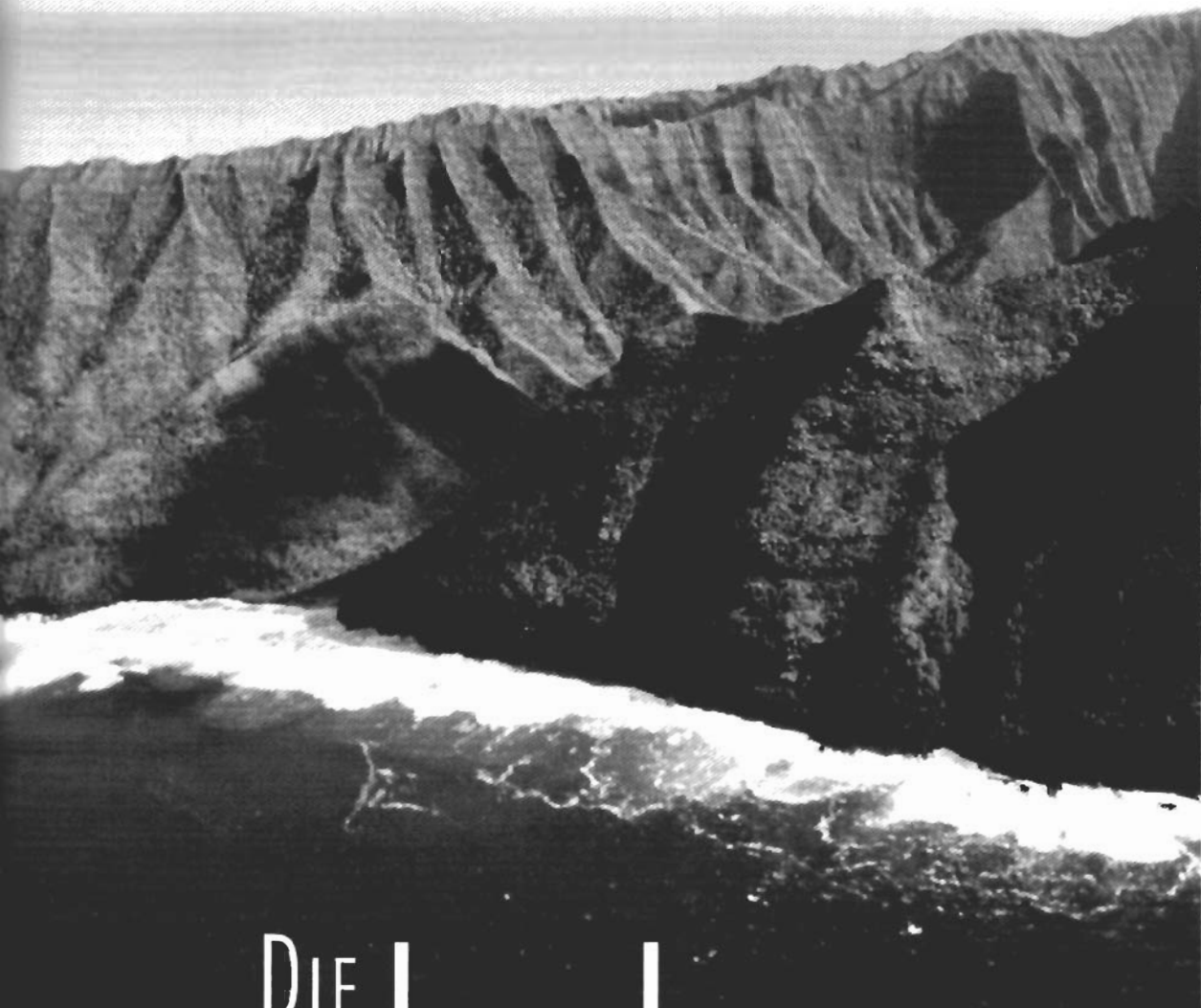




**KÖRPER
UND
SEELE**



DIE **L**OMI LOMI-
MASSAGE
AUS HAWAII

„Sie lässt mich fliegen, öffnet mir die Augen für Dinge, die ich noch nie gesehen habe, nicht sehen wollte.“ „Sie ist eine Streichel-einheit und kann doch tief gehen, kann jede Faser des Körpers erreichen.“ „Sie öffnet Körper, Geist und Seele für die Heilung.“
Stimmen von Teilnehmerinnen und Teilnehmern eines Seminars für die hawaiianische Massagekunst Lomi Lomi Nui. Lomi Lomi Nui kann Menschen verändern. Aber wie erreicht sie das? Und was unterscheidet sie von anderen Massage-traditionen?

Selbst erfahrenen Praktikern fällt es schwer, das in Worte zu fassen, und zu erklären, warum sie immer wieder Außer-gewöhnliches bewirkt. Und tatsächlich: An Worten oder Technik lässt sich der Unter-schied zu anderen Traditionen kaum fest-machen. Aber der Reihe nach.

Massage ist nicht gleich Massage. Inzwi-schen ist das Angebot fast unüberschaubar. Schließlich hat diese Art der Behand-lung auch eine lange Tradition. Schon Hippokrates (460 - 370 v.Chr.) hat gefor-dert: „Der Arzt muss in vielen Dingen er-fahren sein, dazu gehört auch die Massa-ge.“ Und so hat das Wort Massage seinen Ursprung im Griechischen: „massieren“ heißt übersetzt „kneten“.

„ALOHA-SPIRIT“ ODER DAS FREUDVOLLE TEILEN VON LEBENSENERGIE

Hinter jedem Wunsch nach einer Massage verbirgt sich der Wunsch nach Heilung. Für viele bedeutet dies nicht nur die Heilung des Körpers, sondern auch die Heilung der Seele. Der Weg kann ganz unterschiedlich sein, hat doch jede Kultur ihre eigene Mas-sagetradition.

„Lomi“ ist das hawaiianische Wort für „drücken, kneten, reiben“. Eigentlich ein Wort, das in vielen Lebensbereichen be-nutzt werden kann. Wenn man das Wort verdoppelt, intensiviert sich die Bedeu-tung, und das Wort „nui“ ist nochmals eine Ver-stärkung. Die Hawaiianer haben diesen Begriff als Namen für ihre Massage ge-wählt, denn das ist ja ihre Intention, wenn sie massieren: den Körper zu kneten und zu reiben und die Spannung aus dem Kör-per zu drücken.

Sitzt man in Hawaii mit Menschen zu-sammen, die in der dortigen Philosophie und Tradition verwurzelt sind, so fällt eines

besonders auf: Sie massieren sich selbst, kneten ihre Hände, ihre Arme und Füße. Es ist wie eine Gewohnheit, geschieht unbe-wusst. Auf Hawaii gibt es die Massage, seit Menschen auf dieser Inselkette im Pazifik leben. Sie wird getragen von einer ganz besonderen Lebenseinstellung, dem „Alo-ha-Spirit“.

Sagt man „Aloha“, denken viele an Blu-menhemden, Südseezauber und leicht be-kleidete Mädchen am Strand. Tatsächlich kann „Aloha“ „Hallo!“, „Auf Wiedersehen“ heißen oder auch „Liebe“. Für Hawaiianer und Menschen, die mit Hawaii eng verbun-den sind, bedeutet „Aloha“ aber noch mehr: Es ist ein festes Fundament für das Denken, Fühlen und Handeln; und es ist der Brunnen, aus dem diejenigen schöp-fen, die sich der hawaiianischen Massage-tradition angeschlossen haben.

Die tiefere Bedeutung des Wortes „Alo-ha“ ist: das **freudvolle (oha) Teilen (alo) von Lebensenergie (ha) im gegenwärtigen Augen-blick (alo)**. Akahai (Freundlichkeit), Lokahi (Einigkeit), 'Olu'olu (angenehm), Ha'aha'a (Demut) und Ahonui (Geduld) sind die Werte, die dahinter stehen. Die Hawaiia-ner haben ein großes Verständnis für die Kraft der Sanftheit und die Kraft der Liebe. Sie wissen, dass man die Spannung nicht aus dem Körper zwingen kann. So ist eine Massage auf Hawaii gleichbedeutend mit dem Wunsch, die Person auf dem Massa-getisch darin zu unterstützen, Spannungen loszulassen.

Die hawaiianische Körperarbeit war lan-ge Zeit völlig unbekannt. Erst seit etwa 20 Jahren ist sie einer breiteren Öffentlichkeit zugänglich. Damals entschied Kahu Abra-ham, dass es nun an der Zeit sei, noch mehr Menschen an der hawaiianischen Massa-getradition teilhaben zu lassen, und er be-gann seinen Stil, den so genannten Tempel-stil, zu lehren. Auf der ganzen Welt lassen sich seitdem mehr und mehr Menschen aus-bilden oder genießen einfach die heilende Wirkung einer Lomi Lomi-Massage.

EINE LEBENDIGE TRADITION

Lomi Lomi – wie geht das? Die spontane Antwort ist: Schwer zu sagen, denn jeder macht es anders. Tatsächlich hat jede Insel, jede große Familie, jeder Landstrich eine

eigene Technik. Familientraditionen blieben über viele Generationen hinweg intakt. Das lag vor allem am hawaiianischen Weg zu lehren und zu lernen. Wenn ein *Kumu*, ein Lehrer, sich entschied, sein Wissen zu teilen, so war dies immer ein persönliches Geschenk. Das Lernen bestand aus Beobachtung und Nachahmung.

Die Hawaiianer glaubten, dass die Lehrlinge ihre volle Aufmerksamkeit hinter ihre Augen und Ohren setzen sollten. „Beobachte, was passiert! Schau, höre zu und atme. Wenn Du bereit bist, wirst Du verstehen.“ Diese Lernmethode der stillen und respektvollen Beobachtung wird immer noch angewandt, zum Beispiel in den Hula-Schulen, wo der traditionelle hawaiianische Tanz gelehrt wird. Lomi Lomi wurde und wird bis heute von den Hawaiianern als heiliger Akt der Heilung betrachtet. Der *Kahuna*, der Meister, gab sein Wissen direkt an ein ausgewähltes Familienmitglied weiter. Nachdem er den *Kahuna* bei der Arbeit beobachtet und die Reaktionen der Patienten mitbekommen hatte, arbeitete der Lehrling an Familienmitgliedern. Die Kinder beobachteten die Älteren, ahmten sie nach und erlebten, wie viel die Massage bewirken kann. Sie wuchsen auf mit der Tradition, an sich selber und an anderen zu arbeiten, denn sie wussten, wie wichtig es ist, Spannungen im Körper zu lösen.

Einige *Kahunas* entwickelten ein sehr spezielles Ritual der Selbsttransformation, um sich und den zu Behandelnden an den Körper zu erinnern, der uns ursprünglich geschenkt wurde und den wir durch all den Stress und die Spannungen vergessen haben. Zu diesen Meistern gehören *Kahu Abraham* (Kau Aua'ia Maka'iole), *Aunty Margaret* und *Papa Kepelino*, die auf unterschiedlichen hawaiianischen Inseln leben und auch unterschiedliche Massagestile vertreten. *Kahu Abraham* beispielsweise praktiziert – wie oben erwähnt – den so genannten Tempel-Stil. Von diesem Stil wird hier die Rede sein. Woher die Bezeichnung Tempel-Stil kommt, lässt sich nicht mit absoluter Sicherheit sagen. Eine Erklärung dafür wäre, dass dieser Stil früher nur an den heiligen Stätten, den Tempeln, praktiziert wurde und zeitweise nur hoch gestellten Persönlichkeiten vorbehalten war. Man liest

auch von einem Tanz, der begleitend zur Massage getanzt wurde, dem Tempel-Tanz. Lomi Lomi war ein Übergangsritual, das Menschen auf einen wichtigen Neuanfang vorbereiten sollte. Beispielsweise war es Tradition, pubertierende Jugendliche im Tempel stundenlang, manchmal tagelang zu massieren. Man löste so die Spannungen auf, die in diesem Lebensabschnitt auftraten. Auch Menschen, die innerhalb der Gemeinschaft eine besondere Aufgabe übernehmen sollten, wurden massiert, um ihnen so die nötige Kraft zu geben.

TECHNIK UND DOCH VIEL MEHR – DER TEMPELSTIL

Lomi Lomi ist eine Ganzkörpermassage, bei der mit weichen und fließenden Bewegungen gearbeitet wird. Hände und Unterarme gleiten über den eingeöhten Körper, mit den Handballen wird gezielt Druck ausgeübt, mit dem Unterarm flächig in der Muskulatur gearbeitet. Der Massierende entscheidet intuitiv, wie er seinen Patienten am besten unterstützen kann, wie tief er geht. Hier gilt der Satz „Wer heilt, hat Recht.“ Seine innere Haltung zählt. Ist er konzentriert, entspannt und liebevoll, spürt er genau, was er zu tun hat. Und der Patient wiederum entscheidet, wie sehr er sich fallen lässt, wie viel Veränderung er zulässt.

Bei einer Lomi Lomi-Massage wird zweier oder auch mehrhändig massiert. Je mehr Hände den Patienten behandeln, umso leichter gelingt es ihm, sich fallen zu lassen, umso intensiver ist die Massage. Die Dauer einer Sitzung ist unterschiedlich. Sie kann zwei Stunden dauern, aber auch den ganzen Tag. In der Regel wird rund zwei Stunden massiert, eine Stunde Körperrückseite, eine Stunde -vorderseite.

Beim Tempel-Stil gibt es einige Besonderheiten. Da ist zum einen der so genannte „Backstroke“, eine Technik, die die Schultermuskulatur und den Rückenstrecker



Lomi Lomi ist eine Ganzkörpermassage, bei der mit weichen, fließenden Bewegungen gearbeitet wird

entlang der Wirbelsäule bis hin zu den Gesäßmuskeln behandelt – in einer langen Streichung und in beide Richtungen. Die Wirbelsäule ist in der hawaiianischen Massagetradition von großer Wichtigkeit, denn in der Körperhaltung spiegelt sich der emotionale und seelische Zustand wider.

Weitere Besonderheiten sind die Dehnungen und die Arm- und Beinkreise. Denn nicht umsonst wird Lomi Lomi auch Körperarbeit genannt. Neben der Massage werden Muskeln gedehnt und Gelenke mit kreisenden Bewegungen gelockert. Die Gelenke sind nach hawaiianischer Auffassung unsere Körperecken, denen viel Aufmerksamkeit geschenkt werden muss. In ihnen stecken viele Blockaden, gedankliche und emotionale. Indem man die Gelenke wieder geschmeidig macht, kann sich das lösen, was wir dort festhalten und was uns blockiert. In den Muskeln und Gelenken sind unsere Erinnerungen gespeichert. Hierbei geht es um Gedanken-, Verhaltens- und emotionale Muster. Wenn die Spannung sich löst, kommen diese Erinnerungen hoch und der Patient kann entscheiden, was mit ihnen geschehen soll. Hier öffnet sich die Möglichkeit, sie zu verändern.

Nach dem „Pule“ beginnt der Massierende mit seiner Arbeit am Körper. Oft begleitet ihn Musik dabei. Die Musikauswahl kann mit dem Patienten abgestimmt werden. Sie schafft eine Atmosphäre der Ruhe und unterstützt den Prozess der Entspannung. Es gibt viele hawaiianische Künstler, die traditionelle Chants singen, aber auch neue Lieder erschaffen. Der hawaiianischen Sprache wird eine heilende Wirkung nachgesagt, die ihrer Tonqualität entspringt. Sie beinhaltet viele Vokale und besitzt einen ganz eigenen Rhythmus.

Der Massierende begrüßt den Körper des Patienten, indem er ihn mit vorgewärmtem Öl in langen Streichungen einölt. Zuerst wird die Körperrückseite behandelt. In der Philosophie der Hawaiianer steht sie für die Zukunft, die wir, wie unsere Rückseite, selbst nicht sehen können. Dann wird der Patient umgedreht, denn nun ist die Körpervorderseite an der Reihe. Sie ist unsere Vergangenheit. Die Spuren, die sie hinterlassen hat, liegen in unserem Blickfeld.

Dem Kopf wird bei der Lomi Lomi-Massage viel Aufmerksamkeit geschenkt. Kopfhaut, Gesicht und Nacken werden behutsam und liebevoll massiert. Mit dem Kopf geht man besonders achtsam um. Nach dem Glauben der Hawaiianer halten sich im Bereich des Kopfes unsere Ahnen auf.

GEBET, GESANG, VORGEWÄRMTES ÖL...

Jede Massagesitzung beginnt mit einem Gebet, dem „Pule“. Wie Patient und Massierender dies gestalten, liegt in ihrer Hand. Manchmal ist es ein Moment der Stille, ein gesprochenes Gebet oder ein hawaiianischer Chant. Es ist ein Ritual der Sammlung. Man erkennt an, dass die Heilung in Gottes Händen oder in den Händen des Höheren Selbst des Patienten liegt, das ja direkt mit Gott verbunden ist. Während des „Pule“ zentriert sich der Massierende und ruft alle Kräfte herbei, die ihn bei seiner Aufgabe unterstützen können. Er spürt sich in die Person ein, die auf dem Massagetisch liegt, setzt seinen Fokus auf ihre Heilung und begegnet ihr offen, liebevoll und mit uneingeschränkter **Akzeptanz**. „Pule“ stimmt aber auch den Patienten für die Heilung ein und gibt ihm die Möglichkeit, zu formulieren, was er sich für sein Leben wünscht, in welchem Bereich er einen Neuanfang machen möchte.

LOMI LOMI IST EINE GANZHEITLICHE HEILMETHODE –

sie setzt tiefe physiologische Veränderungen in Gang. Durchblutung und Lymphfluss werden angeregt, Schlacken aus dem Bindegewebe gelöst und abtransportiert. Um dies zu unterstützen, sollte man nach der Massage viel Wasser trinken oder auch ein heißes Salzbad nehmen. Durch die verstärkte Durchblutung wird die Versorgung des Muskelgewebes mit Nährstoffen angeregt. Spannungen und Blockaden lösen sich, Energie kommt wieder ins Fließen, der Körper heilt, und damit können auch Geist und Seele heilen. Lomi Lomi umfasst alle Aspekte des Seins. Dem Patienten wird vorbehaltlose Liebe, „Aloha“, entgegengebracht, er wird angenommen, so wie er ist. Ihm gehört die uneingeschränkte Aufmerksamkeit während der Sitzung. Der Massierende setzt seinen Fokus auf die Heilung

Informationen

zur Ausbildung und
Adressen von

Lomi Lomi-Therapeuten:

Spirit of Aloha (Petra

Sittel/Dominik Chudzinsky),

Nördliche Seestraße 58,

82541 Ammerland

Telefon/Fax 08177/8760,

E-Mail:

info@spirit-of-aloha.de,

Internet:

www.spirit-of-aloha.de

desjenigen, der auf dem Massagetisch vor ihm liegt. Nichts anderes ist in diesem Moment von Bedeutung. Und daraus entsteht eine große Kraft der Heilung.

Viele Menschen gehen, während sie massiert werden, auf eine Traumreise, sehen sich an anderen Orten, erleben Situationen aus der Vergangenheit noch einmal, erinnern sich an Begebenheiten, die sie lange verdrängt hatten. Andere werden in einen Zustand der Entspannung versetzt, in dem sie den Moment für einige Zeit vergessen, und fühlen sich einfach wohl oder bekommen neue Ideen und Inspirationen für ihre aktuelle Lebenssituation. Für den Massierenden ist seine Aufgabe nach der eigentlichen Massage noch nicht vorbei. Er lässt den Patienten in Ruhe wieder zu sich kommen und ist dann für ihn da, steht ihm bei, falls er über das sprechen möchte, was er während der Massage erlebt hat. Viele haben tiefe Einsichten und verändern anschließend Dinge in ihrem Leben und lassen sich dabei dann immer wieder unterstützen durch eine Lomi Lomi-Massage. Aber was auch immer geschieht, ob die Massage aufwühlt, einen Veränderungsprozess in Gang setzt oder einfach tief entspannt – es bleibt das Gefühl zurück, sich selbst wieder ein großes Stück näher gekommen zu sein.

LEHREN, LERNEN, ERLEBEN

Lomi Lomi ist keine Zauberei. Jeder kann die Massage lernen, die Ausbildung ist jedoch intensiv und es wird ausgiebig die Fähigkeit, fokussiert zu bleiben, trainiert. Um diese Fähigkeiten der Konzentration, des Nicht-Urteilens und der Eigenliebe zu üben, wird während der Ausbildung zum Beispiel Hula getanzt. Denn Hula-Tanzen kann man nicht lernen, wenn man dauernd sagt: „Ich tanze ja schrecklich.“ Wichtig ist außerdem ein gutes Körpergefühl und Einfühlungsvermögen. Dem Patienten sollte man Aufmerksamkeit entgegenbringen, sowie ein offenes Herz und Hingabe. Während einer Lomi Lomi-Sitzung ist der Massierende ganz im Hier und Jetzt, mit seiner ganzen Liebe und allem, was er an Fähigkeiten in sich hat, um die vor ihm liegende Person bestmöglich in ihrem Werdegang zu unterstützen.

Sabine Schindler

Fotos S. 29: The ImageWorks/VISUM (oben), Peter Widmann (unten)

Literatur:

- Klaus Assmann:
Lomi Lomi nui –
Die Tempelmassage aus
Hawaii, Aurum Verlag,
Braunschweig 1999;
- Nancy S. Kaholewai:
Hawaiian Lomilomi –
Big Island Massage,
Island Massage
Publishing, Hawaii 2000;
- Dr. Serge Kahili King:
Dynamind – Selbsthilfe-
technik für Körper,
Geist und Seele,
DVD (zu beziehen über
Spirit of Aloha)