



1. **Großer Ausstrich**, linke Hand hält die Schläfe.



2. **Schultern** im Wechsel nach unten drücken.



3. **Schultergürtel** – gegengleiches Kreisen der Muskulatur am Schultergürtel.



4. **Hinterhauptschuppe** massieren.



5. **Hinterhaupte** mit ausgestreckten Fingern massieren, die Haare nach hinten wegziehen.



6. **Lotusblüte**: Kopfhaut nach unten drücken.



7. **Ummantelung** der Stirn mit beiden Händen. Der Druck wird von hinten nach vorne weggestrichen.

Den Ballast vom Partner streichen ...

haki-Partner-Behandlung ist speziell für kopflastige Menschen entwickelt und bietet darüber hinaus viele weitere Annehmlichkeiten. Man streicht den Druck des Alltags ab, „verwöhnt“ sich damit gegenseitig.

VON BETINA GERMANN

Der Druck des Alltags widerspiegelt sich allzu oft in verspannter Schultermuskulatur und pochendem Kopfschmerz. Nach dreijähriger Entwicklungsarbeit präsentiert Therapeut Harald Kitz eine Methode, mit welcher sich Partner auf einfache Art und Weise die Last vom Körper streichen können. „Die 13 Übungen sind der Schlüssel zum gesunden Gemüt, für harmonisches Denken, Fühlen und Wollen“, bringt es der 32-Jährige auf den Punkt. Relaxt am Rücken liegend, begibt man sich vertrauensvoll in die Hände des Partners. Die 13 Übungen werden jeweils

Info

haki-Massage

- **Harald Kitz** hat haki für kopflastige Menschen entwickelt.
- **Neben der „haki-Partner-Behandlung“** gibt es auch „haki stretch & relax“, „haki-Fußwaschung“ und „haki-Sakral“.
- **Der 32-Jährige** etabliert seine Methode, neben seiner Tätigkeit im Hotel Hochschober, international.
- www.haki.cc

fünfmal wiederholt und in einem Durchgang ausgeführt.

■ **Großer Ausstrich** – Die linke Hand des haki-Gebenden ist auf die Schläfe gelegt. Die rechte Hand streicht vom Nabel über die Brust zu den Schultern, entlang der Arme und zurück in den Nacken. Es geht um das Lösen von psychischen und physischen Spannungen im Schulter-, Nacken- und Kopfbereich. Der Bauchraum (Solarplexus, Zentrum des Lebens) wird mit dem Brustraum (Herz, Zentrum der Liebe) verbunden.

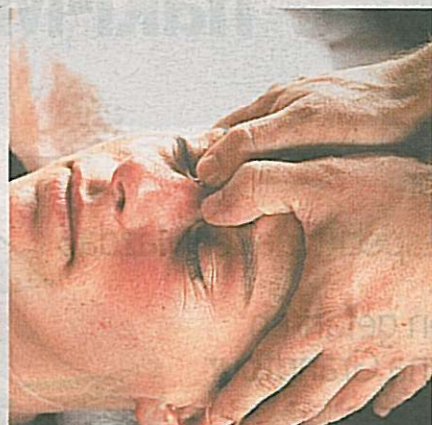
■ **Schultern im Wechsel nach unten drücken** – Die Schultern sind die Träger der Verantwortung. So erleichtern wir die Last des Lebens.

■ **Schultergürtel** – Mit den Händen unter die Schultern greifen und gegengleich kreisen. Über den Nacken mit der Bewegung nach hinten streichen und abschütteln. Emotionales Ungleichgewicht führt im Schulterbereich zu Verspannungen. Im Nacken steckt die Starre, die Engstirnigkeit der Menschen.

■ **Hinterhauptschuppe** – Beim rückwertigen Haaransatz beginnt die Wirbelsäule. Ring-, Mittel- und Zeigefinger abgewinkelt ansetzen und mit kreisenden Bewegungen bis zum Knoten hinterm Ohr nach oben ziehen. Die Durchblutung der hier ansässigen Galle- und Blasenmeridiane führt zur Schutzfunktion gegen Erkältungen.



8. **Kleiner Finger** hinter das Ohr: Lymphsystem wird angeregt.



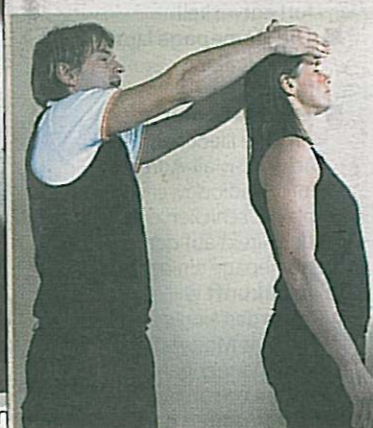
9. **Das dritte Auge**: Augenbrauen werden an fünf Punkten gedrückt.



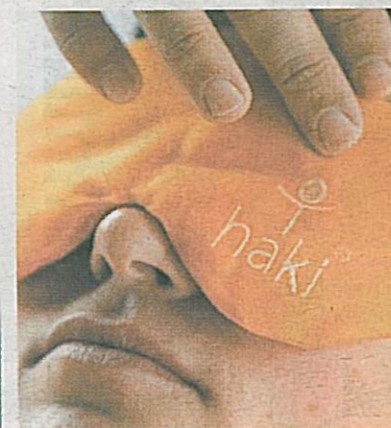
10. **Der große Ausstrich** wird wiederholt.



11. **Abstreifen** über den kleinen Zehen – den Blasenmeridian.



12. **Schatz, ich entlaste dich**: beidhändiges Ausstreifen.



13. **Nachruhen** mit kühler Augenbinde und warmem Nackenkissen.



Gerhard Maurer (alle)

Harald Kitz lehrt die von ihm entwickelte „haki“-Massage auf der ganzen Welt. In Kärnten ist er im Hotel Hochschober tätig.