



FOTO RUPPERT

Mit festem Griff sorgt Claudia Beckmann für lockere Muskeln. Auf ihrem Senergy-Stuhl sind Hals- und Wirbelsäule entlastet.

Claudia Beckmann massiert im Büro

Körper und Geist gehören zusammen

WÜRZBURG

„Ah“ – ein wohliges Kribbeln zieht von der Kopfhaut bis in die Zehen, die Schultern werden weich und warm, und der Atem dringt in jede Zelle. Wer nach einer Viertelstunde Massage zurück in die Bürowelt kehrt, fühlt sich wie nach einem Kurzurlaub: gesund, ausgeruht und gut gelaunt.

Zur Entspannung von Sekretärin oder Chef klappt Claudia Beckmann ihren Senergy-Stuhl vor dem Schreibtisch auf. „Armbanduhr, Ringe und Halstuch bitte ablegen“, erinnert sie die Mitarbeiterin vom „Würzburger Bund“, die bequem auf dem Stuhl kniet. Die 32-Jährige lässt ihre Hände zunächst sanft vom Hals zu den Beinen gleiten. „Im Schulter- und Lendenwirbelbereich sind Sie wieder sehr verspannt.“ Dann drückt sie Schultern und Rücken mit Ellenbogen und flacher Hand. Ihre festen Hände spürt die Mitarbeiterin durch Hemd und Pullover.

Wie bei der Akupressur werden bei der Senergy-Massage bestimmte Punkte im Körper behandelt, von denen häufig Verspannungen ausgehen. Diesen Muskelansatzstellen gibt die Masseurin kurze Impulse, die Spannung abbauen und das Gewebe besser durchbluten lassen. „Gleichzeitig mit dieser direkten

entsteht auch eine Fern-Wirkung“, erklärt die junge Frau: So gelangt durch lockere Schultern mehr Blut ins Gehirn, und Kopfschmerzen verschwinden – der Druck lässt nach. „Körper, Geist und Seele gehören eben zusammen.“

Auch sie selbst nimmt sich zwischen ihren Terminen in verschiedenen Büros und in ihrer Würzburger Praxis Zeit zum Auftanken. Für ihre sportiven Hobbys hat die seit einem halben Jahr selbstständig Arbeitende momentan zwar wenig Zeit, aber fünf Minuten Waldspaziergang müssen ab und zu sein.

Vor ihrer Weiterbildung zur Senergy-Therapeutin, hat die gebürtige Allgäuerin die Ausbildungen zur medizinischen Bademeisterin, Sportphysiotherapeutin und staatlich-geprüften Masseurin absolviert. Die Senergy-Massage beugt Rückenproblemen vor und entspannt. „Psyche und Muskulatur atmen durch“, fasst Claudia Beckmann zusammen, die inzwischen ihre Kundin im Büro des „Würzburger Bundes“ in die „Wachphase“ klopft. Wäre die Massage länger als 15 Minuten, würde sich der Körper nämlich auf dauerhafte Entspannung einstellen und müde werden. Und das will der Arbeitgeber, der die Senergy-Massage meistens bezahlt, nicht erreichen. *Manuela Göbel*