



Foto und Illustrationen: shutterstock/Maridav, lavendertime



Lomi Lomi Nui bringt den Geist der Südsee ins Spa

Fühle den Aloha Spirit

Die traditionelle Massage der Hawaiianer ist weit mehr als nur eine von vielen Behandlungsmethoden. Es ist eine umfassende Kombination aus Massage und Körperarbeit, um Verspannungen zu lösen und vor allem die Selbstheilungskräfte zu aktivieren.

Das eine Massage nicht nur dem Körper, sondern auch der Seele guttut, ist eine Binsenweisheit. Auf Hawaii etwa war und ist sie Teil der indigenen Heilkunst und hat dort gar eine spirituelle Dimension. Als Lomi Lomi Nui hat die hawaiianische

Massage längst Einzug in Spas und Wellness-Anlagen gehalten. Wörtlich übersetzt heißt Lomi reiben „oder kneten“, „Nui“ kann als groß übersetzt werden – das große Kneten also. Man versteht darunter eine Kombination aus Massage und Körperarbeit mit

dem Ziel, Verspannungen zu lösen und die inneren Selbstheilungskräfte zu aktivieren. Als Ritual soll sie eine tiefe mentale Reinigung bewirken und somit ein wunderbare Begleitung sein für einen Neuanfang oder den Übergang in eine neue Lebenssituation.

Lomi Lomi wird inzwischen von vielen Praktizierenden weltweit angewandt. Einen einheitlichen Stil gibt es nicht, sondern viele unterschiedliche Richtungen und Traditionen. Auch ist Lomi Lomi weder ein geschützter Begriff noch eine anerkannte medizinische Therapie. Während es auf Hawaii Teil der traditionellen Naturheilkunde ist, gilt es in der westlichen Welt als Wellness-Behandlung

Ich orientiere mich beim Praktizieren und Unterrichten an Aunty Margaret Machado. Sie gilt als erste Hawaiianerin, die Lomi

Lomi außerhalb ihrer Familie auf Big Island, Hawaii weitergab. Entdeckt habe ich Lomi Lomi über 20 Jahren in der Südsee, auf Moorea und Bora Bora. Beim Hawaii Festival am Chiemsee, einer Fortbildungsveranstaltung mit internationalen Teilnehmern, lernte ich außerdem verschiedene hawaiianische Stile von indigenen Behandlern und Lehrern. Es folgten Aus- und Fortbildungen bei Kollegen in Deutschland. Es war eine Reise zu mir selbst.

Fließende Griffe

Auf diese Reise möchte ich auch meine Kunden und Schüler mitnehmen. Denn jeder trägt in sich die nötige Weisheit, um wirklich zu leben, wirklich glücklich zu sein. Seit 14 Jahren führe ich ein eigenes Institut, seit zwölf Jahren biete ich Lomi Lomi an, seit sechs Jahren unterrichte ich es. Eine

KURZ-VITA



CHRISTIN OHMSEN

Die Lomi-Lomi-Therapeutin führt seit 14 Jahren ein eigenes Institut in Quickborn. Seit sechs Jahren unterrichtet sie Spa-Mitarbeiter in der hawaiianischen Massagetechnik. Die Ausbildung ist vom Deutschen Wellness Verband zertifiziert, die Behandlung wurde ausgezeichnet. www.christin-ohmsen.com/akademie



Behandlung dauert in der Regel rund 90 Minuten. Einen allgemeingültigen Ablauf gibt es dabei genauso wenig wie eine Standardtechnik. Doch trotz der Unterschiede gibt es ein verbindendes Element: Die Griffe werden fließend miteinander verbunden.

Mit Tiefgang

Die Massagetechniken wirken kraftvoll auf unseren Körper. Sie lösen Verspannungen, fördern die Durchblutung und steigern die Bewegungsfreiheit der Gelenke. Doch Lomi Lomi ist mehr, es ist eine spirituelle Handlung in Form einer Ganzkörperbehandlung, die tiefgreifende Veränderungen auslöst. Wir Behandelnde schaffen einen sicheren Raum, in dem der Kunde sich entspannen und völlig loslassen kann. Die Bewegungen sind ausgleichend, beruhigend und zugleich kraftspendend. Der Atem ist tief.

Lomi Lomi spricht vor allem die rechte Gehirnhälfte an, der Behandelte gleitet oft in einen veränderten Bewusstseinszustand. Durch liebevolle Berührung kommen angestaute oder verdrängte Emotionen wieder ins Fließen. Schmerzen, Leid, ja sogar alte Traumata können gelöst werden. Indem man dies zulässt und sich vertrauensvoll hingibt, verändert sich die Perspektive - und damit das Leben. Nach der Behandlung schwingt ein wunderbares Gefühl des Geborgenseins nach, welches den Weg für Erneuerung und inneren Wandel ebnet. Wir finden wieder einen Zugang zu unserer eigenen Intuition.

Fokussiert behandeln

Natürlich gibt es auch Kontraindikationen, wie bei jeder Massage. Lomi Lomi lässt aber einen großen Behandlungsspielraum, so dass man gut auf die Bedürfnisse der Gäste eingehen kann. Hier empfiehlt sich ein Fragebogen zur gesundheitlichen Verfassung, eventuell ergänzt durch die Frage, wie der Gast sich fühlt und was ihm bei der Massage wichtig ist. Dies ermöglicht es dem Behandelnden, gezielt auf den Kunden einzugehen.

Ich achte darauf, dass der Gast stets bedeckt und nur der Teil des Körpers unbedeckt ist, der gerade

massiert wird. Außerdem verwenden ich wenig Öl, etwa duftendes Mango- oder Passionsfrucht-Öl. Im Hintergrund läuft sanfte Musik, die nicht zwangsläufig hawaiianisch sein muss. Wichtig ist der Fokus des Behandlers. Das Besondere bei mir ist, dass der Gast mit einem Wunsch in die Massage geht. Bereits vor der Massage wählt er aus einer Schale eine kleine Muschel oder aber einen Stein, etwa Rosenquarz. Dieses kleine Geschenk kann er später mit nach Hause nehmen - als Anker und Erinnerung an seinen Wunsch, die wundervolle Erfahrung der Lomi Lomi-Massage und den Aufenthalt im Spa bzw. Wellness-Hotel.

Muscheln und Pflanzen

Häufig passe ich bei Schulungen oder Trainings die Behandlung den Gegebenheiten des jeweiligen Spas an und wir schauen gemeinsam vor Ort, wie wir ein attraktives Treatment umsetzen können. Lomi Lomi lässt sich auch prima kombinieren. In der Lomi Lomi La'au-Methode zum Beispiel, die ich selbst entwickelt habe, werden die Massagetechniken mit der Wirkung von reinen Pflanzenessenzen verbunden. Bei der Lomi-Shell-Massage wiederum kommen selbst erwärmende Naturmuscheln zum Einsatz - eine wundervolle Wärmemassage.

Massage ist eine der schönsten Methoden, den Körper zu pflegen. Sie hält das Gewebe geschmeidig, die Körperflüssigkeiten bleiben in Bewegung, Gefühle können geklärt werden, die Nerven beruhigen sich und Energie fließt. Lomi Lomi ist für mich weitaus mehr als eine Massage. Es ist eine Berufung. Man erlernt die Technik, ja. Aber darüber hinaus ist die Beschäftigung mit Lomi Lomi auch der Schritt in ein bewusstes Fühlen. Im Mittelpunkt steht die Liebe - Aloha. Sie verwandelt alles, muss nicht perfekt sein, aber echt. Sie umfasst Körper, Geist und Seele. Und sie beginnt mit der Liebe zu Dir selbst. ◆

DAS GROSSE KNETEN

Als Heil- und Initiationsritual war Lomi Lomi Nui („Großes Kneten“) den Kahunas, den schamanischen Heilern Hawaiis vorbehalten. Es sollte aufgestaute oder blockierte Energien wieder fließen lassen sowie Körper, Geist und Seele miteinander in Einklang bringen. Jeder Heiler hatte dabei seine eigenen Vorgehensweisen, so dass es keinen einheitlichen Behandlungsablauf gibt. Prägend für die Wellness-Treatments, die heute in Spas weltweit angeboten werden, waren die Hawaiianer Aunty Margaret Machado, Uncle Kalua Kaiahua und Abraham Kawai'i DeCambra. Eine Lomi Lomi-Behandlung kann bis zu zwei Stunden dauern. Traditionell wird zuerst der Rücken behandelt. Gemäß des Glaubens der Indigenen steht er für die Zukunft, ist also für ein Initiationsritual maßgeblich. Im Anschluss folgt die Vorderseite des Körpers mit dem Bauch als Sitz der Gefühle und Erinnerungen. Massiert wird im Rhythmus der begleitenden Musik mit fließenden Bewegungen, die mal sanft und langsam, mal kraftvoller und schneller sein können. Dabei werden sowohl die Hände als auch die Unterarme benutzt, auch vierhändige Massagen sind möglich.



DAS TREATMENT folgt keinem strengen Ablauf, sondern richtet sich nach den Bedürfnissen des Gastes. Massiert werden kann auch mit vorgewärmten Muscheln



„Sind deine Hände zärtlich und liebevoll, werden deine Kunden die Aufrichtigkeit deines Herzens spüren. Ihre Seelen werden sich nach deiner ausstrecken und die göttliche Heilung wird durch euch beide fließen.“

Aunty Margaret Machado, Lomi-Lomi-Lehrerin auf Hawaii