

Haki

Die richtige Mischung gegen Kopflastigkeit

Eine neue Massage-technik trifft den Zeitgeist: Sie zielt speziell auf Schulter, Nacken und Kopf hirnlaster Menschen.

VON SUSANNE MAUTHNER-WEBER

Man nehme: einige Griffe aus der klassischen Massage und Osteopathie, kombiniere mit Lymphdrainage, dazu rhythmisches Schwingen der Beine aus der chinesischen Medizin und sanfte Abstreif-Übungen aus der Energie-Arbeit, rühre alles gut durch und gieße erwärmtes Öl (kommt Ihnen bekannt vor? Richtig: Ayurveda) darüber – fertig ist eine neue Behandlungsvariante, die es im Vorjahr sogar zu einer Nominierung für den *World Spa Award* als beste neue Wellness-Behandlung gebracht hat.

Beliebt & Entspannend Haki, benannt nach seinem Erfinder Harald Kitz, mauserte sich überall dort, wo es angeboten wird, innerhalb kürzester Zeit zur beliebtesten Behandlung. Das mag einer-

seits am Skilehrer-Charme ihres Erfinders – ein Hansi Hinterseer der Massage-Szene – liegen, andererseits daran, dass er mit seiner speziellen Massagetechnik den Zeitgeist trifft: Er widmet sich besonders Schulter, Nacken und Kopf von hirnlaster Menschen. „Beim typischen Gast von heute liegt die meiste physische und psychische Last auf den Schultern“, beobachtet der Therapeut des Hotel Hochschober auf der Turracherhöhe.

„Beim typischen Gast von heute liegt die meiste physische und psychische Last auf den Schultern.“

Harald Kitz Therapeut

Und dann beobachtete Kitz weiter – die Reaktionen seiner Patienten nämlich, während er Haki entwickelte. Die Idee dahinter: „Mit bestimmten Griffen die Last von den Schultern zu nehmen und die Energie bei den Füßen rauszulassen.“ Das gelingt Kitz, der nicht umsonst auch Musik studiert hat, indem er den Gast mit rhythmischen Druck-,

Streich- und Schwingbewegungen behandelt. Die Folge im besten Fall: Eine tiefe Entspannung. Hirnforscher würden im Optimalfall wohl von Theta-Wellen im Kopf sprechen.

Balsam & Öl Drei Jahre herumexperimentieren mit Körpern, Ölen, Nacken- und Augenkissen sowie Fußbalsam hat es gebraucht, ehe er zufrieden war. Heute interessiert man sich in Asien und den USA für die Methode, die in dem feinen Berghotel Hochschober in der steirisch-kärntnerischen Einsicht entwickelt wurde.

Ausprobieren kann man sie aber nur in ausgewählten Vier- und Fünf-Sterne-Hotel unter anderem in Österreich, der Schweiz und Deutschland. Denn Harald Kitz vergibt Lizenzen (maximal fünf Hotels pro Jahr bekommen sie) für die von ihm entwickelte Methode. Und er schult sämtliche Therapeuten selbst.

INTERNET

www.haki.cc
www.hochschober.at

INFO

Das Hotel Hochschober auf der Turracherhöhe bietet „haki – stretch & relax“ um 58 €. (50 Minuten) an.



Die Idee hinter Haki: Mit Griffen die Last von den Schultern nehmen und die Energie bei den Füßen rauslassen

► Partnerbehandlung erlernen

Kreisen, drücken, streichen, schwingen

Damit die Anti-Kopflastigkeitsbehandlung kein einmaliges Urlaubserlebnis bleibt, hat Therapeut Harald Kitz die haki-Partnerbehandlung entwickelt, die er bereitwillig an Zweier-Gespanne weitergibt. – **Ausstreichen** Der Haki-Empfangende liegt bequem auf dem Rücken. Der Haki-Gebende legt ihm die linke Hand auf die Schläfe, die rechte streift vom Nabel über die Brust zu den Schultern, entlang der Arme zurück in den Nacken.

– **Schulterdruck** Im Wechsel die Schultern nach unten drücken.

– **Kreisen I** Mit den Händen unter die Schultern greifen und gegengleich kreisen.

Über den Nacken mit derselben Bewegung nach hinten streichen.

– **Kreisen II** Die abgewinkelten Ring-, Mittel- und Zeigefinger beider Hände dort am Hinterkopf ansetzen, wo die Wirbelsäule beginnt und mit kreisenden Bewegungen nach außen bis

zum Ohr massieren – aktiviert die Gallen- und Blasenmeridiane.

– **Wegziehen** Die Hinterhaupt-Haut mit ausgestreckten Fingern kreisend massieren, nach hinten ziehen und die Last symbolisch über die Haare wegziehen.

– **Lotusblüte** Hände zur Lo-

tusblüte formen und Kopfhaut nach unten schieben.

– **Ummantelung** Stirn mit beiden Händen bedecken. Der Druck wird von hinten nach vorne weggestrichen.

– **Finger hinter's Ohr** und eine schiebende druckvolle Bewegung Richtung Herz ausführen, loslassen; fünf Mal wiederholen und jeweils einen Finger dazunehmen.

– **Schwingen** Die Beine an den Fersen hochheben, nach hinten ziehen und seitlich auspendeln, bis die Nase wackelt. Beine senken und über die kleinen Zehen ausstreifen. Schließlich den Patienten aufstehen lassen und mit den Worten „Ich entlaste dich“ den Körper vom Kopf abwärts ausstreichen.



Mit der Lotusblüte wird die Kopfhaut massiert (re.), mit Mittel- und Zeigefingern werden Gallen- und Blasenmeridian aktiviert (o.)



Haareraufen hilft: Das symbolische Ausstreichen der Kopflast über die Haare befreit ebenfalls, ist Kitz überzeugt