

Lomi Lomi

Lomi-Lomi - wie?

Hula Hula kennt jeder aber was ist Lomi Lomi Nui?

Lomi Lomi Nui, auch Lomi Lomi genannt, ist die geheimnisvolle hawaiianische Massage, die in den letzten Jahren zu einer Art Insidertipp unter den Wellnessanhängern geworden ist. Sie ähnelt in ihrer Ursprungsform eher therapeutischer Körperarbeit als einer Massage und hat den Anspruch, nicht nur den Körper, sondern auch die Seele zu behandeln.

Die besonderen Techniken und Stärken dieser Körperarbeit führen dazu, dass der Körper immer freier von tiefen Verspannungen und Schmerzen wird, bis hin zur Erschließung von körpereigenen Kraftquellen und Beseitigung organischer Fehlfunktionen. Der Hawaiianer kennt kein Wort für Krankheit. Er redet von Blockaden, Verspannung und Energiemangel. Ein Körper der weitestgehend frei von Schmerzen, Stress und Disfunktionen ist, hat eine bessere Ausstrahlung und Wahrnehmung. Der Kopf ist freier, wodurch man Entscheidungen besser treffen und erfolgreicher durchs Leben gehen kann. Gerne wird diese Massage auch von Golfern und Tennisspielern genommen, da in der Lomi spezielle Techniken enthalten sind, die die Gelenke befreien und für mehr Beweglichkeit sorgen.

In der Landessprache bedeutet Lomi so viel wie reiben, kneten oder drücken, die Verdoppelung verstärkt diese Bedeutung. Nui heißt groß, wichtig oder einzigartig. Lomi Lomi kommt aus der traditionellen Heilkunst von Hawaii und wurde von schamanischen Heilern, den Kahunas, ausgeübt. Interpretationen der schamanischen Philosophie auf Hawaii sind unter dem Namen „Huna“ bekannt geworden.

Huna hat seine Wurzeln auf den Inseln des Südpazifiks und steht für die polynesischen Lebensphilosophie der Liebe (Aloha) und der Kraft (Mana). „Die Welt ist so, wie du sie siehst“ ist ein zentrales Thema dieser ca. 5.000 Jahre alten Philosophie. Die Huna-Lehre geht davon aus, dass wir unsere Realität selbst schaffen, indem wir ein ganz bestimmtes System von Glaubenssätzen und festgefahrenen Meinungen haben, das unsere Aktionen und Reaktionen, Gedanken und Gefühle bestimmt.

Das Ziel der Huna-Lehre ist es, innere und äußere Harmonie zu erzeugen: Harmonie zwischen Körper, Unterbewusstsein, Verstand, Intuition und Seele, Harmonie mit den Mitmenschen, Harmonie mit der Natur und der spirituellen Quelle des Universums. Huna geht davon aus, dass Veränderungen im physischen Körper und in der Außenwelt eine Änderung in der bewussten Wahrnehmung, im Denken und im Unterbewusstsein vorausgehen muss.

Das Wissen um eine weise Lebensführung, das uralte magische System der Kahunas beruht auf fundierten Kenntnissen der menschlichen Psyche, die heute von der modernen Psychologie bestätigt werden, wie z.B. der Aufbau der Psyche auf niederem, mittlerem und höherem Selbst. Die praktische Anwendung dieses Systems ermöglicht es jedem von uns, Zugang zu seinen verborgenen Kraftquellen zu finden und dadurch sich selbst und anderen zu helfen. Ein möglicher Zugang zu diesen Kraftquellen ist die Körperarbeit durch Lomi.

Eine Lomi-Massage dient nicht nur der Entspannung, sondern ihrem Anspruch nach auch der körperlichen, seelischen und geistigen Reinigung. Die Huna-Auffassung von Gesundheit und Krankheit ähnelt der in der Traditionellen Chinesischen Medizin: In einem gesunden Körper fließt die Energie, Krankheiten verursachen Blockaden, die sich körperlich als Verspannungen manifestieren. Die Massage soll diese Blockaden auf körperlicher und seelischer Ebene lösen und die Harmonie von Körper, Geist und Seele wiederherstellen.

Die Autorin Simona Seibold ist Diplom-Gesundheitspädagogin, Ernährungsberaterin und ausgebildete Fachkosmetikerin. Durch zahlreiche Weiterbildungen in den jeweiligen Ursprungs-ländern der verschiedenen Heil- und Wellnessanwendungen verfügt sie über ein einzigartig fundiertes und authentisches Wissen. Simona Seibold ist Inhaberin des Studios & Wellness & Kosmetik Simona Seibold in Waldkirchen, Infos gibt es unter 08581-987227

Diese Massage dauert gewöhnlich rund zwei Stunden. Es wird viel Öl verwendet, ursprünglich von der Kukui-Nuss. Der Behandler arbeitet nicht nur mit den Händen, sondern mit dem gesamten Unterarm einschließlich der Ellenbogen. Es gibt auch die vierhändige Lomi-Massage, die von zwei Personen gleichzeitig ausgeführt wird. Die Bewegungen sind grundsätzlich fließend und leicht schaukelnd. Die Massage kann in ihrer Stärke variieren, auch innerhalb einer Behandlung. So kann sie sehr sanft und beruhigend sein, aber auch fordernd, in den Schmerz gehend, um tief liegende Spannungen aufzulösen.

Die Behandlung beginnt mit dem Rücken, der nach schamanischer Sichtweise der Ort der Vergangenheit und der Zukunft ist. Im Anschluss wird der vordere Teil des Körpers bearbeitet, wobei der Bauch als Ort der Gefühle und der Erinnerungen gilt. Genießen Sie die Lomi Lomi Massage, eine wundervolle Erfahrung wartet auf Sie.