



RELAQUA® - Entspannung im Wasser

Was ist Relaquia®

Relaquia® ist ein Entspannungskonzept, bei dem verschiedene Techniken, wie Meditation, Yoga, der Tauchreflex und vor allem Atemtechniken integriert werden, um auf körperlicher und geistiger Ebene entspannen zu können.

Atmung und Nichtatmung

Der rote Faden durch das Relaquia® Programm ist der bewusste Atem. Die Atmung hilft uns in kurzer Zeit zu entspannen. In den Momenten des ‚Nicht-atmens‘, der Atempause können wir still werden und sind viel empfänglicher für die Meditation.

Was passiert im Wasser

Das Wasser ist elementarer Bestandteil. Im Wasser werden Floatingübungen mit Atempausen und Meditation kombiniert. Im Wasser ist eine Tiefenentspannung besonders einfach zu erreichen:

Der Körper ist schwerelos und die dominierenden Sinne, wie Sehen und Hören sind abgeschwächt.

In dieser Umgebung der Ruhe und Achtsamkeit und aufgrund der Wirkung des Tauchreflexes - ein körpereigener Entspannungsmechanismus, der die Herzfrequenz sinken lässt - ist es leicht, in einen meditativen Zustand zu gleiten.

Relaqua® hat seinen Ursprung im Apnoetauchen - das Tauchen mit nur einem Atemzug. In den Relaqua® Workshops nutzen wir dieselben Methoden wie die Apnoetaucher, deren Kernkompetenz darin besteht, auf den Punkt hin entspannen zu können.

Wir beginnen mit vorbereitenden Übungen außerhalb des Wassers, um die Entspannung danach im Wasser noch zu vertiefen.