

Wellness

Aus der Körpermitte zu mehr Kraft

Neue Massage-Techniken widmen sich der Becken- und Steißregion. Sie gilt als wichtiges Energie-Zentrum.

VON INGRID TEUFL

Wir beginnen dort, wo andere aufhören – in der Körpermitte“, sagt Masseur Harald Kitz. Und tatsächlich startet seine nach ihm benannte Haki-Sacral-Massage (lat. os sacrum – zum Kreuzbein gehörend) im Becken- und Steißbereich. Dort knetet er mal sanft, mal kräftig, mal punktuell, mal großflächig mit dem ganzen Unterarm. Dann streicht er schwungvoll die Beine bis zu den Füßen entlang. „Um negative Energie, die sich im Körper gesammelt hat, auszuweisen“, erklärt er. Und immer wieder spürt man unterschiedliche rhythmisch-harmonische Bewegungen. „Das bewirkt bei den meisten ein Gefühl von Geborgenheit und Loslassen.“



HOTEL HOCHSCHTOWER



HOTEL HOCHSCHTOWER

Haki Stretch: Der Kopf wird mit Akupressur (oben), Schaukelbewegungen (links) entlastet

Haki Sacral: In Becken und Rumpf werden Verspannungen aufgespürt und ausgeglichen (unten, rechts)



► Wiener Walzer

Geknetet im Dreivierteltakt

Zum Takt von Donau- und Kaiserwalzer massiert werden – das klingt mehr nach Jux als nach Erholung. Doch nach der Wiener-Walzer-Massage fühlt man sich tatsächlich beschwingt und im Einklang. Vielleicht hat sich das abwechselnde Massieren der gesamten linken und dann der rechten Körperhälfte ja wie angekündigt harmonisierend auf die beiden Gehirnhälften ausgewirkt.

Anders als bei anderen Massagen ist die Musik nicht nur Nebengeräusch. Entwickler Reinhard Prochazka, ein Psychologe, meint: „Der Wiener Walzer versprüht tolle Lebensenergie.“ Es zeige „einen besonderen Effekt, wenn Musik und Bewegung eine Einheit bilden“. Die Chronobiologie beweise, dass auch unsere Organe sowie Venen und Drüsen im Dreivierteltakt schwingen. Da werden zwischendurch

Da hat er recht: Nach der fast einstündigen Behandlung macht sich ein entspanntes Wohlgefühl in Körper und Geist breit. Dazu tragen wohl auch die extra mit Apothekerin Adelheid Becker entwickelten Massageöle bei, mit denen massiert wird. Und Augen- und Nackenkissen, mit denen man nach der Massage gut eingepackt nachruht.



INSERID TEUBT



schon mal Arme und Beine der Klienten angehoben und hin- und her bewegt. Manche der taktvollen Griffe erinnern jedoch an die hawaiianische Lomi Lomi Nui-Massage. Kein Zufall, diese Körperarbeit ist Prochazkas Behandlungsschwerpunkt.

INFO

Die Massage kostet 59 €, es gibt sie derzeit nur im Salzburgerhof in Zell/See. Infos: www.salzburgerhof.at und unter ☎ 0 65 42 / 765

HOTTEL HOCHSCHOBBER

Kurze Auszeit Entspannungsmassagen: Kurz loslassen, um Energie für den stressigen Alltag zu tanken, ist ein beliebter Wellness-Trend. Harald Kitz arbeitet selbst im Hotel Hochschober auf der Turracher Höhe: „Die Gäste suchen eine Auszeit, in der man abschalten und sich regenerieren kann.“

Doch warum beginnt Entspannung für ihn im Beckenbereich? „Dort liegt unser Zentrum der Lebensenergie“, erklärt er die brandneue Weiterentwicklung seiner fünf Jahre alten Haki-Stretch & Relax-Mas-

sage. „Kopfarbeiter haben besonders in Nacken und Becken Probleme. Aber auf den Gesäßbereich gehen die meisten Massagetechniken nicht ein. Gerade hier ist es wichtig, Verspannungen und Verhärtungen zu lösen.“

Er sieht Haki-Sacral als Ergänzung zum bereits in 14 Hotels etablierten Haki Stretch & Relax, das sich Nacken- und Kopf widmet. Da werden Akupressurpunkte im Nacken gedrückt, die Hals-Muskulatur mit Drehungen entlastet und sanft

über die Stirn gestrichen. Abschließend schaukelt Kitz den Kopf noch in einem Handtuch hin und her. „Durch so eine Behandlung erreicht auch das Gehirn einen tiefen Entspannungszustand. Das hat regenerierende Wirkung.“

INFO

Kosten je nach Dauer zwischen 36 und 98 €. Eine Hotel-Liste gibt es unter www.haki.cc oder ☎ 0664 / 350 33 16. Ein Mal pro Monat massiert Harald Kitz auch in Wien.

► Gefragt

„Auf die Ausbildung des Masseurs achten“

Univ.-Prof. Veronika Fialka-Moser ist Leiterin der Abteilung für Physikalische Medizin an der MedUni Wien.

KURIER: Was halten Sie von Trend-Massagen?

Veronika Fialka-Moser: Wenn es rein der Wellness dient, die Person gesund und der Therapeut gut ausgebildet

ist, sehe ich grundsätzlich keine Probleme. Gegenanzeigen, etwa Entzündungen oder nicht abgeklärte Schmerzen gelten aber wie bei klassischen Massagen auch im Wellnessbereich. Als Kunde sollte man aber auf jeden Fall immer auf die Ausbildung des Masseurs achten. Ob sie in Österreich anerkannt ist, ist für mich

da ein wesentliches Kriterium.

Welche Bedeutung hat Musik in der Massage?

Etwa den Dreivierteltakt empfinden viele Menschen als angenehm. Generell wirkt Musik entspannend und hat auch positive Auswirkungen auf das gesamte vegetative Nervensystem.