



Loslassen im Kopf

Der Kärntner Musiker und Therapeut Harald Kitz hat auf seinen Studienreisen durch verschiedene Länder und Kulturen Inspirationen gesammelt. Daraus hat er vor sieben Jahren sein eigenständiges haki®-Behandlungskonzept entwickelt. Mittlerweile wird seine Methode international angewendet.

INTERVIEW: ADRIAN ZELLER

Wellness Live: Herr Kitz, wie würden Sie in wenigen Worten Ihre Methode vorstellen?

Harald Kitz: Der Arbeitsalltag vieler Menschen ist von Stress und Leistungsdruck geprägt, langes Sitzen und wenig Bewegung fördern eine ungesunde Körperhaltung. Physischer und psychischer Druck äussern sich daher häufig durch Schmerzen im Schulter- und Nackenbereich. Um diesen Druck bei stark kopflastigen Menschen zu reduzieren, habe ich die haki®-Methode vor mittlerweile 7 Jahren entwickelt. Langjährige internationale Erfahrung als Therapeut und meine lange musische Ausbildung und Tätigkeit waren die Basis für das haki Behandlungskonzept.

Worin unterscheidet sie sich von den gängigen Massagetechniken?

Rhythmische Druck-, Streich- und Schwingbewegungen, sowie eigens entwickelte Griffe und Techniken harmonisieren das Nerven- und Muskelsystem. So wird Ausgeglichenheit, entspannte Ruhe und Regeneration erreicht. haki ist eine spezielle Methode für kopflastige Menschen. Diese Behandlungstechnik konzentriert sich auf Schulter, Nacken und Kopfbereich. Es werden eigens auf die Behandlung abgestimmte Produkte verwendet. Nacken- und Augenkissen

sorgen für einen ausgleichenden Energiefluss. Anschliessend wird der Druck zum Teil über den Kopf und über die Füsse ausgeleitet.

Welche Weiterentwicklungen gibt es mittlerweile? Aus welchem Bedürfnis sind sie entstanden?

Bei haki sacral wird mit einer tiefgehenden Wärmung des Rückens begonnen. Es werden Verspannungen im Bereich des Kreuzbeines und der Gesässmuskulatur gelöst. Die sacral Methode ist eine besonders gründliche tiefgehende Behandlung des Gesässes und in Folge auch der rückseitigen Oberschenkelmuskulatur. Es werden die Nerven im Bereich Lenden, Kreuzbein und Gesäss entspannt und harmonisiert. Die verkrampfte Muskulatur beruhigt sich und die Selbstheilungskräfte des Körpers werden aktiviert. haki flow ist die neueste innovative haki Behandlung. Um den Menschen die Entspannung noch leichter zu machen, nutzt haki® flow die positiven Eigenschaften von warmem Wasser. Dessen Auftrieb verstärkt die Wirkungen der klassischen Zug-, Druck- und Schwingbewegungen. Mithilfe zweier elastischer Seile führt der Therapeut zahlreiche Streck- und Dehnübungen an Bauch und Rücken des Patienten aus, ohne dass dieser die Position

wechseln muss. Vor allem für bewegungs- eingeschränkte Personen ist diese Behandlung hervorragend geeignet.

Für wen sind Ihre Behandlungen besonders empfehlenswert?

Die haki Behandlungen sind für den kopflastigen Menschen von heute geeignet. Die neue haki flow Behandlung eignet sich besonders gut für Schwangere bzw. bewegungseingeschränkte Personen.

Gibt es auch Kontraindikationen?

Nein, ich sehe haki als Gesundheitsvorsorge.

Wen bilden Sie in Ihrer Methode aus?

Es werden so genannte haki Therapeuten (Masseur, Physiotherapeuten und Heilpraktiker) von mir persönlich geschult, da ich sehr hohe Qualitätsansprüche habe.

Wie viele Anwenderinnen und Anwender gibt es mittlerweile?

Mittlerweile gibt ca. 150 haki Therapeuten weltweit, die in der internationalen Hotellerie im Einsatz sind.

Weitere Infos: www.haki.cc