



## **Zu Lomilomi und zur Lomilomi Nui - Massage**

Lomilomi ist eine aus Hawai'i stammende traditionelle Massageform. Sie gewinnt weltweit zunehmend an Beliebtheit, da sie besonders wirkungsvoll, tief und umsorgend gleichermassen Seele, Körper und Geist erfasst. "Lomilomi" bedeutet kneten, massieren, durchwalken, und die Jahrhunderte alte Körperarbeit gründet auf der Überzeugung, wonach Krankheit bei Entspannung von Körper, Geist und Seele schon gar nicht erst entstehen kann. Die Massage ist also darauf ausgerichtet, Entspannung zu erzeugen, Blockaden aller Stufen zu lösen und Schmerzpunkte sanft und eindringlich aus dem Körper zu bewegen.

Die Lomilomi-Massage bildet Teil eines ganzheitlichen Gesundheits- und Heilungskonzepts im alten Hawaii und bei hawaiischen Ureinwohnern noch heute. In Lomilomi finden sich wertvolle Anweisungen zum Anwenden von Heilkräutern, Gebeten und Ritualen, zu Ernährung, Osteopathie, Chiropraktik und Diagnose, zu Meditation, Atemübungen und Reinigung sowie zu Wasser- und Hitze-Therapien. Dem Hula als traditionellem hawaiischem Tanz steht es ebenso nahe wie dem Lua, der hawaiischen Kampfkunst. Entstanden und entwickelt in der traditionellen Kultur, widerspiegelt Lomilomi das Lokahi-Dreieck, also die Harmonie des Individuums innerhalb von ohana (Familie), akua (spiritueller Welt) und aina (Umwelt). Das Wissen um die Lomilomi-Kunst wurde in den hawaiischen Familien streng gehütet. So entstanden auf den hawaiischen Inseln (Maui, Molokai, Oahu, Kauai und Hawai'i) unterschiedliche Lomilomi-Stile.

Der Körper bildet einen hervorragend funktionierenden Fortbewegungsapparat. Beweglichkeit schenkt uns Wohlbefinden und Leichtigkeit, wogegen Versteifung und Verspannung Schmerz und Stillstand hervorrufen. Lomilomi dient dazu, das Fortbewegen für Körper, Geist und Seele gesund und schmerzlos zu erhalten und zu verbessern, und es bezweckt den Aufbau von Mana, der im polynesischen Sprachraum so bezeichneten Quelle von Kraft und Heilung. Die zeitlose Weisheit und die Würde der hawaiischen Lomilomi-Massage berühren mit ihren fließenden wellenartigen Strichen durch Atmen, Visualisieren und Bewegung unser Innerstes.

Beim hier angebotenen Lomilomi Nui - Nui heisst "gross" - steht die Ent-Spannung im Vordergrund. Die Stress abbauende Wirkung wird besonders geschätzt. Lomilomi Nui spricht - weit über das Lockern der Muskeln hinaus - den ganzen Menschen an, löst innerste Blockaden auf und umgarnt die Seele natürlich und sanft.

Die Massage erfolgt mit wohlriechendem und pflegendem Öl vorwiegend mit den Unterarmen in langen, tiefen Strichen. Der Körper der massierten Person wird durch ein Tuch bedeckt. Traditionelle und zeitgenössische Musik aus Hawai'i begleiten die rund zweistündige Sitzung, welche je mit einem rituellkonformen hawaiischen Gesang (chant) eröffnet und beendet wird.

AlohaSpirit

Myra Kala'i Delaquis, Noëlle Delaquis

[www.AlohaSpirit.ch](http://www.AlohaSpirit.ch)

CH-Meilen, Bosco Luganese im März 2006