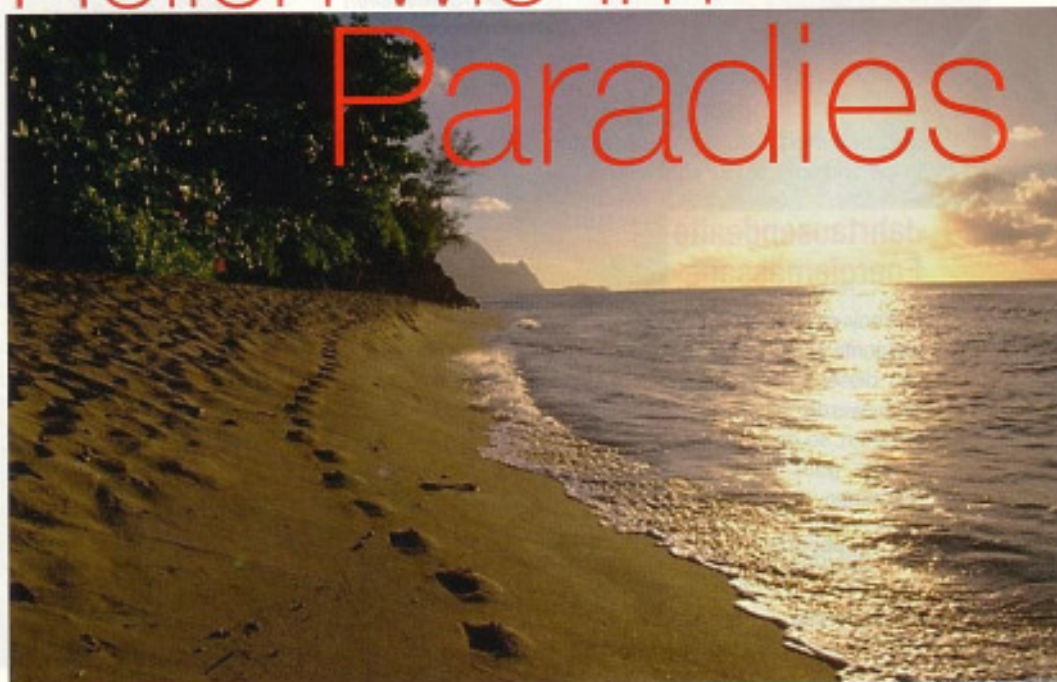


Heilen wie im Paradies



Lomi Lomi, die hawaiianische Heilmassage, wirkt sich nicht nur positiv auf den Körper aus. Die aus dem Schamanischen stammende Zeremonie hilft auch im Seelischen und Geistigen und unterstützt somit die gesamte Lebensgestaltung. Expertin Katharina Singer-Schobel berichtet über die jahrtausendealte Energiemassage

Wenn ich an Lomi Lomi denke, dann kommen mir als erstes die hawaiianischen Inseln in den Sinn. Ich erinnere mich an die Üppigkeit der Vegetation, die kraftvollen Farben und Düfte der Blumen und Pflanzen, des Wassers und der Erde. Ich sehe die wunderschöne Vielfalt der Tierwelt vor meinem inneren Auge und spüre noch die Lebendigkeit der Vulkane, die mich direkt mit dem Pulsschlag der Erde in Berührung brachten. Alles ist Rhythmus, bewegt sich sanft, geschmeidig, mit einer unglaublichen Leich-

tigkeit und Anmut und einer unbeschreiblichen Kraft. In dieser Umgebung ist die universelle Energie wirklich sicht- und spürbar. Alles ist umgeben von einer natürlichen Sinnlichkeit.

Auf der Suche, meine Massagetechnik, meine Körperarbeit zu verfeinern und zu vertiefen, begegnete mir Lomi Lomi. Aber ich spürte sogleich, dass es sich hierbei nicht einfach um eine neue Technik handelte, die ich erlernen konnte. Nein, dies war ein ganz neues Lebensgefühl, eine neue Art zu Sein. Lomi Lomi zu geben oder zu empfangen,





Lomi Lomi ist mehr als eine Massage im westlichen Sinn. Sie ist eine ganzheitliche Heilzeremonie

Fotos und Illustrationen: zvg

heisst für mich, die oben geschilderten Bilder in mir und um mich zu erfahren.

Jahrtausendealte Energiemassage

Erstmals erzählte mir Dr. Serge Kahili King, der bekannte Huna-Lehrer, als er bei uns weilte, von dieser kraftvollen Energiemassage. Lomi Lomi werde schon seit Jahrtausenden von Priestern, so genannten Kahunas, auf Hawaii und in ganz Polynesien angewendet, um Menschen, die ihr inneres Gleichgewicht verloren haben, zu heilen.

Es gibt Tage, die stehen unter einem besonderen Stern. Erschöpft und ziemlich am Ende meiner Kräfte, nach unendlich vielen durchwachten Nächten mit unserem Baby, bekam

ich meine erste Lomi Lomi-Massage. Nie zuvor erlebte ich dabei und danach eine so tief empfundene Entspannung und Erfüllung. Auch die besten Massagen, die ich bisher erlebte, hatten einen Makel: Sie waren immer zu schnell vorbei. Diesmal wurde ich richtig „satt“. Ich fühlte mich wie Wasser, das sanft und beständig fliesst. Ein ozeanisches Gefühl von Frieden kam auf und der Kontakt zu meinem Innersten Sein war ganz stark.

In mir wuchs danach der Wunsch, Lomi Lomi zu lernen und dieses paradiesische Gefühl weiterzugeben. Lomi Lomi wie auch der Hula, der heilige Tanz, kommen aus der Schamanentradition der Menehune (wörtlich übersetzt: „Kleine Menschen“), der Ureinwohner Hawaiis. Die Massage wurde früher als Übergangsritus eingesetzt und diente in den



alten Tempelstätten Hawaiis der physischen, emotionalen, mentalen und spirituellen Reinigung. Diese Zeremonien konnten mehrere Stunden, manchmal sogar Tage dauern. So ist Lomi Lomi keine eigentliche Massage im westlichen Sinn, sondern eine Heilzeremonie.

Bezeichnenderweise gibt es in der Sprache Hawaiis nur ein Wort für Spannung und Krankheit. Ungelöste Verkrampfungen ebenso wie seelische und mentale Blockierungen gelten dort als Hauptursache von Erkrankungen (eine Einsicht, die von der modernen Immunforschung bestätigt wird).

Heilzeremonie für Körper, Geist und Seele

Die anmutige, tiefenwirksame Ganzkörpermassage wird getragen von der Philosophie der Liebe, dem Aloha-Spirit (Aloha heisst: Glücklich sein mit...) Lange fließende Massagestriche verbinden sich mit tiefer Bindegewebssmassage, sanfter Gelenklockerung und dynamischer Energiearbeit.

Zu Beginn dieser Heilmassage werden die Elemente Feuer, Wasser, Luft und Erde, Pflanzen und Tiere ebenso wie die Ahnen und guten Geister in den Raum gebeten. Sie sollen die Massage unterstützen und begleiten. Mit dem Atem, dem Odem des Universums, seg-

net man das Öl, das reichlich verwendet wird.

Mit langen kraftvollen Bewegungen wird die Rückenseite massiert. Weder zart und flüchtig noch grob und schwer, sondern „gerade richtig“ soll der Druck sein.

Aus hawaiianischer Sicht würde eine Massage, die schmerzt, ihren Sinn verfehlen. Nicht nur mit den Händen, auch mit den Unterarmen wird gearbeitet. Im Rücken steckt die Vergangenheit und die Zukunft des Menschen, sagt man in Hawaii. Wir sehen sie nicht, aber sie sind gegenwärtig. Um Vergangenheit und

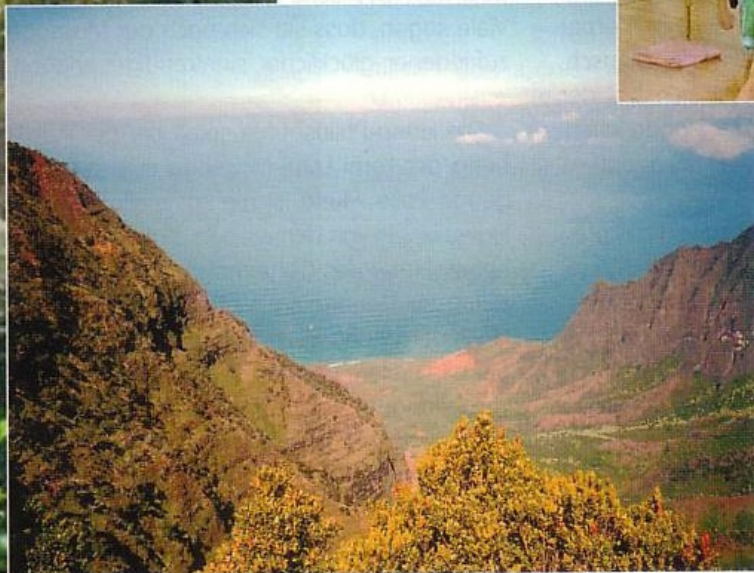
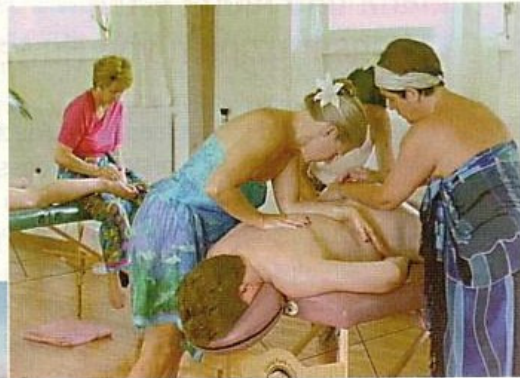
Zukunft gut miteinander zu Massage dieser Partie dynamisch geladen.

Traditionell wird Lomi Lomi mit Heilgesängen begleitet. In teigartigen Melodien heiteren lebensfrohen Melodien die Bilder von sonnedurchflutet aufbeschwören.

Ebenso ausführlich, aber dann die Vorderseite massieren stecken die Gefühle, Erinnerung



**Im Rücken zeigt
sich die Vergan-
genheit des
Menschen, sagt
man auf Hawaii**



**Hawaii besitzt
überwältigende
Naturschönheiten**

Zukunft gut miteinander zu verbinden, ist die Massage dieser Partie dynamisch und energiegeladen.

Traditionell wird Lomi Lomi von mehrstimmigen Heilgesängen begleitet. In unseren Breitengraden muss ein Recorder einspringen mit heiteren lebensfrohen Melodien aus Hawaii, die Bilder von sonnendurchfluteten Tagen heraufbeschwören.

Ebenso ausführlich, aber sehr sanft wird dann die Vorderseite massiert. Im Bauch stecken die Gefühle, Erinnerungen, Kränkun-

gen, Verletzungen und warten darauf, erlöst zu werden. Nur mit äusserster Behutsamkeit kann man sie erlösen – der Körper soll sie ausatmen oder „wagschmelzen“.

Zum Schluss widmet sich die Massage den „Ecken“ des Körpers. Schultern und Hüften werden sanft gehoben, gedehnt, geschaukelt, denn hier hat sich meistens viel Spannung eingenistet.

Der Schlusseggen oder ein Dankgebet runden die etwa zwei Stunden dauernde Heilmassage ab.



Lomi Lomi wird getragen von der Philosophie der Liebe, dem Aloha Spirit

Mana und Aloha – die Lebensprinzipien von Hawaii

Wie die östlichen Philosophien beruht auch die hawaiianische auf der Vorstellung, dass der gesamte Kosmos und alle Lebewesen von Energie durchströmt sind. Chi oder Prana nennt man diese Energie in Asien, Ki und Mana in Hawaii. Je freier Mana im Körper fließen kann, desto gesünder ist der Mensch. Der hawaiianische Heiler lässt sich bei der Arbeit stark von der Intuition der Hände leiten. Bis dieses Gespür voll entwickelt ist, bedarf es einer langen Erfahrung.

Um sich bei der Arbeit nicht zu verkrampfen und auch selbst offen zu bleiben für Mana, steht der Massierende während der Behandlung nie still, sondern bewegt Becken und Hüften in den weichen Bewegungen des Hula-Tanzes. Die Hände, die berühren, sollen zu keiner Zeit der Massage „leer“ sein, sondern im Sinne von Aloha – dem zweiten grossen

Lebensprinzip Hawaii – gefüllt sein mit Liebe, Achlung und Respekt.

Ich erlebe häufig, dass Menschen zu mir in die Lomi Lomi-Massage kommen, wenn sie mehr Klarheit in ihrem Leben suchen, vor wichtigen Entscheidungen oder an einem Wendepunkt des Lebens stehen. Lomi Lomi spendet Kraft und Energie und hilft körperliche aber auch seelische Verspannungen zu lösen. Viele sagen, dass sie sich nach der Massage zufriedener, glücklicher, sinnfreudiger erleben.

Die Huna-Philosophie spielt bei der Ausübung der Lomi Lomi-Massage eine grundlegende Rolle. Huna ist die spirituelle Tradition Hawaii, die von den weisen „Kahunas“ – das heisst „Hüter des Geheimnisses“ – von Generation zu Generation weitergetragen wurde. Nach dem Huna-Verständnis spiegelt der Körper alle unsere Glaubenshaltungen und Wertvorstellungen wider. Deshalb wirkt sich eine körperliche Veränderung auf das seelische Empfinden und auf die Lebenseinstellung aus.

Lomi Lomi hilft, festgefahrene Körpermuster und Spannungen aufzulösen. So wirkt diese Massage letztlich auf unsere gesamte Lebensgestaltung ein. Denn sie kann uns ein ganz neues, positives Lebensgefühl schenken.

Katharina Singer Schobel

INFO

- Adressen von Lomi Lomi-Praktizierenden in der Schweiz sind erhältlich beim BIO Leserservice Schweiz, Stabile Arca, Via alle Pezze, 6950 Tesserete, Telefon 091 930 06 70, info@intermedia-synergie.com
- Einführungskurse und Ausbildungslehrgänge in Lomi Lomi, in hawaiianischer Körperarbeit, in Hula-Tanz und in Huna, der kraftvollen, lebendigen Philosophie Hawaii, bieten an: aeon/ Hawaii Spirit, Ormalingerstrasse 13, 4460 Gelterkinden, Telefon 051 961 30, katharina@aeon.ch, www.aeon.ch