

ASCA-Methoden

Lomilomi oder das Prinzip der Ganzheitlichkeit

Lomilomi ist eine aus Hawaii stammende komplementärtherapeutische Körpertherapie und wirkt sowohl präventiv, therapeutisch wie auch rehabilitativ. ASCA hat Lomilomi 2018 als Methode anerkannt.

Lomilomi – der Begriff bedeutet kneten, drücken, streichen – basiert auf der traditionellen Naturmedizin der Inseln im Pazifik und vereint in sich Elemente aus Osteopathie, Chiropraktik, Pflanzenheilkunde und Meditation. Die Körpertherapie ist zentraler Bestandteil des Gesundheitswesens Hawaiis und mit der lokalen Kultur eng verbunden.

Charakteristisch für Lomilomi sind Art und Weise der Massagebewegungen. Die betont langen Streichbewegungen – teils mit Händen und Fingern, teils mit den Vorderarmen – erfolgen intensiv und kraftvoll und erreichen damit auch tiefer gelegene Körperregionen.

DAS PRINZIP DER GANZHEITLICHKEIT

Lomilomi integriert Körper, Geist und Bewusstsein und folgt damit einer für die hawaiische Lebensphilosophie entscheidenden Überzeugung: der Ganzheitlichkeit. Im Denken der Inselwelt hat alles auf alles einen Einfluss und ist stets im Austausch mit allem – ähnlich dem bio-psychozialen Modell, wie es bei uns zunehmend Anerkennung findet.

««O ke aloha ka mea i ho»ōla ai.» –
«Es ist Aloha, das Leben und
Gesundheit bringt.»

Im Verlauf der Behandlung werden entsprechend sämtliche Einflüsse berücksichtigt, die auf die Menschen einwirken. So beginnt die Therapie mit einem Gespräch, dessen Ziel es ist, zwischen Klient*in und Therapeut*in ein Vertrauensverhältnis aufzubauen. Diese Informationen helfen zu verstehen, wo Beschwerden vorliegen, wo und wie die Klient*innen im Leben stehen, wie sie eingebettet sind in Familie, Gesellschaft und Beruf. Erst danach folgt die eigentliche Behandlung.

Einbezogen werden dabei nicht nur Muskeln, Faszien und Gelenke, sondern auch die Knochen, die nach hawaiischer Tradition Sitz von Kraft, Wissen und Erfahrungen sind. Ebenso Teil der Therapie sind die inneren Organe und der Bauch als Standort des enterischen Nervensystems, das nicht nur für die Funktion des Immunsystems wichtig ist, sondern auch für das gesamte Wohlbefinden der Menschen, sowohl physisch wie psychisch.

WIRKUNG

Im Mittelpunkt einer Lomilomi-Behandlung stehen die Stärkung der Selbstregulierungskräfte, des körperlichen und seelischen Wohlbefindens, des Gleichgewichts und der Handlungsfähigkeit. Komplementärtherapeutisch kann eine Lomilomi-Behandlung auf verschiedene Beschwerden einen positiven Einfluss haben. Das zeigt eine Analyse der wissenschaftlichen Literatur zu Lomilomi und anderen Massagen, die auf einer vergleichbaren Technik basieren.

Die Studien haben ergeben, dass der bei Lomilomi eingesetzte Druck die Symptome bei Erkrankungen wie Fibromyalgie oder rheumatoider Arthritis zu lindern vermag. Gleichzeitig hilft die tiefe Berührung, depressive Verstimmungen zu verringern, das Nervensystem zu stabilisieren und die Immunfunktion des Körpers zu verbessern. Bei Krebsbehandlungen vermögen Lomilomi und vergleichbare Körpertherapien Symptome wie Übelkeit, Müdigkeit, Angst und Depression zu lindern. Allerdings zeigt sich die Wirkung nur, wenn zuvor eine Beziehung zwischen Massagetherapeut*in und Klient*in aufgebaut wurde – etwas, worauf bei Lomilomi viel Wert gelegt wird.

Selfcare für ASCA-Therapeut*innen

LOMILOMI

Die Welt ist in Aufruhr: Klimawandel. Corona. Krieg. Um trotz dieser Herausforderungen im beruflichen und privaten Alltag bestehen zu können, brauchen auch Therapeut*innen Ressourcen und Stabilität.

Mittel dazu können die sogenannten «Hawaiian Healing Arts» sein, wie sie auf den pazifischen Inseln seit Jahrhunderten praktiziert werden. Zentrale Elemente der Healing Arts sind, zusätzlich zur Körperarbeit, die hawaiische Kampfkunst Lua, der hawaiische Tanz Hula, Musik und Selbstreflexion. Die aktive Beschäftigung unterstützt das innere Gleichgewicht, hilft Kraft zu tanken und Stress abzubauen.

Die Healing Arts basieren dabei auf den Werten von «Aloha», jener Bezeichnung, die für die einzigartige hawaiische Lebensphilosophie steht. Aloha meint das Gleichgewicht zwischen Körper, Seele

und Geist, basierend auf einer inneren Einstellung, bei der sich Mitgefühl und Dankbarkeit im Zentrum befinden. So lehrt uns Aloha unter anderem, Freundlichkeit zu pflegen, stets das Gute in den Mittelpunkt unserer Aufmerksamkeit zu stellen und uns unter Stress immer wieder auf unseren Atem zu konzentrieren – um so Distanz zu gewinnen und die Balance wiederzufinden. Ein hawaiisches Sprichwort besagt: «O ke aloha ka mea i ho'ōla ai.» – «Es ist Aloha, das Leben und Gesundheit bringt.»

LOMILOMI PROFESSIONELL

Um als professionelle Lomilomi-Therapeut*in anerkannt und registriert zu werden, verlangt ASCA eine berufsbegleitende Fachausbildung von 330 Stunden. Zur Ausbildung gehören neben Massagetechnik, Anatomie und Pflanzenheilkunde auch Geschichte, Kultur, Sprache und Lebensphilosophie Hawaiis.

Diese Fachausbildung ist zurzeit nur bei «AlohaSpirit», Zentrum für hawaiische Körpertherapien und Kultur mit Sitz in Meilen, möglich. «AlohaSpirit» ist zudem europaweit die einzige von Hawaii anerkannte Ausbildungsstätte für Lomilomi. alohaspirit.ch



↑ 2019, AlohaSpirit: „E Mau ana ka Hula-Festival“ in Kona, Hawaii. Aufführung von Na Wai Ohī'a/AlohaSpirit. (Kumu Keala Ching mit Noëlle Delaquais)



↑ 2019. AlohaSpirit: Hula-Aufführung der Hula-Schule Na Wai Ohī'a/AlohaSpirit, in Kona, Hawaii. "E Mau Ana ka Hula"-Festival mit Na Wai Iwi Ola, Kumu Keala Ching. (v.l. Joo Nyun Schwaar und Gina Heusser) Copyright: Kawaiola/AlohaSpirit