

# WasserTAO

*Fließende Wege zur Balance*



Praxis für  
Präventive Medizin

Hellmuth Putze und Team  
Körpertherapeut und Heilpraktiker

Langenbielauer Weg 6 40627 Düsseldorf

Telefon: (0211) 361 82 555 Mobil: (0172) 95 85 895

praeventivmedizin.de email: info@praeventivmedizin.de

TEXT: HELLMUTH + CLAUDIA / Layout by Tom 02102/41190

Praxis für  
Präventive Medizin



Wasser TAO

**KAMPF FÜHRT NIEMALS ZUM ZIEL ...  
... ER HINTERLÄSST IMMER VERLIERER**

sagt ein altes taoistisches Sprichwort.

Kampf kann aber auch »Spaß machen«, er kann Herausforderung und das »Streben nach Meisterschaft« bedeuten.

Oft aber kommen meisterliche Momente unverhofft, mühelos, ja sogar fließend daher, wie das Wasser, das unseren Körper von Anspannung erlöst, sodass man nicht merkt, wie es eigentlich geschah.

Auf andere Weise herausgefordert fühle ich mich auf der Suche nach Sinn, Bewusstsein und Vollendung. Da gibt es keinen Gegner und kein Publikum, ich stehe mir selbst gegenüber. Es ist angenehm, wenn dann Intuition und Führung hinzukommen.

Meine Arbeit mit und im Wasser inspiriert mich sehr. Die Zusammenarbeit mit der einzelnen Person oder der Gruppe, die ich bei ihrer Wassererfahrung begleite, konzentriert meine Aufmerksamkeit und Offenheit: Das sichere, zentrierte Ruhen im Augenblick, das »Hier und Jetzt« zählt. Das Faszinierende an dieser Arbeit ist die Leichtigkeit und Einfachheit zu der das Element Wasser unserem Organismus verhelfen kann.

Mein Team und ich möchten mit unserer Arbeit alle die ansprechen und unterstützen, die durch bewegende Ereignisse in ihrem Leben die Entscheidung getroffen haben, gewohnte Denk-, Sicht- und Verhaltensweisen zu verlassen, um sich auf das Abenteuer »Freiheit und Gesundheit eines selbst bestimmten Lebens« einzulassen.

**WIE IM KLEINEN SO IM GROSSEN ...**

**EIN LEBENDIGER ORGANISMUS IN EINEM LEBENDIGEN KOSMOS**

Der Taoismus<sup>1</sup> betrachtet den Menschen als einen Teil des Kosmos. Körper, Seele und Geist stehen als eine untrennbare Einheit miteinander in Beziehung. Dies lässt sich in geradezu allen Lebensbereichen beobachten. Das TAO spiegelt lebendig ein ganzheitliches Verständnis von Mensch und Umwelt, Gesundheit und Krankheit, Körper und Geist wider.

**YIN UND YANG**

Aus dem TAO entsteht die Polarität Yin und Yang, Erde und Himmel, Materie und Energie. Aus Yin und Yang wiederum werden die fünf Elemente geboren, die die Welt in ihrem Erscheinungsbild hervorbringen, gestalten, aufrechterhalten und wieder auflösen.

**CHI - DIE LEBENSKRAFT**

Chi ist elektromagnetische Schwingung, die in uns und von allem uns Umgebenden »Sein« ausgesandt wird. Dazu gehört die Gesamtheit unseres Organismus, mit seinem physischen Körper, den emotionalen und mentalen Ebenen sowie seiner Ausdrucks- und Kontaktfähigkeit zu der ihm umgebenden Umwelt.

**FÜNF ELEMENTE - DIE WANDLUNGSPHASEN**

Die 5 Elemente: Feuer, Wasser, Erde, Holz und Metall sind nicht als materielle Substanzen zu verstehen, sondern als

<sup>1</sup>Taoismus aus chinesisch »TAO«. Das Unnennbare, das, aus dem alles geboren ist und doch keine Richtung hat, keinen Willen, kein Ziel: Das, was ist. Vernunft, Einsicht oder Urgrund des Seins: »Einordnung in die Harmonie des Universums«. Das TAO spiegelt den Grundbegriff der chinesischen Philosophie, auf dessen Gedankengebäude die spätere traditionelle Medizin gründet.

**WIE IM INNEN SO IM AUSSEN**

Energiekräfte. Bei den Elementen handelt es sich um zyklische Wandlungsphasen von immer wiederkehrenden energetischen Zuständen, die den Erkenntnissen der modernen Quantenphysik entsprechen. Nach taoistischer Anschauung treten die fünf Elemente in allen Erscheinungen des Kosmos, in den Sternen, im Klima, den »fünf Jahreszeiten«, in den Himmelsrichtungen, in den Gesteinsschichten sowie in jedem Lebewesen, in den Pflanzen, Tieren und im Menschen zutage.

Das Fünf-Elemente-System und deren Zuordnung zum menschlichen Organismus bildet den Schlüssel zum Verständnis von Wohlbefinden, Gesundheit und Krankheit. Die einzelnen Sinne, Nerven, Drüsen, Gewebe und Organe des Menschen werden ebenfalls diesen Elementen zugeordnet, die in engem Zusammenhang mit unseren Gefühlen und unseren geistigen Qualitäten verstanden werden. Der gesamte Organismus: Körper, Seele und Geist versucht auf seine eigene natürliche Weise ein Gleichgewicht zu halten. Geraten diese Energieverhältnisse ins Ungleichgewicht äußert sich das in Unbehagen und Krankheit. Fließen sie dagegen in Balance finden wir Harmonie und Gesundheit, Anmut und Schönheit. Siehe Broschüre: *Das Element Holz im Zeichen des Frühlings 1995*).

***Hieraus wird verständlich, dass sich im Leben alles immerfort verändert, dass man nichts festhalten kann und dass es am gesündesten ist, diesem Fluss zu folgen***

**MEDIZINISCHE PRAXIS IM WASSER**

Die therapeutische Arbeit im Wasser umfasst die Verbindung von fernöstlichen Behandlungstechniken wie Akupressur und Shiatsu in Kombination mit modernen medizinischen Behandlungsmethoden der strukturellen Osteopathie. Darüber hinaus beeinflusst sie aber auch nachhaltig die professionelle psychotherapeutische Praxis, da sie Antworten auf die Bereitschaft vieler Menschen gefunden hat, die an der eigenen seelischen Entwicklung arbeiten, ihre Gesundheit selbstständig fördern und unterstützen und Krankheit vorbeugen wollen.

Die Behandlung im Wasser wirkt über gezielte Physiotherapeutische Techniken in erster Linie auf die Gelenke. Der Kapsel- und Bandapparat wird durch sanfte Lockerung des Bindegewebes und der Muskulatur gedehnt. Die Gelenke werden unter Zug mobilisiert, entlastet und anschließend geöffnet.

Vorsichtig, eventuelle Widerstände des Körpers respektierend, beginnen wir zuerst die Gelenke in Hüfte und Wirbelsäule zu behandeln. Allmählich werden durch fortschreitende Entspannung sämtliche Gelenke sorgfältig durchgearbeitet. Durch das freie Schweben im körperwarmen Wasser entsteht mit Leichtigkeit Entspannung im Körper, die eine natürliche Mehrdurchblutung sämtlicher Gewebe zur Folge hat.

Schmerzhafte Gelenke erfahren durch die Wärme und die wiederholte Praxis eine verbesserte Fließeigenschaft sowie eine angehobene Sauerstoffsättigung des Blutes. Der Regenerationsprozess des erkrankten Organismus wird durch die individuelle Behandlung optimal unterstützt und belebt. Die Selbstheilungskräfte werden auf die elementarste Art aktiviert. Der so behandelte Mensch fühlt sich wohl, warm, lebendig und entspannt.

Generell ermöglicht die Wassertherapie unsere natürlichen Bewegungsformen wiederzufinden. Sie befreit unseren Körper von Blockaden, Einengungen und zwanghaften Haltungsmustern.

**WASSERTHERAPIE HILFT BEI ...**

... Muskelverkrampfungen, Ischiasschmerzen und Gelenkrheumatismus. Der Körper wird von Verspannungen und Schmerzen im Kopf-, Nacken-, Schulter-, Rücken- und Beckenbereich entlastet.

... Durchblutungsstörungen, wie z.B. zu hohem oder niedrigem Blutdruck, Menstruationsstörungen, Unfruchtbarkeit und Impotenz. Sie wirkt regulierend auf die Blutzirkulation, den Hormonhaushalt und fördert den Transport der Lymphe.

... schweren Körperbehinderungen, nach Schlaganfall und bei Querschnittslähmung. Durch die positive Sensibilisierung und Verbesserung der Körperwahrnehmung im Wasser können Fortschritte bei der Rehabilitation erzielt werden.

... nervösen Magen- und Darmerkrankungen sowie Schlaflosigkeit, Unruhe und Spannungszuständen. Sie hat eine beruhigende, entspannende und stabilisierende Wirkung auf das Nervensystem.

... Verstopfung und Migräne, Abgeschlagenheit, Müdigkeit und Depression. Sie mobilisiert stagnierende, zu Problemen und Krankheit führende Verhaltensweisen und regt die Lebensenergie an.

... Durch Aktivierung des Immunsystems werden die Selbstheilungskräfte des Organismus angeregt und freigesetzt.

Einige Menschen nutzen die Wasser-TAO-Arbeit nicht nur zur Behandlung von körperlichen Beschwerden, sondern um sich »Selbst« besser kennenzulernen.

**KONTAKT ZUM UNTERBEWUSSTSEIN AUFNEHMEN**

Emotionale Ungleichgewichte, wie lang anhaltender Stress oder Sorgen, Niedergeschlagenheit, Verzweiflung oder Angst, können uns krank machen.

Jeder Körper erzählt seine eigene Geschichte. Der Ursprung ist da, wo sich Seele und Körper berühren. Das Wasser trägt und die Massage hilft Spannungen und Blockaden im Körper zu lösen. Durch Entspannung kann sich das Herz öffnen und die eigene Wahrnehmung klären, um eigenverantwortlich und lebendig zu handeln.

Klaus wäre als Kind fast ertrunken und hat seitdem Angst vor tiefem Wasser. Ohren oder Kopf unter Wasser - undenkbar! Ich lasse ihm Zeit im Wasser anzukommen, halte ihn so, dass er mich hören kann: "Spüre wie du gehalten wirst, meine Hände und das warme Wasser tragen dich." Langsam lasse ich den Kopf mit den Ohren zuerst ins Wasser gleiten, ich spüre, wie der Körper krampft und steif wird. Die Angst eines Körpers, der nicht glaubt, dass er nicht ertrinkt. Ich lasse ihm Zeit. Nach einer Weile sage ich zu ihm: "Drücke die Angst nicht weg, schau sie dir an und spüre, dass in deinem Herzen Platz und Vertrauen dafür ist. Traue dem Prozess des Lebens, du bist in Sicherheit." Langsam entkrampft sich sein Körper, während ich Bauch, Brust und Nacken massiere. Er kann zum erstenmal das Wasser genießen, er entspannt sich. Das Unterbewusste kommt an die Oberfläche und lässt sich berühren. Nach 3 Sitzungen versteht er, wie die Angst sein bisheriges Leben bestimmt und seinen Körper blockiert hat. Er wird sich seiner »selbst bewusst« und lernt sich langsam zu öffnen.

Es geht nicht darum unsere Dramen zu pflegen oder Probleme zu nähren. Wir sollten sie als Herausforderung betrachten: Sie sind unsere besten Lehrmeister! Indem wir sie annehmen, als etwas, was im Fluss des Lebens mit uns fließt, sind wir im Stande sie eigenverantwortlich zu verändern. Nur so werden Körper, Seele und Geist wieder in ihrer ursprünglichen Natürlichkeit empfinden können.

### AUSEINANDERSETZUNG MIT DER EIGENEN LEBENSITUATION

Die therapeutische Arbeit beschäftigt sich unter anderem im Rahmen der »ganzheitlich-medizinischen Praxis« und der »Intuitiven Pädagogik«, mit Selbsterfahrung und der Übernahme von Eigenverantwortung. Unsere Arbeit steht unter dem Zeichen von Veränderung und Neubeginn. In intensiver, fröhlicher und liebevoller Art wird das festgefahrene »Alltags-Bewusstsein« zur Freiheit, Fülle und Freude des eigenen Herzens geführt.

### SCHULUNG VON KÖRPERBEWUSSTSEIN

Körperbewusstsein schulen setzt voraus, dass körperliche, emotionale und mentale Beschwerden oder Blockaden gelöst werden. Blockaden lösen setzt voraus, dass man Veränderung will und die Fähigkeit entwickelt, zu sich selbst, mit anderen Menschen und der lebendigen Natur in Beziehung zu treten.

Am Anfang jeder Einzel-, Paar- oder Gruppenarbeit steht die Beziehung, die wir anbieten, nicht die Methoden oder die Techniken. Die vielfältigen, sehr effektiven Interventionsmöglichkeiten, die wir in unsere Arbeit einfließen lassen, können erst im Rahmen dieser Beziehung wirksam werden.

### FLIESENDE WEGE ZUR BALANCE

Innerhalb der Gruppen- und Paarbegegnungen im Wasser arbeiten wir jeweils mit einem selbsterwählten Partner im Wechsel. Zuerst tragen wir den Partner sanft und ohne jede Anstrengung. Mit kreisenden und wiegenden Bewegungen stimmen wir ihn in die Entspannungsphase ein. Dabei lernt der Tragende sich an den individuellen Spannungszustand seines Partners anzupassen. Verschiedene Dehn- und Streckübungen aktivieren die Eigenmotorik und erweitern entspannende Bewegungsabläufe. Das anfängliche Halten geht über in ein freies Fließen; wir lassen Raum entstehen für dynamische Bewegungen - weiche und harte, schnelle und langsame Rhythmen wechseln sich ab.

Mit der Dauer dieser Erfahrung kann das Vertrauen in den eigenen Körper und das Ursprungselement Wasser in den beruhigenden Gleichklang von Bewegung und Atmung wachsen.

Wir leiten unsere Klienten dazu an, ihren Atem wieder als heilsame, reinigende und vitalisierende Kraft zu erleben. Im Laufe einiger Trainingsstunden werden sie zu einer dauerhaften, vertieften und rhythmischen Atmung zurückfinden. Durch einfühlsame und rhythmische Bewegungen wird der Körper mit der Zeit geschmeidig. Er kann Geborgenheit und primäres Urvertrauen wiedererleben.

Das Ziel der Wasserarbeit ist eine verbesserte Koordinations- und Gleichgewichtsschulung des gesamten Organismus. Der Körper kann so in eine harmonische und erweiterte Haltungsbalance zurück finden. Für den Geist sind diese Erlebnisse oft Ausgangspunkt für eine Entdeckungsreise in neue Bewusstseinsdimensionen, für die Seele kann sich ein Quell von Gelassenheit und Glücksgefühl öffnen.

### EINTAUCHEN IN DEN INNEREN OZEAN

Wer sich zutraut und Lust hat, neue Dimensionen und Erfahrungen von Hingabe und Geborgenheit zu erleben, der taucht mit uns unter Wasser.

Das Bewegt-Werden und freie Schweben unter Wasser, der »Wasser-Tanz«, kann alte archaische Bilder vor dem inneren Auge entstehen lassen. Durch Schwerelosigkeit, Urvertrauen und der Auflösung von starren Bewusstseinsgrenzen relativiert sich die Bedeutung von Oben und Unten, Innen und Außen, Richtig und Falsch, Gut und Böse. Unsere gewohnheitsmäßigen polaren Denk- und Wahrnehmungsmuster werden durchlässig, der Geist öffnet sich für Neues, wir werden empfänglich für die Verarbeitung neuer Informationen. Alte eingefahrene Muster können sich lösen. Die Atmung wird regelmäßig und ruhig, der Weg zur Tiefenentspannung leitet

sich von selbst ein. Das Gefühl wie neu geboren zu sein erfahren wir nach dem Auftauchen, der Erdungsphase, mit der Rückkehr zu festem Boden unter den Füßen.

#### **WASSER TAO IST GEEIGNET ...**

... für Praktiker in Heilberufen, die ihre medizinischen Kenntnisse und ihr handwerkliches Körper-Technik-Training erweitern wollen.

... für Alle, die nach den Grundlagen der »Ganzheit der Medizin«, Gesund-Werden und ihre Gesundheit erhalten und fördern möchten.

... für Alle, auch Menschen mit körperlicher und geistiger Behinderung, die Lust und Freude auf Entspannung haben.

... für Paare, die gemeinsam »alte« und neue Erfahrungen des Tragen- und Getragen-Werdens machen möchten.

... für Schwangere, die sich in natürlicher Vertrautheit mit ihrem Partner, liebevoll und sanft auf ihre neue Lebenssituation vorbereiten wollen.

... für Alle, die ihrem Leben mehr Aufmerksamkeit und Offenheit schenken möchten und dem Wagnis der Selbsterfahrung und Wahrnehmungserweiterung Zeit und Raum geben wollen.

Wenn die Lebensenergie ungehindert durch unseren Organismus fließen kann, entwickeln wir den Mut mit Authentizität dem eigenen lebendigen Kern zu begegnen, sei es im Zorn oder in Zuneigung. Der Weg zu unserem Herzen öffnet sich. Dieser Weg kennt weder Regeln, Autoritäten, noch moralische Konzepte, sondern die Notwendigkeit im »Hier und Jetzt« zu sein. Wir nehmen unsere Gefühle an, nehmen die Bedürfnisse der Seele wahr und leben für einen Geist, der unabhängig ist und auf das Leben antworten kann.

#### **MEDIZINISCHE LEITUNG**

Hellmuth Putze ist 1959 geboren, er ist Körpertherapeut und Heilpraktiker. Seit 1995 ist er in eigener Praxis tätig, mit dem Herzansliegen, dass in jedem Menschen vorhandene Potential der Selbstheilungskräfte durch Eigenverantwortung anzuregen und in den Alltag aufzunehmen. Im Rhamen ganzheitlicher Behandlungsverfahren ist er seit 92 als Masseur tätig und spezialisiert für Akupressur, Meridian-, Chi Nei Tsang- und You Mai Ho (chinesische u. japanische Massage). Ausbildung zum Heilpraktiker 1993. Autodidaktische Studien mit den Erfahrungshintergründen des Taoismus und der traditionellen chinesischen Medizin. Ausgebildet in Klassischer Homöopathie und Akupunktur. Weiterbildung in Chiropraktik und struktureller Osteopathie, Bioenergetik sowie dynamischer Körperarbeit, mit den Schwerpunkten der Organ-, Atem- und Entspannungsarbeit.

#### **PÄDAGOGISCHE LEITUNG + ORGANISATION**

Claudia Seestädt ist 1963 geboren, sie ist ausgebildet zur Erzieherin mit Studium zur Sozialarbeiterin in den 80 iger Jahren. Weiterbildung in Sozialmanagement und Tanz-Soziotherapie: mit praktischen Erfahrungen in Kinder- und Jugendpädagogik sowie der Behinderten- und Erwachsenenarbeit. Leitung von Seminaren und Workshops.

***Termine für Einzel- und Gruppenarbeit sowie weitere Informationen unter [www.praeventivmedizin.de](http://www.praeventivmedizin.de)***

Mit den besten Wünschen

Hellmuth und Claudia