172-

Mit Kopf und Gefühl

30.12.2013

WELLNESS-MASSAGE Ursula Capito betreibt seit fast zehn Jahren das Nackenheimer „Relax-Studio"

Von Lea Mittmann

NACKENHEIM. An der Wand hängt ein großer Druck von da Vincis „vitruvianischem Menschen". Symbolisch steht er für die Ästhetik der Renaissance, beweist, dass alle Körperteile in Beziehung zueinander stehen. In der Praxis von Ursula Capito ist er mehr als nur Deko: Bei den Wellness-Massagen, die die Nackenheimerin unter dem Dach ihres Wohnhauses gibt, geht es ebenfalls um den ganzen Körper.

WIRTSCHAFT LOKAL

„Ich biete zwar auch Teil-Massagen an", sagt die 57-Jährige, „doch wenn einer kommt und sagt: ‚Mir tut die Schulter weh', dann schaue ich mir natürlich an, wo die Verspannungen herkommen." Eine professionelle Massage aktiviere nicht nur die Muskeln, sondern auch die Organe, löse Blockaden im Energiesystem, beeinflusse die Selbstheilungsprozesse des Köpers und sorge für Entspannung.

Bei jedem neuen Kunden gibt es zuerst einmal ein Vorgespräch, um gesundheitliche Vorbelastungen auszuloten. Bei einem Bandscheibenvorfall müsse die Behandlung eben noch ein bisschen behutsamer ausfallen.

Im kommenden Jahr feiert Ursula Capitos „Relax-Studio" Zehnjähriges. „Wie das genau aussehen wird, überlege ich mir noch", sagt die ehemalige Verwaltungsangestellte. Zwischen Bürojob im Finanzamt und der Arbeit an der Massagebank verging einige Zeit: „Als meine Tochter zu Welt kam, bin ich erstmal zu Hause geblieben." Eher zufällig sei sie auf die „Gesundheitsschiene" geraten.

Über ihren Ehemann Roland, der aktiver Sportler im TV Guntersblum ist, wurde sie zur neuen Kursleiterin der Frauensportgruppe: „Die haben dringend jemanden gesucht." Capito sprang ein: „Aus einem halben Jahr wurden plötzlich 15 Jahre", erzählt sie schmunzelnd. Heute gibt sie auch Gymnastik-Kurse an der Volkshochschule und leitet Workshops bei sich im Studio.

„Wenn ich etwas mache, mache ich es richtig", sagt Capito bestimmt. Also machte sie ihren Übungsleiterschein. Und da die Lizenzen immer wieder verlängert werden müssen, kam sie so „irgendwie" auf die energetische Massage und beschloss schließlich, Ende der Neunziger Jahre noch einmal eine komplett neue Ausbildung an der Heilpraktikerschule in Mainz im Fach Wellness-Massage zu beginnen.

Energiesystem mobilisieren

„Viele verbinden das mit dem Begriff streicheln", sagt Capito. Doch ihre Massagen gehen viel tiefer. Zum Angebot gehören unter anderem Aroma- und Klangschalenmassagen sowie „Bodywaving", das Methoden des Shiatsu („Fingerdruck") beinhaltet und das Energiesystem im Körper mobilisieren soll. Bei der Klangschalenmassage sei die Wirkung auch in den Organen spürbar. Die Tonschwingungen der großen Beckenschale wirken auf den Darm und die Blase, „Die kleine Herzschale mit ihrem tiefen Ton löst auch mal Emotionen aus." „Das Programm ergibt sich von selbst", sagt die Masseurin, die gerne verschiedene Methoden kombiniert und regelmäßig an Fortbildungen teilnimmt, neue Dinge ausprobiert, aber auch wieder verwirft: Hot-Stone-Massagen zum Beispiel – die Wärme der Steine sei zwar schön, aber: „Eine Handmassage ist besser." Eines ist ihr besonders wichtig: „Mit Kopf und Gefühl bei den Leuten zu sein" – das bedeute allerdings auch absolute Ruhe. Im Dachgeschoss herrscht Handyverbot. Gesprochen wird nur, wenn nötig.

„Ihnen müsste es doch eigentlich gut gehen, Sie machen den Leuten jeden Tag eine Freude", habe einmal ein Kunde zu ihr gesagt. Es geht ihr gut: „Es ist schön zu sehen, wie befreit die Leute hier rausgehen." Ursula Capito ist eine Helfernatur. Seit einigen Jahren engagiert sie sich auch bei der Mainzer Wohnungslosenhilfe und kümmert sich im Ort um die Weihnachtspäkchen-Aktion.

Auch in diesem Jahr hat sie wieder die Präsente für Wohnungslose bei sich zu Hause angenommen. „Einmal waren es 150 Stück", erzählt Capito und lächelt. Hinter ihrem Rücken hängt ein Holzbild. „Der Sinn des Lebens ist das Glück" steht darauf.



Ursula Capitos Massagen gehen in die Tiefe – manchmal sogar mithilfe von Klangschalen. Foto: hbz/Stefan Sämmer

www.relax-studio.npage.de