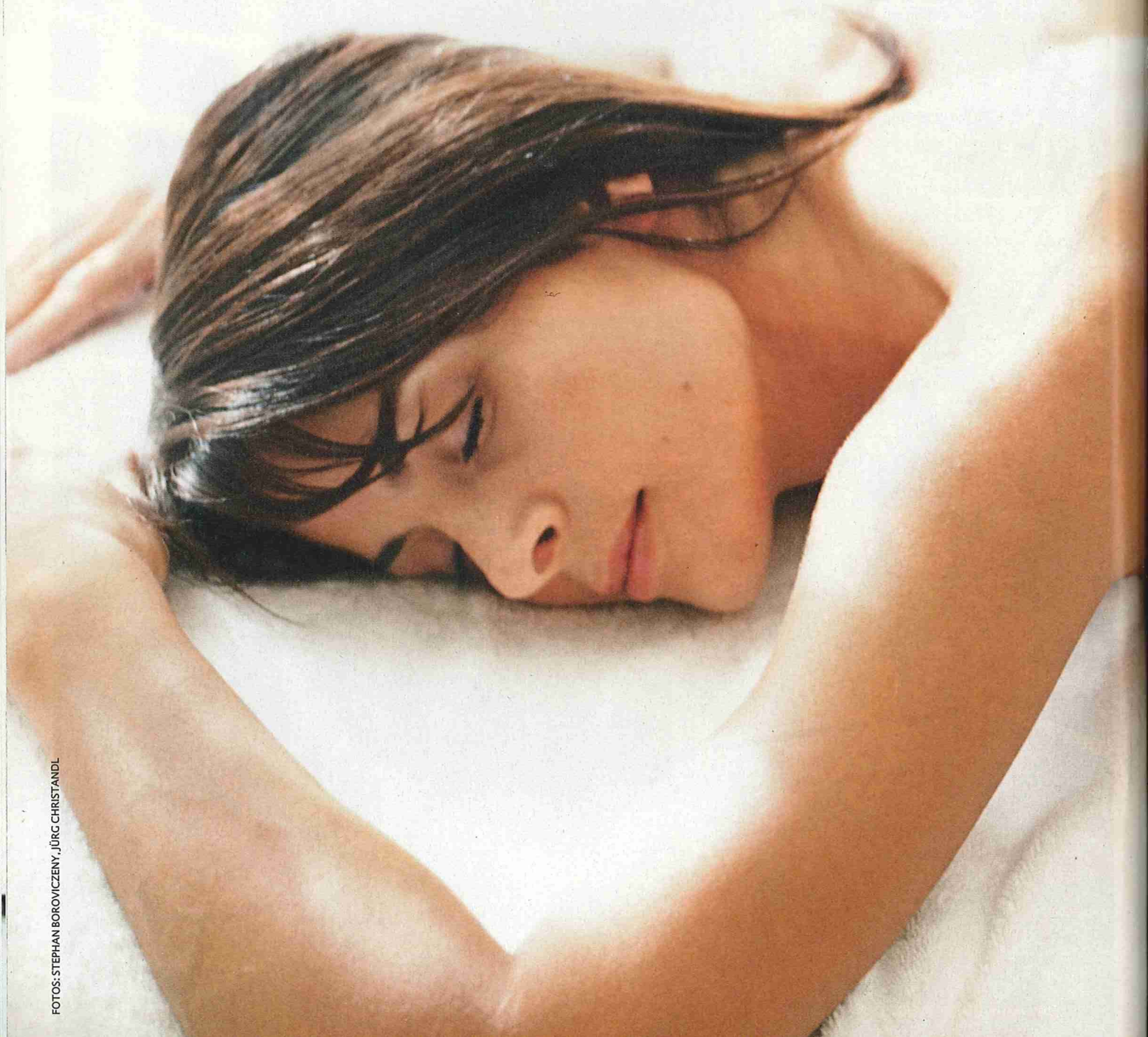


**h**eilende  
Hände

**SERIE** Wohlbefinden durch Berührung





# RÜCKENFREIHEIT

von gabriele kuhn

Sitzen, das weiß jeder, der viel sitzt, ist zum Davonrennen. Sitzen ist ungemütlich, Viel-Sitzer werden ungemütlich. So wie ich, die oft an die acht Stunden täglich vor dem Computer hockt.

Das unschöne Resultat: eine Rückenmuskulatur, die sich anfühlt, als hätte man Rasta-Zöpfe daraus geflochten. Verknotet und steif. In dieser Verfassung stakse ich in die Massagepraxis von Stephan Hilpert, Experte für manuelle Therapien, u.a. für jene →

**Massage-Arten gibt es in Zeiten des Wellness-Booms mittlerweile unzählige. Doch welche ist die richtige Art der Berührung für mich? Wie erkenne ich Qualität? Was hilft bei welchen Beschwerden? In der FREIZEIT-Serie „Heilende Hände“ stellen wir Ihnen Methoden vor, die in Österreich noch nicht so bekannt sind. Diese Woche: „Massage nach Marnitz“ und „Nuad“ - im sehr persönlichen Selbst-Test für Sie probiert.**

nicht so bekannte Methode, die mir heute einen federleichten Rücken beschere soll: Massage nach Marnitz. Eigentlich will ich zum großen Jammer ansetzen, großflächig schildern, was und wo und wann dieser und jener Muskel zum Gegenschlag ausholt. Aber für den Moment soll ich mich doch einfach nur mit dem Gesicht nach unten auf den Massage-tisch legen – durchatmen, abwarten. Ich spüre Berührungen, die meinen Rücken erkunden, von der Nacken-zur Gesäßmuskulatur wandern – fühlend, beharrlich, genau. Ganz anders als so manche Streicheleinheit in so genannten Wellnessoasen, die unter der Rubrik „Teilmassage“ um viel Geld an den Hotelgast gebracht werden. Autsch und autsch und noch mal autsch! Es ist als würden diese Hände mit jedem meiner Muskeln

plaudern – tiefgehend, bohrend, an den wundren Punkten verharrend: die Erkundung meiner Muskellandschaft – eine Kombination aus Behandlung und Staturerhebung, die der Experte locker-flockig als „bei der Wirbelsäule anklopfen“ beschreibt. Ein Vorgang, der dem Therapeuten ein Bild von dem gibt, wo es hakt und knödelt. Das tut naturgemäß weh, aber es fühlt sich gleichzeitig unglaublich erleichternd an, so in der Tiefe einfühlend und essenziell berührt zu werden. Alleine über den Tastsinn macht sich Hilpert sein Bild von meinem Körper. Die Berührungen sind punktuell, dann wieder großflächig – ein Ziehen, Dehnen und Drücken. Als würde jemand meine Muskeln und Verhärtungen strategisch aufarbeiten – hinten, vorne, seitlich. Und trotz-



**Wissen, wo's lang geht.**

# Berührung in der Tiefe: Massage nach Marnitz

dem so gewählt, dass das große Loslassen immer wieder möglich ist. Die Entspannung flutet langsam in die Epizentren meiner Verknotungen, vielleicht besitzen die Hände meines Masseurs ja einen Detektor. Berührung, meint dieser, sei keine Frage der Begabung oder Technik, sondern immer eine von Achtsamkeit, Einfühlungsvermögen und Wertschätzung. Hilpert: „Wichtig ist, zu erkennen, wo man einen Klienten abholen muss, damit derjenige die Qualität an Berührung bekommt, die er braucht. Dann ist die Methode wurscht.“ „Stimmt“, denke ich, „wirklich alles wurscht. Hauptsache gut“. Und irgendwann steige ich von diesem Massagebett, als hätte mir jemand einen 100-Kilo-Sack vom Rücken genommen. →

**DIE METHODE:** Die Schlüsselzonenmassage nach dem Arzt Harry Marnitz ist eine Tiefenmassage, die sehr punktuell an Muskelbauch, -ursprung und -ansatz arbeitet. Der Tastbefund ist gleichzeitig Grundlage für die Art der Berührung. Die Atmung wird bei dieser Form der Körperarbeit stark mit einbezogen, um das Loslassen zu fördern.

**WAS PASSIERT:** Die Griffe werden mit Fingerkuppen und Daumen ausgeführt, es kommen aber auch großflächige Striche zum Einsatz. Durch die Technik werden die Muskelfasern gedehnt und angespannte Muskulatur detonisiert. Die Berührung dringt meist

sehr stark ins Gewebe ein. Der Druck wird zum effektiven Heilreiz.

**DER MARNITZ-EXPERTE :** „Mir geht es natürlich auch darum, dass die Klienten mit Hilfe der Berührung mehr Körperbewusstsein entwickeln. Es ist in unserer Gesellschaft ein großes Manko, dass die wenigsten ihr Grundkapital kennen und wissen, wo sie stehen. Die Massage hilft zu erkennen, was der Körper und seine Muskeln können, wo Grenzen, Stärken und Schwächen sind. Als Masseur kann man hier ein wichtiger Reisebegleiter sein.“

**Info: stephan.hilpert@chello.at, 1030 Wien, Dapontegasse 4/18, Tel.: 01/718 91 54, Kosten: 60 Euro für 50 Minuten**

## QUALITÄT IN DER MASSAGE: WIE ERKENNE ICH SIE?

Achten Sie vor allem darauf, wie jemand auf Sie eingeht. Der Erstkontakt ist wichtig – dabei zählt, ob man als Kunde mit seinen individuellen Bedürfnissen wahrgenommen wird. Massage soll daher nicht nach Schema X ablaufen, sondern ist stets ein Eingehen auf das, was jemand jetzt, in diesem Moment, benötigt. Das ist weniger eine Frage der Technik, sondern des sensiblen Umgangs mit den Händen. Interesse und Engagement machen Qualität.

**Zakynthos** **NIET ZU ABRÜSTUNG** **WARUM MCCAW GEHT** **KARTING FEHRT WIEDER**  
 In der griechischen Provinz... **399,-** **QUART** **an Interview spricht die US-Botschafterin über die Gründe ihres vorzeitigen Abschieds.** **Der Ex-Karting ist in die Society zurückgekehrt. Mit Ehabau Clavio, aber ohne Zigarre.**  
 1. AUSGABE **KURIER** **AM SONNTAG** **FOR ÖSTERREICH**  
 SONNTAG 15.10.2009 **UNABHÄNGIGE TAGESZEITUNG**  
 NR. 1522 (6,90 €) **Wundervolles Österreich** **Auf zur Wahl! Der KURIER sucht die „7 Weltwunder“ Österreichs.**  
**Wunder-Revival** **Halder lockt die FPÖ** **Wahlkampf für Obama** **Unvergessene Momente**  
**Keine Chance für Einbrecher - UNIQA SicherheitsTipp!** **Der Sommer ist zurück** **Der Tennis-Feststart** **Eurotherme**  
**UNIQA** **Keine Chance für Einbrecher - UNIQA SicherheitsTipp!** **Der Sommer ist zurück** **Der Tennis-Feststart** **Eurotherme**



## Beste Aussichten für einen perfekten Sonntag.

Der KURIER AM SONNTAG: Spannende Interviews und Portraits, umfangreiche Hintergrundreportagen zu aktuellen Themen und die neuesten Trends. Lesevergnügen von seinen besten Seiten.

**Jeden Sonntag neu!**