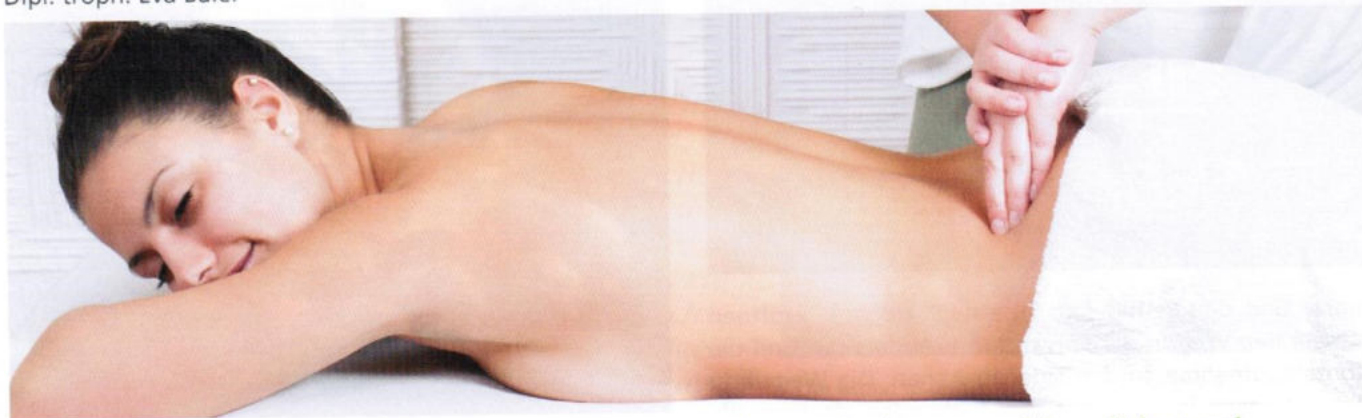


Wellnessmassagen und die Königin unter den Wellnessmassagen – die Hawaiianische Tempelmassage Lomi Lomi

Dipl. troph. Eva Baier



Massagen werden in vielen Kulturen schon seit Jahrtausenden zur Linderung von körperlichen und seelischen Problemen eingesetzt. Jeder Masseur entwickelt seine eigene Art der Ausführung von Massagen.

Allgemein wird bei Massagen die Durchblutung von Haut, Muskeln, Sehnen und Bindegewebe gefördert, und blockierte Bereiche können sich lösen. Der Stoffwechsel wird angeregt, unnötige Stoffe werden gelöst und abtransportiert. Die entspannende Atmosphäre, die achtsamen Berührungen, das Wahrnehmen von schmerzhaften Stellen und das Umsorgen dieser Stellen sorgen zusammen mit der Ausschüttung von Endorphinen und Oxytocin dafür, daß der Blutdruck sinkt, eine tiefe Entspannung und ein tiefes Loslassen auf allen Ebenen geschehen kann.

Gerade in der heutigen schnellebigen Zeit sind Berührungen, die achtsam ausgeführt werden, ein besonderes Geschenk für Körper, Geist und Seele. Die Lomi-Lomi-Massage beinhaltet streichende Massagegriffe, wodurch körperliche sowie energetische Blockaden wieder ins Fließen kommen. Lomi Lomi bedeutet „drücken“ oder „kneten“ und wurde in Hawaii von sogenannten Kahunas ausgeführt. Das Wissen um die Massagetechnik wurde in den Familien weitergegeben und ein Kahuna bestimmt, der dieses Wissen erhielt. Erst in den 70er Jahren, als die Familientraditionen mehr und mehr verschwanden, wurde das Wissen auch an andere weitergegeben. Wenn ich eine Lomi Lomi gebe, ist es auch für mich jedesmal etwas besonderes, da die Rituale zur Reinigung und Einstimmung sowie das gesungene E Ho Mei die Massage sehr besonders machen. Es hat in der Tat etwas sehr Heiliges: „Wenn du die Haut berührst, berührst du die Knochen. Wenn du die Haut berührst, berührst du Gott.“ Im Hawaiianischen haben die Knochen einen besonderen Stellenwert, da sie das Wissen unserer Ahnen beinhalten. Somit werden in der Lomi-Lomi-Massage auch die Ahnen mit einbezogen. Man dankt ihnen, und Themen, die nicht im Frieden sind, werden bereinigt. Wodurch auch stagnierte körperliche und Lebensthemen wieder in Frieden kommen und es leichter wird, persönliche Ziele zu erreichen. In Hawaii wird die Lomi Lomi insbesondere beim Übergang in neue Lebensabschnitte angewandt, wie z.B. vor der Hochzeit, bei Schwangeren, bei Berufswechsel etc. Die Rückmeldungen meiner Gäste, die ich erhalte, beinhalten meist Sätze wie „ich fühle mich wie neu geboren“ oder „ich war noch nie so tiefenentspannt“.

Ich selbst hatte das Glück, auf Maui von Cornelia Miller ausgebildet zu werden, in der Wellness Lomi Lomi, prozeßorientierte Lomi Lomi (Ganzkörper, Bauch und Aqua-Lomi). Seit 2018 gehöre ich der Lomi-Schule in Hameln an, wo ich von Sarah Hütt ausgebildet wurde und auch weiterhin Weiterbildungen genieße. Seit diesem Jahr bilde ich auch selbst aus und gebe sehr gern mein Wissen und meine siebenjährigen Erfahrungen in verschiedenen Massagetechniken weiter.

