

LOMI LOMI NUI

Die Tempelmassage aus Hawaii

Lomi Lomi Nui ist eine Form der Massage, die in Hawaii entstanden ist und dort ursprünglich von den weisen Kahunas im Tempel praktiziert wurde. Hinter der Lomi Lomi Nui - Massage steht die Huna - Philosophie, die in ausgesprochen glücklicher Weise und mit unkomplizierter Klarheit Körper, Geist und Seele verbindet. Diese Art des Denkens ist unserer westlichen Welt ebenso fremd wie die daraus erwachsene Zusammenführung von Theorie und Praxis, menschlicher Gemeinschaft und Kultur. In der Anwendung der Lomi Lomi Nui – Massage vereinigen sich diese Bereiche in der Idee von der absichtslosen, heilenden Liebe, dem Aloha.

Lomi ist der hawaiianische Ausdruck für Massage. Er bedeutet „drücken, kneten, reiben“ sowie „arbeiten am Innen und Außen“, aber auch „mit den samtigen Pfoten einer zufriedenen Katze berühren“. Wenn in der hawaiianischen Sprache ein Wort verdoppelt wird, z. B. Lomi Lomi, erhöht sich seine Bedeutung um ein Vielfaches. Das doppelte Lomi unterstreicht daher die Intensität und Qualität der Massage. Nui bedeutet „wichtig, einzigartig, groß“. Lomi Lomi Nui bezeichnet also eine Massage, die einzigartiges Wohlbehagen vermittelt, sowohl innen als auch außen.

Die drei Grundbedürfnisse Berührung, Wertschätzung des eigenen Körpers und Abbau von Spannungen werden mit einer Lomi Lomi Nui - Massage optimal befriedigt. Während der Massage zählt nur der gegenwärtige Moment. Der Klient kann sich schon nach ganz kurzer Zeit vollkommen in die Gegenwart fallenlassen und seinen Körper ganz bewusst wahrnehmen. Ängste, Verspannungen und Schmerzen werden aufgelöst und machen einem zunehmenden Wohlgefühl Platz. Einziges Ziel dieser liebevollen Massage ist es, den Menschen zu regenerieren, zu revitalisieren und wieder in Harmonie mit sich und seiner Umgebung zu bringen.

Die Lomi Lomi Nui - Massage wurde ursprünglich von den Kahunas im Tempel praktiziert. „Kahuna“ ist die Bezeichnung für einen Meister seines Faches. Die Lomi Lomi Nui - Massage stand in Verbindung mit einem geheiligten Tanz, der um einen Steinaltar herum getanzt wurde, und trug daher auch den Namen Tempeltanz – Massage. Vor wenigen Jahren haben sich einige Kahunas entschlossen, ihr jahrtausende altes Wissen einer breiteren Öffentlichkeit zugänglich zu machen. Sie lehrten die Lomi Lomi Nui - Massage zunächst in den USA, von wo aus sie dann weiterverbreitet wurde.

Ob jemand ein guter Lomi Lomi Nui - Therapeut wird, ist nicht nur eine Frage des Sachverstandes, sondern in erster Linie eine Frage der Liebe. Die Arbeit eines Lomi Lomi Nui - Therapeuten besteht zu zehn Prozent aus Technik und zu neunzig Prozent aus Liebe. Was „richtig“ ist, ergibt sich aus dem unmittelbaren körperlichen und gefühlsmäßigen Kontakt zwischen Therapeut und Klient. Der Mensch auf dem Massagetisch sendet aus was er braucht. Darum sollte der Therapeut im „göttlichen“ Bewusstsein arbeiten und über die Fähigkeit verfügen, ganz im Augenblick zu sein, um den Klienten mit dienender Liebe zu begegnen und zu helfen. Die hawaiianischen Meister des Lomi Lomi Nui lehren: Der Klient schreibt das Drehbuch, der Therapeut folgt den Anweisungen. Er ist mit seiner Aufmerksamkeit ganz dicht am Klienten, um dessen Bedürfnisse wahrnehmen zu können.

So unterschiedlich die Massagen auch durchgeführt werden, dies ist allen gemeinsam: Freude an der Arbeit, liebende Anerkennung der zu behandelnden Person, eine tiefe Beziehung zu allem Lebendigen und eine feste Verbindung zur ganzen Schöpfung. Der Therapeut sieht das ganze Universum als Einheit und sich selbst als Teil davon. Er ist daher in der Lage, sich mit den universellen Kräften zu verbinden und damit zu arbeiten. Ähnlich wie die östlichen Philosophen haben die Hawaiianer die Vorstellung, dass das Universum in seiner Gesamtheit von Energie durchströmt wird und man diese Energie, Mana genannt, für sich nutzen kann.

Ablauf einer Lomi Lomi Nui - Massage

Eine Lomi Lomi Nui - Massage dauert heutzutage ungefähr zwei Stunden. In dieser Zeit werden immer tiefere Schichten des Körpers von Stress, Ängsten und Verkrampfungen befreit. Nach hawaiianischer Auffassung sind Schmerzen Ausdruck von Energieblockaden, und Krankheiten sind die Folge dieser Blockaden. Um Energieblockaden zu beseitigen und Krankheiten auszuschließen, wurde früher so lange massiert, bis der Körper des Klienten wieder so geschmeidig und weich war wie der eines Babys.

In einem kurzen Vorgespräch wird geklärt welche Probleme, sowohl körperliche als auch psychische, der Klient mit sich bringt um aus dieser Situation heraus eine positive Affirmation zu schaffen, welche dann der Fokus, sowohl für den Klienten als auch für den Therapeuten während der ganzen Massage ist. Die Tischoberfläche wird leicht eingeeölt, der Klient legt sich mit seinem Bauch darauf und wird mit einem Leintuch zugedeckt. Der Therapeut spricht einen Segen über den Klienten aus und überbringt Grüße aus Hawaii. Danach stimmt sich der Therapeut auf die Energien des Universums, den universellen Kräften ein, indem er ein uraltes hawaiianisches Gebet singt. Dann tanzt der Therapeut um den Tisch herum um die Körperenergien zu kanalisieren. Nach diesem Anfangsritual wird der Klient am ganzen Körper zu hawaiianischer Musik massiert. Die Musik ist wesentlicher Bestandteil der Massage die es einem leicht macht abzuschalten und sich wie im Paradies zu fühlen.

Die Massage ist sehr dynamisch, mit vielen großflächigen Berührungen bei denen der Therapeut seine ganzen Arme bis zur Schulter hin einsetzt. Schnelle Elemente wechseln sich mit ruhigen ab, immer im Rhythmus zur Musik. Der ganze Körper wird durch gedehnt und gestreckt, die Gelenke werden bewegt und gelockert und die Muskulatur wird bis in die Tiefen bearbeitet. Es gibt viele verschiedene Griffe und noch mehr Möglichkeiten den Klienten auf dem Tisch zu bewegen und zu drehen. Es ist nicht ein Mal nötig, dass er sich vom Bauch auf den Rücken dreht. Dies wird durch das viele Öl ermöglicht von dem bis zu ¼ Liter und mehr bei einer Massage verwendet wird. Der Therapeut vermittelt dem Klienten ein Gefühl von Geborgenheit indem er leicht vollkommen Entspannen kann. Der Klient fühlt sich zu Zeiten wie ein Delphin der auf dem Tisch schwimmt. Zum Abschluss wird ganz ruhig massiert, wobei die Chakren ausgeglichen werden und liebevolle, fröhliche Gedanken in die Aura des Klienten einfließen. Nach einer kurzen Ruhepause, in der noch Zeit zum Nachgenießen ist, trinken Klient und Therapeut zusammen traditionell ein Glas Wasser.

Huna - Philosophie

Huna ist ein polynesisches Wort und heißt übersetzt „Geheimnis, verborgenes Wissen“. Gemeint sind damit unsichtbare, körperlich nicht fassbare Dinge zwischen Himmel und Erde. Nach der Huna - Philosophie handelt man bereits in dem Moment, in dem man einen Gedanken denkt. Gedanken und Vorstellungen oder Imaginationen sind eine machtvolle Form von Energie, die man beständig aussendet und deren Wirkung man in der eigenen Realität erfährt.

Ein Hawaiianer legt großen Wert darauf, dass er frei von belastenden Energien ist, denn dann befindet er sich im Zustand der inneren Ruhe und Harmonie, der es ihm möglich macht, seine eigenen Energien ungehindert fließen zu lassen und eine natürliche Lebensfreude auszustrahlen. Hula - Tanz, Gesang, Massage und Ho'Oponopono helfen ihm dabei. Letzteres kann mit „Korrigieren“ übersetzt werden und ist eine mentale Reinigung durch Meditation, in der es um die Klärung von Beziehungen jeder Art geht. Gegenstände, Denkmuster, Gefühle, Konflikte, Tiere und Menschen können in diesen Prozess einbezogen werden.

Nach der Philosophie des Huna gehören das Gute und das Schöne, das Schlechte und das Hässliche untrennbar zusammen. Alles hat ein Recht, sich auszudrücken, und jeder Teil kann sich durch eigenes Zutun zum Wohle des Menschen verändern und ihn vorwärts oder aufwärts bewegen. Das Schlechte, das einem Menschen widerfährt, oder seine Angst können jedoch nicht einfach ausgelöscht werden. Wer etwas verdrängen möchte, muss viel Energie aufbringen, die ihm dann im täglichen Leben nicht mehr zur Verfügung steht. Besser ist es, den Ärger und die Angst genau in dem Moment auszuleben, in dem sie ausgelöst werden. Das baut die negativen Schwingungen ab und die Geschehnisse können ohne weitere Wertung integriert werden. Danach stehen wieder alle Energien für das Leben im Hier und Jetzt zur Verfügung.

Es ist überliefert, dass auf Hawaii niemand an Krankheit gestorben ist. Wer älter als hundert Jahre und bereit war, in ein anderes Leben zu wechseln, ist einfach gegangen. Die andere Möglichkeit war, sein Leben im Krieg zu lassen.

Die Hawaiianer richten ihr Leben nach den Prinzipien der Huna - Philosophie aus, welche auch die geistigen Grundlagen der Lomi Lomi Nui - Massage bilden.

IKE - Die Welt entspricht deinen Gedanken.
Element: Wasser Prinzip: Bewusstheit

KALA - Es gibt keine Grenzen.
Element: Stein Prinzip: Freiheit

MAKIA - Energie folgt der Aufmerksamkeit.
Element: Feuer Prinzip: Sammlung, Konzentration

MANAWA - Jetzt ist der Augenblick der Macht.
Element: Wind Prinzip: Ausdauer

ALOHA - Lieben heißt, glücklich sein mit ...
Element: Pflanze Prinzip: Liebe

MANA - Alle Macht kommt von Innen.
Element: Tier Prinzip: Zuversicht, Wissen

PONO - Wirksamkeit ist das Maß der Wahrheit.
Element: Mensch Prinzip: Flexibilität

sei gewahr * sei frei * sei gesammelt * sei hier * sei geliebt * sei stark * sei geheilt

IKE * KALA * MAKIA * MANAWA * ALOHA * MANA * PONO

* sei gewahr, sei frei, sei gesammelt, sei hier, sei geliebt, sei stark, sei geheilt *
* IKE - KALA - MAKIA - MANAWA - ALOHA - MANA - PONO *

Aloha - Spirit

Das Wort Aloha ist mehr als ein liebevoller Willkommens- oder Abschiedsgruß. Es bedeutet auch „Liebe, Dank, Mitgefühl“ und steht für eine Lebensform. ALO bedeutet „Erlebnisse miteinander teilen“, OHA heißt „Freude und Zuneigung erleben“ und HA steht für „Lebensenergie erfahren“.

Ein Leben in Glück, Harmonie und Gesundheit, im Aloha - Spirit, ist der natürliche Zustand des Menschen. In diesem natürlichen Zustand müssen wir alle wieder zurückkehren. Indem wir uns gegenseitig den Weg zeigen, machen wir uns ein großes Geschenk, das Angst, Schmerzen und Hemmungen vermindert. Aber selbst die besten Heiler können eine Heilung nicht erzwingen, denn Heilung kommt immer von innen. Niemand heilt einen anderen Menschen. Ein Heiler kann lediglich die Bedingungen schaffen, unter denen eine Selbstheilung des Körpers möglich wird.

Das gleiche gilt für Gedanken und Vorstellungen. Niemand kann die Sichtweise eines anderen Menschen verändern, das kann nur der betreffende Mensch selbst tun. Der Therapeut kann zwar Blickwinkel aufzeigen, aus denen man das Leben neu betrachten könnte, aber er kann den Klienten nicht zum Hinschauen zwingen. Das muss dieser schon selbst tun.

Wichtig ist, dass wir jede unserer positiven Eigenschaften und jeden angenehmen Zustand bewusst anerkennen, in Worten oder in Gedanken. Nur so können wir selbst zu einer positiven Einstellung gelangen, diese festigen und ausdehnen. Negative Einstellungen machen es schwer, Gutes hervorzubringen.

