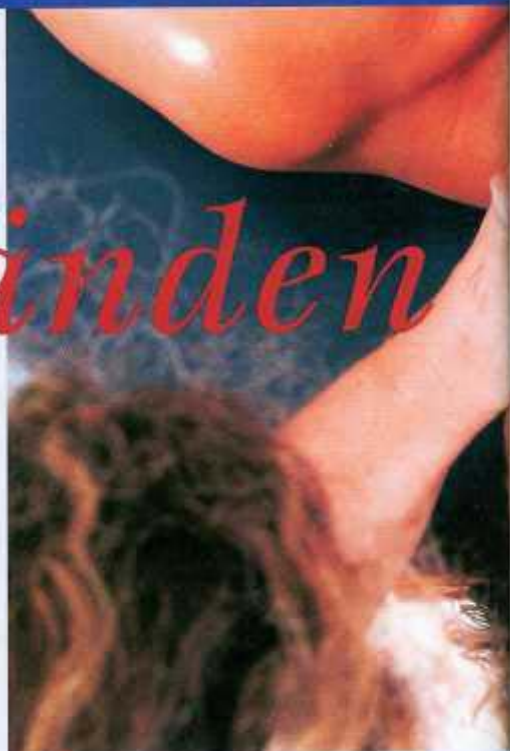


Zuhören mit den Händen

Die hawaiianische Massage **Lomi Lomi** berührt nicht nur den Körper, sondern auch die Seele

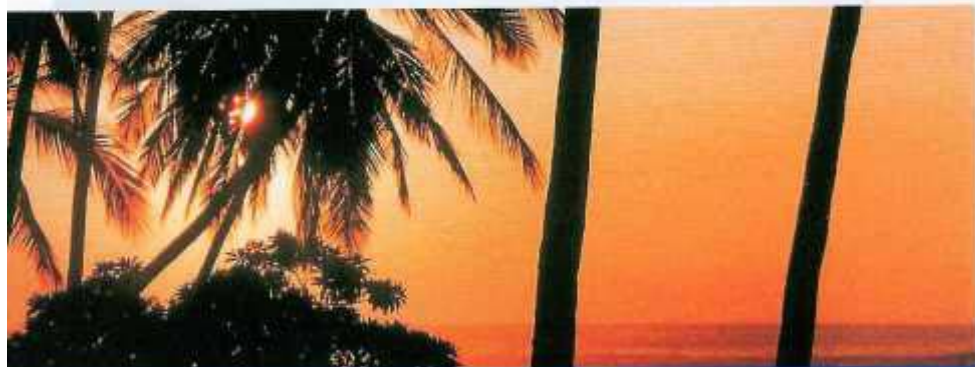


Hawaii – der Name weckt Gedanken an Hula-Mädchen, Surfen, Blumenketten ... Aber die Inseln bieten mehr: Dort hat sich ein sehr wirkungsvolles System zur Erhaltung der Gesundheit gebildet – und die Massage *Lomi Lomi* ist ein wichtiger Teil davon. Zu Deutsch heißt Lomi so viel wie reiben, drücken oder kneten. Was aber macht diese Massage so besonders? Lomi Lomi beruht auf altem Wissen und Weisheit. Auf jeder Insel entwickelten sich eigene Stile, die in Familien oder in Tempeln weitergegeben wurden. Allen gemeinsam ist die Intention, Aloha – eine respektvolle bedingungslose Liebe – weiterzugeben. In Aloha steckt die ganze hawaiianische Le-

bensphilosophie: Man sagt „Hallo“ damit, aber es steht auch für „Liebe“ und „den (Lebens-)Atem teilen“. Es drückt aus, wie verbunden sich die Hawaiianer fühlen mit allem, was sie umgibt. Aloha enthält Werte wie Freundlichkeit, Einheit, Friedfertigkeit, Demut und Geduld. Ein Mensch mit Aloha betrachtet seine Umwelt und auch sich selbst liebevoll und ohne Bewertung. Die Lehre um die Lomi Lomi war jahrhundertlang geheim und heilig. Erst vor vierzig Jahren begannen einige Hawaiianer Fremde darin zu unterrichten. Die Lomi Lomi war manchmal eine Art Übergangsritual, um die bei Veränderungen im Leben auftretenden Spannungen zu klären, und konnte viele Stunden, ja sogar Tage dauern.

Heilsame Berührung

Berührt zu werden ist ein menschliches Grundbedürfnis. Schon als Kind machen wir die ersten und tiefgreifendsten Erfahrungen über die Haut. Berührungen lassen uns Geborgenheit empfinden und zudem werden so die Durchblutung und der Stoffwechselprozess aktiviert. Wer bereits eine Lomi Lomi empfangen hat, weiß, dass der Begriff Massage sie nicht ausreichend beschreibt. Fast zwei Stunden lang wird der Klient in einem warmen Raum mit duftenden Ölen und langen Strichen der Hände und Unterarme behandelt. Die Verspannungen des gesamten Körpers werden sanft, aber tiefgreifend gelöst, die Gelenke geöffnet und gelockert. Der Masseur selbst ist konzentriert, entspannt und vorbehaltlos im „Aloha-Spirit“. Er bleibt in Bewegung, tanzt quasi um den Massagetisch. Der Massierte kann in dem für ihn geschaffenen Schutzraum vollkommen abtauchen, wenn er dazu bereit ist. Wer z.B. durch Gewichtsprobleme, Krankheit oder Missbrauch Schwierigkeiten mit dem eigenen Körpergefühl hat, empfindet die absichtslose und liebevolle Berührung einer Lomi





mittler heilender Energien. Er stellt sein ganzes Können zur Verfügung, um den Massierten auf seinem Weg zu unterstützen. Die Ausbildung in Lomi Lomi begann im alten Hawaii schon im Kindesalter. Wer nach Jahrzehnten des Lernens über umfassendes Wissen verfügte, wurde zum Kahuna Lapa'au, einem Meister der Heilung. Den Ehrentitel Kahuna bekommen Männer und Frauen verliehen, die Experten der verschiedensten Handwerke und Künste sind. Wichtig ist dafür auch die Anreicherung mit Mana – der alles durchströmenden universellen Lebensenergie. Man sagt: „Ohne Mana ist die Lomi Lomi nur viel Gerubbel.“ Heute kann jeder auch bei uns diese Massage lernen, wenn er bereit ist, auch an sich selbst zu arbeiten.

Diejenigen Menschen, die eine Lomi Lomi bereits erfahren haben, berichten von einem Gefühl des Schwebens und einer tiefen inneren Freude, die sie anschließend erfüllt. Die Hawaiianer sind davon überzeugt, dass dann „ke Aloha pumehana“ – der warme Hauch der Liebe – wieder einen Menschen berührt hat.

Andrea Wintzer

Lomi als sehr heilsam. Die Hawaiianer kennen auch keine Trennung zwischen körperlichen und seelischen Beschwerden. Jeder Schmerz und jede Krankheit ist für sie eine Manifestation eines Konfliktes und der daraus resultierenden Spannungen. Die können aber nicht aus dem Körper gezwungen werden – man muss sie loslassen. Dazu wird eine Wohlfühl-Atmosphäre geschaffen und zur Vertiefung der Entspannung vor der Massage ein gedanklicher Fokus gewählt. Es ist hilfreich, mit den so genannten Mana-Heilkarten zu arbeiten, denn deren Botschaften und Symbole schaffen eine direkte Verbindung zur hawaiianischen Kultur. Wenn man sich vorstellt, dass der Körper ein Musikinstrument ist, das sich durch Stress und Anspannung im Alltag verstimmt, stimmt Lomi Lomi dieses „Instrument“ neu. So werden Körper, Geist und Seele für die Selbstheilung geöffnet. Ein „statisches“ Behandeln einzelner Muskelpartien wie in vielen klassischen Massagen gibt es in der Lomi Lomi nicht. Trotzdem ist ihre Wirkung meist tiefgehender, denn die Bewegungen verlaufen nach dem Vorbild der Natur. Wie Brandungswellen an den

Strand laufen und sich wieder zurückziehen, fließen die Massagestriche der Lomi Lomi. Danach steht Zeit zur Verfügung, wenn der Massierte über seine Gefühle und Erlebnisse während der Behandlung sprechen will. Manchmal gibt es einfach nur tiefe Entspannung, doch manchmal werden auch alte Gefühle verarbeitet, neue Kraft und Inspirationen erfahren und ein Veränderungsprozess in Gang gesetzt.

Der warme Hauch der Liebe

„Lomi ist Gebetsarbeit“ lehrt die Lomi-Meisterin Margaret Machado. Die Massage wird mit einem Gebet begonnen. Während der Behandlung visualisiert der Masseur perfekte Gesundheit für den Klienten, ist offen für alle auftauchenden Botschaften und dient als Über-

BUCHTIPP



Catherine Becker
Die Mana-Heilkarten,
44 Karten und Hand-
buch mit 208 Seiten
Windpferd, €19,90
www.lomi-portal.com
www.hale-aloaha.de

Anzeige



Sri Lanka: Ayurveda-Kur in der Greystones-Villa

Panchakarma, erfahrene trad.-ayurved. Ärzte, dt. Leitung; Yoga, Meditation, buddh. Heilrituale, vielseitiges Rahmenprogramm.

Nandhi Ayurvedic Therapies GmbH
Christophstr. 5 - 70178 Stuttgart
Tel.: 0711 - 23481 - 44, Fax: - 45
www.ayurveda-kur.de

