – auch auf die therapeutische Nähe. Aber wenn man das tut, ist es eine pure Wohltat.“

### **Der Behandelte wirkt weder körperlich noch mental bewusst mit**

Aquatische Körperarbeit besteht aus verschiedenen Methoden: WATSU (WasserShiatsu), AquaRelax, WATA (Wasser Tanzen) und Healing Dance. „Das sind sanfte und einfühlsame, ganzheitliche Entspannungsmethoden, die den Körper anders als an Land, in einer bisher nicht gekannten Dimension bewegen“, erläutert Monika Souvignier. „Im Unterschied zu klassischen Entspannungsmethoden wie Yoga, Chi Gong, Tai Chi oder auch zu Autogenem Training wirkt der Behandelte weder körperlich noch mental bewusst mit.“

Monika Souvignier ist Gesundheitspraktikerin für Entspannung und Vitalität. 2013 begann sie mit der Ausbildung in WATSU und AquaRelax. Beide Methoden werden sowohl in der Therapie als auch im Wellnessbereich eingesetzt. Die Methoden eignen sich für Jedermann, Kinder, Jugendliche, Schwangere oder ältere Menschen.

### **Mehr Informationen gibt es auf der 2. Gruitener Gesundheitsmesse**

Auf der 2. Gruitener Gesundheitsmesse am Samstag, 7. März, 10 bis 17.30 Uhr, in der Mehrzweckhalle der Freien Waldorfschule Haan-Gruiten, Prälat-Marschall-Straße 34, stellt Monika Souvignier die Aquatische Körperarbeit an Stand 5 vor. Um 11.30 Uhr wird an diesem Tag Karla Caspers, Fachärztin am Herdecker Krankenhaus und Dozentin des Instituts für Aquatische Körperarbeit einen 30 Minuten langen Vortrag zu diesem Thema halten.

Mehr Informationen gibt es unter [www.monika-souvignier.de](http://www.monika-souvignier.de) oder unter [www.iaka.de](http://www.iaka.de)