

Mit Wellness-Massagen die Balance von Körper und Seele stärken

Nicht immer lässt sich ein Urlaub einschieben, wenn Hektik und Leistungsdruck überhandnehmen. Jedoch kann Stress auf viele Arten kompensiert werden: während die einen nach Bewegung und Action suchen, regenerieren andere bei Entspannung. In diese Kategorie fallen auch Wellness-Massagen wie Lomi Lomi, Hot Stone oder Ayurveda.

Einige Erlebnisbäder in unserer Region bedienen mit einem Mix aus Freizeitvergnügen, Fitness, Saunen und Wellness jede persönliche Wunschvorstellung eines (Urlaubs-)Tages zum Relaxen. Im Aquadrom in Hockenheim beispielsweise widmet sich die Wellness-Insel von Corinna Häckel nicht nur mit klassischen und apparativen Kosmetik- und Beautyangeboten und medizinischen Massagen, sondern auch mit vielerlei Wellness-Massagen dem Wohlgefühl. Die traditionellen Ayurveda-Massagen aus der indischen Medizin, die die Lebenskräfte und den Fluss der Lebensenergie in Einklang bringen, gehören dazu. Sanfte Berührungen und die Verwendung



Foto: zg

von individuell zusammengestellten Ölen mit medizinischer Wirkung sind typische Bestandteile dieser Behandlungen, die sowohl für den ganzen Körper – Abhyanga- und Garshan-Massagen – als auch für das Gesicht, Mukabhyanga-, oder für die Füße, Padabhyanga-Massagen, wohltuend sind. „Danach sollte eine lange Ruhephase eingelegt werden, damit gelöste Ablagerungen durch das Lymphsystem abtransportiert werden können. Wärme und reichliche Flüssigkeitszufuhr fördern diesen Prozess“, erklärt Corinna Häckel, staatlich anerkannte Masseurin und medizinische Bademeisterin.



Zu den hawaiianischen Massagetechniken zählt die Hot Stone-Massage. Dabei wird mit heißen Lavasteinen entlang der Energielinien, den Meridianen, massiert. Weitere Steine werden auf die Energiezentren aufgelegt und entfalten dort ihre Wirkung. Durch die aufgenommene Wärme können selbst tiefe Verspannungen gelöst werden. Die sanfte Stimulation der Meridiane spricht die Organe an und wirkt so stabilisierend und kräftigend auf den gesamten Organismus. Ebenfalls aus der hawaiianischen traditionellen Heilkunst kommt die Lomi Lomi-Massage. „Dabei massiert der Therapeut mit den Händen und den gesamten Flächen der Unterarme einschließlich der Ellenbogen mit warmem Sesamöl mit grundsätzlich fließenden Bewegungen, um die Energie zu lenken“, beschreibt Corinna Häckel. Die Stärke variiert von sanft und beruhigend bis hin zu äußerst kräftig, um selbst tiefere Verspannungen zu lösen. Auf der Verwendung von Edelsteinkugeln, die je nach Indikation ausgewählt oder vom Kunden selbst ausgesucht werden, basiert die JoYa-Massage. Ihr Prinzip beruht darauf, dass jede Steinart auf eigene Art auf den Körper wirkt, ihre Informationen an ihn abgibt. Die Kugeln werden zuvor in Mandelöl erwärmt, das auf die Haut aufgetragen und

einmassiert wird. Danach rollt der Therapeut mit Hilfe eines Handstücks die warmen Kugeln in kreisenden, streichenden, walkenden, reibenden und knetenden Bewegungen über den Körper. Auch wenn die Kraft von Steinen kurios klingen mag: in fast allen Völkern wurde oder wird vor allem das Auflegen oder die Aufladung von Flüssigkeiten über Edelsteine als Heilmethode angewendet.

Eine Massage, bei der keine körperliche Berührung im Sinne einer klassischen Massage stattfindet, ist die Klangschaalen-Massage. Bereits im alten Indien und im Himalaja setzte man die Klangschaalen auf den bekleideten Körper auf oder hielt sie beim Anschlagen direkt darüber. Die so erzeugten Töne und Klänge übertragen sich als Schwingungen auf Körper und Seele, sollen die Zellaktivitäten steigern und Blockaden lösen.

„Jede dieser Techniken eignet sich für bestimmte Anwendungsgebiete und selbstverständlich gibt es immer auch Kontraindikationen, die zu berücksichtigen sind“, so Corinna Häckel. Letztendlich probiert jeder Stressgeplagte am besten selbst aus, was ihm gut tut, und Körper und Geist wieder ins Gleichgewicht bringt.

Weitere Informationen unter www.wellnessinsel-hockenheim.de oder 06205/2855625.