



**ASIATISCH  
INSPIRIERT:**  
Der Behandlungsraum  
entführt in eine  
andere Welt.

## Glücksgriffe aus Kalifornien

Eine **MASSAGE**, die im Grunde eine Meditation ist

**D**ie kleine, feine Entspannungsoase liegt einen Steinwurf vom Zürcher Bellevue entfernt, inmitten einer Yogaschule. Aber ich werde mir keine der dort angebotenen Original-Ayurveda-Behandlungen von indischen Masseuren zu Gemüte führen. Sondern eine Esalen-Massage. Sie wurde in den 60ern im Esalen-Institut im kalifornischen Big Sur von berühmten Körpertherapeuten wie Feldenkrais, Trager und Rolf erfunden, die ihr Wissen austauschten und in eine neue Form gossen – die Esalen-Massage.

Wie diese neue Form gemeint ist, spüre ich nach den ersten Griffen. Hier werden nicht einfach verspannte Muskeln weich geknetet. Julio Arriero geht es darum, eine «Fährte» aufzunehmen, diese zu verfolgen und Spannungsmuster im Körper zu orten und aufzulösen. Seine Massage besteht aus langen Streichbewegungen, die über

den ganzen Körper laufen und mich darin bestätigen, dass ich tatsächlich aus einem Stück bestehe und nicht aus Einzelteilen. Dabei werden meine Glieder immer wieder gewiegt und gedehnt sowie einzelne Punkte gedrückt. Was die anderthalb Stunden jedoch zur Meditation werden lässt, ist die totale Aufmerksamkeit des Massierenden, die sich auf mich überträgt. Und mein Körperbewusstsein noch auf Tage hinaus erhöht. **MONICA CONGIU**

### AIRYOGA, ZH

Oberdorfstrasse 2, 8001 Zürich,  
Anmeldungen für Esalen-Massage  
bei Julio Arriero unter Tel. 044 451 67  
89 oder ■ [www.artoftouch.ch](http://www.artoftouch.ch)  
■ [www.airyoga.ch](http://www.airyoga.ch)

#### Getestet:

■ Esalen-Massage, 90 Min, 150 Fr.,  
möglich sind auch 60 Min zu 100 Fr.

**Familie Schweiz**  
geniesst

Vielseitig. Anregend. Nützlich.  
Die «Schweizer Familie». Jetzt an  
Ihrem Kiosk oder noch einfacher  
im Abo: Gratistelefon 0800 000 993  
[www.schweizerfamilie.ch](http://www.schweizerfamilie.ch)

**Schweizer  
Familie**  
Themen, die verbinden.