

# Lomilomi-Massage aus Hawaii

**Lomilomi stammt aus Hawaii und wird dort seit langer Zeit als Heilritual praktiziert. Zunehmend erfreut sich diese Massage auch bei uns grosser Beliebtheit. Sie wirkt vertrauensfördernd und auf allen Ebenen des Seins lösend und lockernd.**

Auf Hawaii hat praktisch jede Familie ein speziell ausgebildetes, initiiertes Mitglied, das sich um die Lomilomi-Massage als Heilungs- und gesundheitserhaltendes Ritual kümmert. Die Massage existiert in verschiedenen Ausprägungen. Gemeinsam sind den Massierenden jedoch eine Haltung der Freundlichkeit, der Liebe zum Leben und zu den Menschen sowie ein Flair für fließende Bewegungen. Auf Hawaii ist sie als Kulturgut im Volk verankert.

Wer eine Lomilomi-Massage erhält, dem wird eine Ehre zuteil. Diese liegt jedoch mehr in der Haltung und Wertschätzung des Gegenübers begründet als in einer besonderen Hierarchiestufe der Massierenden. Gerade in unserem Kulturkreis trifft man oft auf eine Verklärung oder Mystifizierung dieses Gesundheitskonzeptes, denn Lomilomi beinhaltet mehr als eine Massagetechnik und ist dennoch pragmatischer, als von einigen Anbietenden in tantrischen oder mystischen Kreisen romantisiert.

## **Kommunizierende Hände**

Über Lomilomi zu schreiben fühlt sich an, wie über Salsa oder einen andern Tanz zu schreiben. Den Rhyth-



mus, das Tänzeln spürt man nur beim Mitmachen. Die Wirkung kann man besser erleben als «erlesen». Dennoch: Lomilomi bedeutet Streichen, Kneten, Kreisen; es wird vorwiegend mit den Händen, Unterarmen und auch den Ellbogen gearbeitet. Die Massierenden bewegen sich sehr fließend, tänzelnd. Gearbeitet wird aus dem Hüftzentrum. Jede Bewegung nimmt in der Mitte des Körpers ihren Anfang, wird wie durch eine Wellenbewegung zum Beispiel zu den Händen weitergetragen, welche dann die Bewegung ausführen. Die Hände kommunizieren so zu sagen mit dem Körper der massierten Person. Durch die langen Streichbewegungen oder die grosszügigen



Bei der Lomilomi-Massage wird mit den Händen, den Unterarmen und Ellbogen gearbeitet.

Kreise erfährt der Körper Dehnung, Entspannung, Lockerung, Vertrauen und Geborgenheit. Bei der Lomilomi-Massage wird nicht mit Schmerzpunkten gearbeitet, sondern mit dem Wohlgefühl.

### Der Ursprung von Lomilomi

Lomilomi wird auf Hawaii seit Urzeiten einerseits von Schamanen und andererseits in den einzelnen Familien praktiziert. Jede Sippe entwickelte ihren eigenen Stil. Jede der Inseln – Maui, Hawaii, Oahu, Lanai, Molokai – prägte den Stil mit. Die Menschen auf den Inseln, Tausende von Kilometern vom nächsten Festland entfernt, lebten stark verwurzelt mit der Natur. Die Ehrerbietung an die Natur und

die Freude an allem, was ist – Pflanzen, Steine, Tiere, die Elemente – nahmen Einfluss auf die Massage. Die Familien gaben ihre Heil- und Massageform von Generation zu Generation weiter. So lebt denn diese Massage ebenso viel von der Lebenshaltung und Lebenserfahrung der Massierenden wie von der ausgeführten Technik.

Für besondere Anlässe, beispielsweise wenn Jugendliche in die Gemeinschaft der Erwachsenen aufgenommen wurden oder für Heilungszeremonien, fand in früherer Zeit die Lomilomi-Massage an Kraftorten statt, genannt *Heiau*. Die ganze Zeremonie dauerte oft mehrere Tage. In den Schritten der Lomilomi findet man

grosse Ähnlichkeit zum Hula-Tanz. Lomilomi in dieser ursprünglichen Form ist ein Ritual und besteht aus Gesang, Massage, Tanz und Gebet.

### **Aloha-Spirit und persönliche Einblicke**

Megan Newmann (Maui), von der ich diese Massage lernte, brachte mir bei, dass Lomilomi sowohl mit der Kultur und der Heilkunst (*Huna*) als auch mit dem Tanz (*Hula*) verbunden ist. Sie ermunterte mich, Kräuterwanderungen auf der Insel mitzumachen, um den Bezug zur Ernährung und zu den Heilkräutern zu verstehen. Mit der Zeit begriff ich, dass erlernte und geübte Massagegriffe und ein vorgegebener Ablauf nur ein Teil von Lomilomi sind. Megan liess mich wissen, dass ich nie mit «leeren Händen» massieren sollte, sondern immer mit von *Aloha-Spirit* (Liebe und Respekt) gefüllten Händen.

Im Wesentlichen jedoch profitierte ich von den Zusammenhängen, der Denkweise und der Aufmerksamkeit, wie sie auch als hawaiianische Prinzipien beschrieben werden. Diese fließen unmittelbar in die Art des Massierens ein. So stand am Ende der Ausbildung weniger das Diplom als der gemachte Prozess und die geübte Fähigkeit, das Gelernte intuitiv anzuwenden, im Zentrum.

### **Hawaiianische Grundprinzipien**

Serge Kahili King, hawaiianischer Schamane und Autor, hat diese Prinzipien als «zu entfaltende, wichtige Fertigkeiten» übersetzt. Es geht dabei um eine ganze Lebensphilosophie, welche sich auch in der Lomilomi-Massage wiedererkennen lässt.

**IKE:** Die Welt ist, wofür du sie hältst. Es geht darum, wie du denkst und was du siehst oder sehen willst. Du bestimmst, worauf du den Fokus lenkst.

**KALA:** Es gibt keine Grenzen. Hier geht es um Freiheit und Grenzenlo-

sigkeit. Situationen können verändert, Spielregeln neu definiert, Grenzen verschoben werden. So gesehen ist alles möglich.

**MAKIA:** Die Energie folgt der Aufmerksamkeit. Dazu braucht es Konzentration. Wenn du deine Aufmerksamkeit beispielsweise auf einen Körperteil konzentrierst, fliesst dorthin auch Energie. Je besser du dich konzentrieren kannst, desto bewusster kannst du mit Aufmerksamkeit und Energie arbeiten.

**MANAWA:** Jetzt ist der Augenblick der Macht. Du lebst weder in der Vergangenheit noch in der Zukunft. In der Gegenwart steckt die Macht, und von der Gegenwart aus können die Vergangenheit wie auch die Zukunft verändert werden.

**ALOHA:** Lieben heisst glücklich sein mit... Hier geht es darum, zu verstehen und zu erleben, dass Liebe in dem Masse zunimmt, wie das Urteilen abnimmt. Das kann heissen, mit dem, was du hast und bist, glücklich zu sein. Aloha ist auch ein Gruss und bedeutet, das was jetzt gerade ist, zusammen zu teilen.

**MANA:** Alle Macht kommt von innen. Mana bedeutet auch Autorität. Als Autor oder Autorin erschaffst du etwas. Es geht darum, deine eigene innere Autorität zu gebrauchen und diese nicht an äussere Autoritäten zu delegieren.

**PONO:** Wirksamkeit ist das Mass der Wahrheit. Für jedes Problem gibt es mehrere Lösungen. Wenn das Ziel wichtig ist, gib nicht auf und versuche andere Wege, auch wenn sie dir auf Anhieb «gesponnen» vorkommen. Es geht um die Flexibilität, um etwas zu erreichen oder zu finden.

## Mehrstündige Ganzkörpermassage

Lomilomi ist eine Massage der Fülle: ein ausgiebiges Dampfbad oder Fussbad zur Reinigung, viel warmes Öl zum Massieren, viel Zeit zum Versinken und Entspannen, viel Aufmerksamkeit und *Aloha-Spirit* – der Geist der allumfassenden Liebe.

Traditionell wird die Massage mit Heilgesängen begleitet. Heute setzen gerade in Europa viele Massierende romantische Hawaii-Musik ein für die mehrstündige Massage. Die Massierenden stehen während der Behandlung nie still, sie bewegen sich in einem dem Hula ähnlichen Tanzschritt, damit sie sich selber nicht ver-spannen.

Begonnen wird die Massage am Rücken. «Hier steckt die Zukunft des Menschen», so sagt man auf Hawaii. Anschliessend kommen Arme, Hände und die Beine in den Genuss der Behandlung. Nach dem Wenden auf den Rücken wird die Vorderseite bearbeitet. Hier gilt es, sehr sanft vorzugehen, denn im Bauch, so die hawaiianische Philosophie, stecken die Gefühle und die Erinnerungen. Hier angesiedelte vergangene Kränkungen und Verletzungen warten darauf, erlöst zu werden. Sie werden mit grossem Einfühlungsvermögen und behutsam gelöst, denn der Körper soll sie wegfließen lassen oder ausatmen können.

Anschliessend erhalten die Arme, Nacken, Gesicht und zuletzt die Beine die Zuwendung der Behandlung. Zum Abschluss werden die Schultern und die Hüfte nochmals sanft getragen und geschaukelt.

## Vertrauensbildend und regenerierend

In Übergangsphasen des Lebens lassen sich die hawaiianischen Familienmitglieder diese Massage auch heute noch angedeihen. Geprägt von einer freundlichen und liebevollen Haltung seitens der Massierenden, wirkt sie transformierend. Die Wirkung bleibt nachhal-

tig. Wer Lomilomi genossen hat, sich vom *Aloha-Spirit* berühren liess, nimmt einen Funken mehr Freundlichkeit und Herzlichkeit mit in den Alltag. Für sich und die Umgebung eine Bereicherung, die mit Leichtigkeit ihre Wirkung tut.

Ich habe Menschen erlebt, die diese Massage in Veränderungsphasen überaus vertrauensspendend erleben, sich für sie abenteuerliche Dinge zutrauen und diese auch erfolgreich in ihrem Alltag umsetzen (Veränderung der Arbeitssituation und freundlichere Kommunikation in der Partnerschaft sind zwei Beispiele). Andere konnten während einer Trauerphase so mehr Vertrauen und Geborgenheit erlangen.

Ein von vielen Leuten geschätzter Teil ist das Getragenwerden: Hierfür liegen die Hände der Massierenden unter dem Rücken der Klientin. Mit einfühlsamem Druck als Kontakt fühlt sich der Klient getragen, nicht nur im übertragenen Sinn. Insgesamt wirkt sich die Massage positiv aus auf das Selbstvertrauen und die Selbstheilungskräfte. Lomilomi lässt Lebensenergie und Lebensfreude in Schwung kommen. Durch das tiefe Vertrauen können Ängste und Unsicherheiten überwunden werden.

Gerne wird Lomilomi als Teil einer inneren und äusseren Regenerationskur eingesetzt. Im Kontext mit sanfter Ernährung, Kräutertees, Darmreinigung, Meditation, Besinnung, Tanz und Gesang kommt wieder die ganze Komplexität des hawaiianischen Systems zum Tragen. Spiritualität, Alltag, Heilung und Gesunderhaltung liegen nah beieinander.

Zurzeit werden von verschiedensten Kreisen Massagen angeboten unter dem Namen Lomilomi. Um in den Genuss der ursprünglichen Massageform zu kommen, lohnt es sich, vorher genaue Erkundigungen einzuholen.

LOTTA INGOLD

### ■ INFOS

Tel. 044 462 21 04  
persgesund@bluewin.ch

### ■ BILD

www.AlohaSpirit.ch

### ■ LITERATUR



Nancy S. Kahalewai:  
Hawaiianische Lomilomi.  
Heilende Berührung mit  
dem Zauber von Hawaii  
168 Seiten, kartoniert  
ca. Fr. 40.–

Im Buchhandel und über  
vitaswiss-Bestellservice  
noch **nicht** erhältlich.  
Bitte **bestellen** über  
Tel. 044 371 94 96