

Nachdem er zuvor viele Jahre im Hotel Hochschober tätig war, etabliert sich Harald Kitz mit seiner haki-Methode binnen kürzester Zeit international und betreibt mittlerweile eine Praxis in Wien

MEHR INFOS
UNTER:
www.haki.cc

VOLL VERTRAUEN SCHWEBEN

**HARALD KITZ ERÖFFNET MIT
HAKI NEUE DIMENSIONEN DES
WOHLFÜHLENS**

Lukas Wogrolly fand für LIVING CULTURE am eigenen Leib heraus, wofür haki steht – Denn es ist mehr als eine revolutionäre, neue Form des Wellbeings.

von Lukas Wogrolly

Es ist Sonntagmorgen, normalerweise Zeit zum Länger Schlafen. Nicht so für mich, bereits um sieben Uhr früh erwartet mich im Hotel Hochschober, in einem 35 Grad heißen Pool, dem eigentlichen Kinderbecken, eine „Rückkehr in den Mutterleib“, wie sie mir Harald Kitz am Vorabend beschrieben hatte. haki pura, die Kombination aus haki stretch & relax plus haki sacral, hatte ich am Vorabend genossen, doch da war noch alles im Trockenen, im wahrsten Sinne des Wortes. Nun schaut die Sache anders aus: Der Südstkärntner, der fünfzehn

HARALD KITZ:
„ICH KOMME VON DER MUSIK. BEI HAKI IST ES GANZ WICHTIG, DEN KÖRPER IN SCHWINGUNG ZU BRINGEN“

Jahre nichts anderes gemacht hat, als die Erkenntnisse aus der Musik bei der Behandlung des menschlichen Körpers anzuwenden, wie er mir erzählt hat, erwartet mich im Neoprenanzug (nicht wegen der Temperatur, sondern um die professionelle Distanz zu wahren, ähnlich einem Arzt im weißen Kittel) und fixiert mich mit Fußfesseln an den Stangen der Leiter zum Betreten und Verlassen des Pools. Dann gibt er mir noch ein Gegenstück, ähnlich einem Schwimmbrett, nur kleiner, unter den Körper in die Nähe des Po und legt mich aufs Wasser am Rücken. Die Ohren hören nur mehr das Rauschen des Wassers, da unter Wasser, der Körper schwimmt regelrecht an der Oberfläche und nur die Fußfesseln und die Hände des Therapeuten kontrollieren meine Haltung. Manchmal richte ich mich zu sehr auf, woraufhin sich Herr Kitz akustisch bemerkbar macht („Bleib!“) und manchmal höre ich unter Wasser die G-Dur, ebenfalls akustische Bemerkungen von Herrn

Kitz. 50 Minuten in Trance, 50 Minuten Rückkehr in den Mutterleib, 35 Grad warmes Wasser, die komplette Hingabe, das komplette Anvertrauen des eigenen Körpers an Wasser und Therapeut. Meditativ kann man es nicht nennen, denn dazu kann man sich zu wenig entspannen. Das ist aber normal, sagt mir Harald Kitz nachher. Denn haki flow ist und bleibt offiziell keine reine Entspannungsübung, sondern eine Rückkehr in den Mutterleib, wenn auch nur ideell.

HAKI IM ÜBERBLICK

haki stretch & relax ist eine Behandlung speziell für Schulter-, Kopf- und Nackenbereich, während haki sacral die Körpermitte behandelt, also Lenden, Kreuzbein und Gesäß. haki stretch & relax + haki sacral heißen zusammen PURNA (Kombinations-Ganzkörperbehandlung). Daneben gibt es noch Fußwaschung, haki Partnertreatment („haki für zu Hause“) sowie das im Wasser stattfindende haki flow.