



Was hilft ein schöner Rücken, wenn er verspannt ist?

Loslassen und annehmen, was da ist

Bei der Massage werden nicht nur Muskeln gelockert – auch die Gedanken

Weit unten liegen die verschneiten Dächer von Kreuzberg. Es ist still und in der Luft liegt ein Hauch von Rosenduft. Schon die Atmosphäre im Yogastudio Moveo, in dem Melanie Tressel ihren kleinen Massage-Raum hat, wirkt wohltuend. In weißer Sporthose, die dunklen Haare zum Zopf gebunden, wirkt sie drahtig und zart zugleich. Abwechselnd sanft und kraftvoll sind auch ihre Berührungen auf meinem Rücken. Ich liege bäuchlings auf der gepolsterten Liege, die Füße von einem Dinkelkissen ge-

wärmt. Melanie weist mich an, tief zu atmen, in meinem Körper anzukommen. Man merkt, dass sie auch Yogalehrerin ist. Es geht ihr um ganzheitliche Erfahrung. „Integrative Massage“ nennt sie ihre Methode, die „Öffnung zum Höheren“ verspricht. Die Rückseite des Körpers repräsentiere das Unbewusste. „Da sammelt sich vieles an, das durch die Massage freigesetzt wird“, so Tressel. Daher ist es ideal, wenn man nach der Massage Zeit hat für sich selbst und nicht sofort wieder in die Alltagshektik zurück muss. Es geht Melanie Tressel nicht darum, etwas zu reparieren, sondern darum, „den Menschen zu helfen, das anzunehmen, was da ist“. Sie variiert die Intensität der Berührung, manchmal streichelt sie sanft, dann wieder verstärkt sie an bestimmten

Stellen den Druck, fragt nach, ob es angenehm ist, ob etwas weh tut. Sie schiebt ein Kissen unter die Schulter, so dass das Schlüsselbein hervortritt, an dessen Rand sie dann entlang streicht. „Die Flügelchen putzen“, nennt sie das. Ihre Hände tasten neugierig. Nicht so, als wäre sie unsicher, aber eben

auch nicht so, als wäre jeder Handgriff Routine. „Natürlich habe ich mein gelerntes Repertoire an Griffen“, sagt sie, „aber im Idealfall lasse ich meine Hände einfach machen.“ Angespannte Muskeln werden durch sanften Druck zum Loslassen bewegt. Meine Aufmerksamkeit folgt dem wortlosen Dialog, den ihre Hände mit meinem Rücken führen, unbemerkt verlieren Alltagsgedanken ihre Intensität. Schnell und langsam zugleich vergeht die Stunde. Den Abschluss bildet wie in einer Yogastunde die Endentspannung, einige Minuten stilles Daliegen. „Das ist sehr wichtig“, sagt Melanie Tressel, „in diesem Zustand kann man einfach mal dem folgen, was das Innerste zu sagen hat.“

Bettina Homann

Melanie Tressel, Tel. 61 10 75 93, 60 Minuten Massage 60 Euro, 90 Minuten 80 Euro, nach Vereinbarung im Moveo Yogastudio, Tempelhofer Berg 7d, Kreuzberg. Oder bei City Yoga, Dorotheenstr. 60, Mitte, www.yogamel.de

Weitere Adressen:

Die Wohlfühler

Umfassendes Angebot verschiedenster Massagen von 15 Minuten Fußmassage für 15 Euro bis zur 120-minütigen kalifornischen Ganzkörpermassage mit Öl für 98 Euro.

Kollwitzstr. 75, Prenzlauer Berg, U Senefelderplatz, Tel. 40 30 13 34, www.wohlfuehler.de

Yi Spa

Asiatische Massage in ausgesprochen schönem minimalistischem Ambiente. Die 30-minütige Antistress Massage kostet 44 Euro, die traditionelle 120-minütige Thai Massage 130 Euro.

Monbijouplatz 3a, Mitte, S Hackescher Markt, Tel. 28 87 96 65, www.yi-spa.com

Shiatsu-Massage

Bei dieser in Japan entwickelten Technik sollen durch Stimulation von Akupressurpunkten blockierte Energien wieder in Fluss gebracht werden. Die 60-minütige Behandlung, bei der man angezogen bleibt, kostet 30 Euro.

Birgit Stauch, Pflügerstr. 14, Neukölln, Tel. 23 13 57 38, www.thaimassage-shiatsu.de

Ayurveda

Während man üppig mit warmem Sesamöl übergossen und sanft massiert wird, kommen auch die Lebensenergien wieder so richtig in Fluss. Die 60-minütige Behandlung kostet 60 Euro.

Santonmana, Schliemannstr. 26, Prenzlauer Berg, Tel. 44 67 67 43, www.santomana.de