LOMI LOMI MASSAGE

Kosmetikstudio Petra | Petra Kurt | www.kosmetikpetra.ch
Telefon 034 415 04 14 | Eidg. dipl. Kosmetikerin | pk@kosmetikpetra.ch

Inhaltsverzeichnis

Die ersten Siedler auf Hawaii	3
Die Lomi Lomi Massage	8
Kontraindikation einer Lomi Loni Massage	9 - 10
HO'OPONOPONO	10 - 11
Grundgriffe	12 - 13
Lomi Lomi Massage,	14
Vorbereitung	14
Vorgespräch	14 - 15
Vor der Massage	15
Pule	15
Die Massage	15 - 16
Abschluss	16
Lomi Lomi Massage —Ablauf	16 - 23

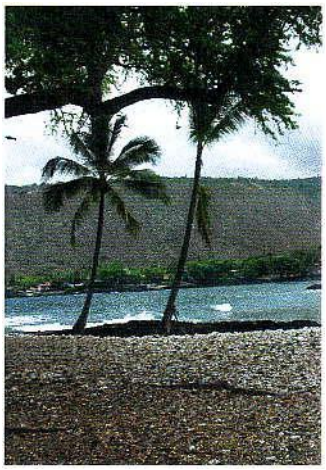
Die ersten Siedler auf Hawaii

Der ganze Archipel der Hawaiianischen Inseln besteht aus vulkanischem Gesteine. Die ersten Inseln entstanden durch Eruptionen ungefähr vor 25 Millionen Jahren. Der Archipel besteht aus den Spitzen erkalteter Schildvulkane, deren grösste Lavamasse sich unter Wasser befindet. Bis auf zwei Ausnahmen, dem Mauna Loa und dem Kilauea auf der Insel Big Island, beide noch aktiv, sind alle Berge auf den Hawaii-Inseln erkaltete Vulkane. Ganz genau kann man nicht sagen, wer Hawaii als erstes besiedelt hat, da keine schriftlichen Überlieferungen vorhanden sind. Jedoch vermutet man, dass zwischen 400- 500 n. Chr. die ersten Polynesier über die MarquesasInseln nach Hawaii kamen. Aus den Gesängen und Geschichten der Polynesier ist bekannt, dass sie zu dieser Zeit ein sehr friedliches Volk waren. Familie und die Verbundenheit mit der Natur hatten einen sehr hohen Stellenwert.

Kapu-System

Im 13. oder 14. Jahrhundert folgte eine andere Welle polynesischer-Einwanderer. Diesmal aus Tahiti. Es entstand auf den Hawaii-Inseln ein Gesellschaftssystem (Kapu-System) mit mächtigen Häuptlingen (den späteren Königen) und Ministern, die über die vier grössten Inseln herrschten.
Das Kapu-System war eigentlich ein Gesetzeskodex, der das friedliche Zusammenleben eines Volkes regelte. So konnte zum Beispiel ein spezieller See für eine gewisse Zeit als Kapu erklärt werden, damit er nicht überfischt wurde - vergleichbar mit der heutigen reglementierten Angelsaison. Für die später ankommenden Europäer war das Kapu-System sehr schwer zu verstehen. Sie verstanden nicht, weshalb ein Baum oder ein gewisse Stelle als Kapu bezeichnet wurde und nur einem Häuptling vorbehalten war, eine andere aber nicht. Das mag auch daran gelegen haben, dass das Kapu-System später von Häuptlingen und Ministern zu politischen Zwecken missbraucht worden war. Ungewöhnlich strenge Kapus wurden dem Volk von gierigen Ministern auferlegt, oder auch das Abwandern von Menschen auf die anderen Hawaiiinseln wurde verhindert, um nicht die eigene politische Macht an andere Häuptlinge zu verlieren.

Captain James Cook



1778 entdeckte Captain James Cook zufällig bei seiner Suche nach einer möglichen Passage in den Atlantik zwischen Alaska und Sibirien. Cook landete auf den Inseln ❑ahu und Kauai. Er nannte die Inselgruppe "Sandwich Islands", zu Ehren des ersten Lords Earl of Sandwich der britischen Admiralität. Die Hawaiianer tauschten mit Cook frische Vorräte gegen Schmuck. So konnte er gestärkt und frisch beladen wieder seine Entdeckungsreise fortsetzen.Im Winter 1779 kehrt Cook auf der Rückreise von Alaska wieder nach
Hawaii zurück. Er ankerte im Januar in der Bucht von Kealakekua an der Westküste von Big Island - nicht ahnend, dass gerade ein Fest zu Ehren

des Gottes Lono statt fand. Nach der hawaiischen Mythologie wird Lono einst über das Meer nach Hawaii zurückkehren. Für die Hawaiianer besteht kein Zweifel: Cook ist der langerwartete Gott. Tausende von Kanus empfangen ihn freudig. Er wurde vom Volk reich beschenkt und so erlebte Cook zunächst eine sehr angenehme Zeit auf Hawaii. Wenige Wochen später bei der Abreise Cooks beschädigt ein Sturm den Mast seines Schiffes. Cook musste in die Kealakekua-Bucht zurückkehren. Die Hawaiianer sind überrascht, wie einer Gottheit so ein Missgeschick passieren kann. Sie sind zwar noch freundlich, aber doch deutlich ernüchtert. Nach dem Diebstahl eines Beibootes geht Cook am 14. Februar an Land und will einen der Häuptlinge als Geisel nehmen. Es kommt zu einem Handgemenge, in dem Cook und vier seiner Seeleute ums Leben kamen.

Nach einer letzten entscheidenden Schlacht 1795 auf Oahu vereint Kamehameha I. die Hawaii-Inseln zu einem Königreich, das rund 100 Jahre bestand haben sollte. Nur die im Westen gelegenen Inseln Kauai und Niihau blieben unabhängig. Als Captain Cook damals die Inseln entdeckt hatte, war Kamehameha I. noch einer unter mehreren Häuptlingen auf Big Island. Durch skrupelloses Taktieren gelang es ihm innerhalb weniger Jahrzehnte, zuerst die Herrschaft über Big Island und schliesslich über alle Inseln zu erobern. Er kaufte einige Kanonen von durchreisenden Entdeckern und überredet sogar einige weisse Seeleute, auf Hawaii zu bleiben und ihm bei der Kriegsführung zu helfen. Später jedoch wandelte sich der Krieger Kamehameha **1** zu einem begnadeten, von seinem Volk geliebten König. Doch auch er konnte nicht verhindern, dass mit den weissen Seeleuten auch bislang unbekannte Krankheiten nach Hawaii kamen: Masern, Keuchhusten, Pocken, Typhus und Geschlechtskrankheiten fordern einen hohen Blutzoll. Die Hawaiianer wurden innerhalb von 80 Jahren von 300.000 auf 60.000 Einwohner dezimiert. Um 1800 kamen immer mehr Handelsschiffe nach Hawaii. Bis dahin konnte sich König Kamehameha I, mit viel diplomatischem Geschick von allen europäischen Mächten unabhängig halten.

Kamehameha II

Nach dem Tod Kamehamehas I. 1819 folgte ihm sein Sohn Liholiho auf den Thron. Doch Kamehameha II., wie er sich nannte, war ein schwacher Regent. Die eigentliche Herrscherin der Inseln war Ka'ahumanu, die willensstarke Lieblingsfrau des verstorbenen Kamehameha I. Sie war es, die noch im selben Jahr den neuen König überredet, das alte Kapu-System (Tabu-System) aufzugeben. Symbolisch wird dies mit dem Bruch der Tradition deutlich, als sich Kamehameha II bei einem Festmahl zu den Frauen setzt und mit ihnen isst. Damit war eines der wichtigsten Kapus gebrochen.
Innerhalb weniger Wochen wurde die traditionelle Religion zerstört, die hölzernen Götterstatuen verbrannt und vieles, was an die alte Religion erinnerte wurde verboten.

Missionare

1820 kamen die ersten weissen Missionare von Neuengland nach Hawaii, um die "schwarzen Wilden" zum Christentum zu bekehren. Sie übersetzten die Bibel ins Englische, bauten Schulen, steckten die Frauen in hochgeschlossene Kleider und gewöhnten ihnen das Hula tanzen ab. Man

zeigte ihnen auch auf, dass das Leben, das sie bis dahin führte, barbarisch war und sie nun durch das Christentum auf den richtigen Weg geführt werden.
Die Weissen merkten rasch, dass sich auf den Hawaiiinseln etwas Mystisches befand. Doch sie konnten es nicht einordnen. Es war unheimlich, was sich zwischen den Kahunas abspielte.
Das ganze war den Neuankömmlingen so unheimlich, das sie das Wissen, die alte Sprache, das Hula tanzen und die Lomi Lomi-Massage der Kahunas als Hexerei bezeichneten und so das praktizieren des Kahuna-Wissens verboten.
In der Folge erlangten die Missionare rasch die Macht und wurden zu Politikern. Daraufhin erliessen sie folgendes Gesetz:

Zauberei/Strafen
Jede Person, die versucht, einen anderen durch Zauberei, Hexerei oder andere abergläubische betrügerische Methoden zu heilen, wird nach Überführung mit einer Geldstraffe nicht unter 100 Dollar oder mit Gefängnis und Zwangsarbeit nicht über sechs Monaten bestraft.

Es gab auch noch einen weiteren Abschnitt, spezifisch gegen Kahunas. In ihm wurden sie als Hochstapler oder Betrüger bezeichnet. Personen, die sich als Kahunas ausgeben und behaupten magische Kräfte zu besitzen, mit welchen sie heilen könnten, werden mit Strafen bis zu 1000 Dollar und einem Jahr Gefängnis belegt.

Dies führte dazu, dass die Kahunas sich verbergen mussten. Es bildete sich zwar ein harter Kern der an den Traditionen festhielt. Jedoch war es sehr schwer, ihr Wissen an ihre Nachfahren weitergeben zu können. Es war kaum noch Platz zum Üben und zu gefährlich, die Bräuche öffentlich zu feiern. Alle hatten Angst dafür bestraft werden zu können. Durch das harte Gesetz über die Kahunas ging viel Wissen unwiederbringlich verloren.

1845 wurde die Hauptstadt von Lahaina nach Honolulu auf die Insel Oahu verlegt, da sie sich zum Mittelpunkt des Handelsgeschehens entwickelte.

König Kamehameha IH., der Bruder des auf einer Reise nach England jung verstorbenen Kamehameha II, verkündete 1848 eine grundlegende Landreform, die "Great Mahele". Von nun an wurden die Inseln nach westlichen Vorstellungen von Landbesitz aufgeteilt. Der König und seine Erben erhielten ein Drittel allen Landes, ein weiteres Drittel ging an die Staatsregierung und das letzte Drittel sollte der allgemeinen Bevölkerung gehören. Doch schon zwei Jahre später dürften nach dem neuen Gesetz auch Nicht-Hawaiianer Land besitzen und kauften den Hawaiianern, die keinen Begriff von Landeigentum hatten und denen das neue Konzept von Landbesitz fremd war, schnell fast das ganze Land ab.

In den nächsten Jahren, kamen zahlreich weitere Weisse nach Hawaii. 1848 lebten etwa 600 weisse auf Hawaii, bereits 1850 waren es 1500. In dieser Zeit entstanden auch zahlreiche Rinderfarmen und Zuckerrohrplantagen. Dies wiederum lockte viele Hilfsarbeiter auf die Inseln.
König Kamehameha V. verkaufte, um Schulden zu begleichen, im Jahr 1864 für 10000 Dollar die Insel Niihau an die aus Neuseeland stammende Familie Sinclair. Als einzige Insel des ganzen Archipels blieb Niihau in Zukunft den Hawaiianern vorbehalten; die Sinclairs wie auch ihre Erben, die Familie Robinson, erlaubten nur Hawaiianern, auf der Insel zu leben und zu arbeiten. Dies ist auch bis auf den heutigen Tag so.

König David Kalakaua brach 1881 zu einer neunmonatigen Weltumrundung auf. Er besucht die Monarchen anderer Länder, wie den Kaiser von Japan, den König von Siam, die englische Queen Victoria und viele andere. In Deutschland wurde er vom späteren Kaiser Wilhelm II. empfangen. David Kalakaua stammte nicht mehr aus dem ursprünglichen Könighaus der Karnehamehas, sondern war, Spross einer führenden Alii-Familie, der erste gewählte König von Hawaii. Doch gerade er war dem zeremoniellen Glamour der Monarchie nicht abgeneigt, vor allem, nachdem er gesehen hatte, wie in anderen Königreichen sich die Herrscher feiern liessen.

Unter seiner 26 Jahre währenden Herrschaft, die ihm den Beinamen Merry Monarch, der (fröhliche Monarch) einbrachte, kam es zu einer Renaissance der hawaiianischen Musik und des fast vergessenen Hula-Tanzes. Kalakaua ist neben Kamehameha I. eine der schillerndsten Figuren der hawaiianischen Monarchie.

Nach dem Tod Kalakauas bestieg 1891 seine Schwester Lili'uokalani den Thron. Doch das Ende des Königreichs war nahe: Der Zollvertrag mit den USA war abgelaufen, und die weissen Farmer sahen ihr Heil nur in einem Anschluss an die Vereinigten Staaten. Am 13. Januar 1893 kam es mit Hilfe von Soldaten eines amerikanischen Kriegsschiffes zum unblutigen Umsturz, in dem Königin Lili'uokalani abdanken musste. Auch wenn der US-Präsident Grover Cleveland sich von dem Umsturz distanzierte, die Ära der Monarchie auf Hawaii war zu Ende. Die provisorische Regierung rief daraufhin die Republik Hawaii aus.

Erst kurz vor Beginn des Amerikanisch-Spanischen Krieges 1898 erkannten die USA die militärische Bedeutung der Inselgruppe: Den bei Kriegshandlungen gegen die Spanier auf den Philippinen ist Hawaii ein strategisch wichtiger Stützpunkt. Am 12. August wurde Hawaii zum Territorium der USA erklärt.
1935 landete das erste Passagierflugzeug auf Hawaii. Die Touristen konnten nun nicht nur mehr mit dem Kreuzfahrtschiff auf die Inseln gelangen sondern auch auf dem schnelleren Luftweg. In dieser Zeit wurden auch zahlreiche Hollywood Filme auf Hawaii gedreht, was der Welt noch mehr das idyllische, romantische Bild der Trauminseln zeigte.

Dann die Katastrophe. Japanische Bomber griffen in den frühen Morgenstunden des 7. Dezember 1941 überraschend und ohne jegliche Vorwarnung den amerikanischen Stützpunkt Pearl Harbour auf Oahu an. Dort befand sich fast die gesamte Pazifikflotte der Vereinigten Staaten - ausgenommen die die Flugzeugträger auf See, mit sechs Flugzeugträgern hatten sich die Japaner Hawaii genähert und schalteten zuerst die Luftverteidigung aus und griffen dann mit Bomben und Torpedos die im Hafen von Pearl Harbour liegenden Schiffe an. Das Schlachtschiff Arizona wurde dabei so schwer getroffen, dass es sofort sank und über 1000 Mann seiner Besatzung mit in die Tiefe nahm. Ausserdem sanken die Schlachtschiffe Oklahoma, California, West Virginia, Nevada und Utah und 4 andere Schlachtschiffe wurden schwer beschädigt. Damit war die Flotte vollständig ausser Gefecht gesetzt. Mit diesem vernichtenden Schlag begann für Hawaii und Amerika der Zweite Weltkrieg. Hawaii hat bis auf den heutigen Tag eine hervorragende strategische Bedeutung.

Nach 22 vergeblichen Gesetzesvorlagen seit 1903 wird Hawaii 1959 vom Kongress zum Bundesstaat der USA erklärt. Noch im selben Jahr landet das erste Düsenflugzeug auf dem International Airport von Honolulu. Nun ist Hawaii nur noch viereinhalb Stunden vom Festland entfernt- der Tourismus kann beginnen! Jedes Jahr kommen fast 250 000 Touristen nach Hawaii - viele per Schiff.

Der Tourismus ist einer der wichtigsten Industriezweige. Den rund eine Million Einwohnern stehen 1982 bereits 4,2 Millionen Besucher gegenüber, gegen Ende des Jahrzehnts kommen fast sieben Millionen. Längst sind es nicht mehr nur Amerikaner. Auch Europäer und Japaner haben den Südseezauber Waikikis entdeckt. Vor allem aber die Japaner: Sie investieren in Golfplätze, Hotels und ganze Wohnviertel. Dagegen verliert die Plantagenwirtschaft, der Anbau von Ananas und Zuckerrohr, stetig an Bedeutung: Wurden im Rekordjahr 1959 noch mehr als neun Millionen Tonnen Ananas produziert, so sind es 1991 nur noch eine halbe Million Tonnen. Die neuen Produkte, die vielfach auf kleineren Farmen gezüchtet werden, sind Kaffee, Macadamia Nüsse , Papaya, Schnittblumen- und Marihuana, das trotz häufiger Razzien im grünen Hinterland der Inseln ebenso fleissig wie illegal angepflanzt wird.

Ein weiterer politischer Erfolg war 1985 die Wahl des Hawaiianers John Waihee zum Gouverneur.
Er bemühte sich sehr, das kulturelle Erbe zu bewahren, gründete Schulen, führte im Unterricht wieder die hawaiianische Landessprache ein. Allmählich kehrt das Traditionsbewusstsein kehrt langsam wieder zurück.

Die Rezession in den USA und der Golfkrieg von 1991 trafen Hawaii schwer. Erstmals seit dem zweiten Weltkrieg gingen Obernachtungs- und Besucherzahl leicht zurück. In einem weiteren Schicksalsschlag brach im September 1992 der Taifun Iniki mit Windgeschwindigkeiten von bis zu 280 km/h über Kauai herein. Rund 10.000 Häuser auf der Insel wurden zerstört, die touristische Infrastruktur war für Monate lahm gelegt. Erst seit Mitte der 90er Jahre boomte Amerikas Wirtschaft erneut und sorgte für neue Tourismusrekorde auf Hawaii.

Die Lomi Lomi Massage

Lomi Lomi ist die traditionelle hawaiianische Massage. Sie ist nur ein Teil der uralten Heilkunst, welche über Generationen weiter gegeben wurde.

Lomi Lomi bedeutet übersetzt drücken, kneten, reiben. Lomi Lomi kann als Massagerbeit angesehen wer en, aber sie ist viel mehr. Ihre Wirkung beschränkt sich nicht nur auf den Körper allein, wo sie Schmerzen, muskuläre und energetische Blockaden und organische Dysfunktionen lindert. Sie wirkt auch tief in den psychischen Bereich, denn wenn der Rücken schmerzt, schmerzen oft auch Bereiche des Lebens und der Seele. Eine der Besonderheiten der Lomi Lomi-Massage besteht darin, dass die Massage durch die Verwendung von natürlichem, duftendem Massageöl immer "im Fluss" ist, und keine statische Behandlung einzelner Muskelgruppen darstellt. Schmerzhafte Verspannungen werden sanft und tief greifend behandelt. Immer wieder wird der Kontakt mit dem ganzen Menschen hergestellt. Der Körper wird geöffnet, um ihn wieder in seiner ursprünglichen, entspannten Form geniessen zu können. Schmerz hat deshalb in dieser Körperarbeit keinen Platz.
Der Masseur bewegt sich ruhig um den Massagetisch und widmet die volle Aufmerksamkeit dem Menschen, der behandelt wird. Die Lomi Lomi-Massage dauert ein bis zwei Stunden und wirkt den alltäglichen Belastungen und dem Stress entgegen. Sie ist eine wundervolle Möglichkeit, den Zustand von Loslösung, Entspannung und Geborgenheit zu erfahren. Vergangenes kann sanft abgeschlossen und losgelassen werden. Vor der Massage bittet der Masseur im Pule (Gebet) um Kraft und Energie um sich ganz seinem Kunden widmen zu können, aber auch um Vergebung für seien Kunden und sich.

Durch die richtigen Massagegriffe werden Stoffwechselprozesse in Gang gesetzt, welche die Zellen verstärkt mit allen wichtigen Stoffen zu versorgen. So wird das Gewebe auf natürliche Weise belebt und geglättet, nachhaltiger als durch Operationen.

Die Lomi Lomi Massage Technik besteht aus hunderten von verschiedenen Griffen. Dabei werden nicht nur die Hände sondern auch die ganzen Unterarme eingesetzt. Es ist falsch zu glauben, es gäbe nur eine richtige Lomi Lomi-Massage. Es gibt wahrscheinlich so viele Massagenarten, wie es auch Therapeuten und Masseure gibt. Viel wichtiger ist zu wissen, wann welcher Griff der Richtige ist für den Menschen, den man gerade massiert.

Jede Familie in Hawaii hatte ihre ureigene Stillrichtung bei der Massage oder ganz besondere Fähigkeit zu heilen.

Eine traditionelle Lomi Lomi-Behandlung bestand im alten Hawaii nicht nur aus einer Massage. Vielmehr bestand die ganze Behandlung aus den wichtigen Bereichen Pule (Gebet), Vergebung (Ho'oponopono), Reinigung, Pflanzenheilkunde und der Massage.

Kontraindikation einer Lomi Lomi Massage

Wann ist bei der Anwendung eine Lomi Lomi Massage Vorsicht geboten? Wann sollte man ganz von der Anwendung absehen?
Grundsätzlich sollte der Masseur oder Therapeut die Massage nur durchführen, wenn er über seine Handlung bewusst ist und auch die Verantwortung dafür übernehmen kann.
Deshalb ist es auch sehr wichtig, mit dem Kunden ein Vorgespräch zu führen, um auffällige Risiken abzuklären.

- **Diabetes**
  Vorsicht bei Gefühlsstörungen
- **Gefässerkrankungen**
- **Bluthochdruck**
  Bei stark erhöhtem Blutdruck sollt man zuerst einen Arzt befragen
- **Osteoporose**
  Sehen sie ganz von einer Massage ab, die Knochen können zu leicht unter dem Druck brechen
- **Epilepsie**
  Konsultieren Sie zuvor einen Arzt
- **Wunden, Verletzungen**
  Bereits vorhandene Infektionen oder Bakterien könnten im Körper verteilt werden und so unter Umständen zu einer Generalinfektion führen
- **Herz-Kreislaufbeschwerden**
  Sollte im Zweifelsfall vorgängig mit einem Arzt besprochen werden
- **Thrombosen / Varizen**
  Auf keinen Fall mit Druck auf den betroffenen Partien arbeiten. Bei Neigung zu Thrombosen ganz von einer Massage absehen. Zweifelsfall vorgängig mit einem Arzt besprochen werden
- **Entzündliche Prozesse**
- **Allgemeine Erkrankungen, z.B. Fieber**
  Viren und Bakterien können bereits den Körper geschwächt haben. Eine Massage ist dann unangebracht
- **Allergische Reaktionen**
  Es besteht die Gefahr einer allergischen Reaktion auf ein Inhaltsprodukt oder –öl welches Sie für die Massage verwenden

- **Schwangerschaft**
  Vor der Anwendung sollten Sie einen Arzt konsultieren

- **Kleinkinder und Säuglinge**
  Bei Säuglingen und Kleinkinder sollte man diese Massage nicht durchführen

- **Operationen**
  Nach Operationen sollte die Massage erst durchgeführt werden, wenn alles vollständig
  V erheilt ist

HO'OPONOPONO

Ausgleichen, was nicht (mehr) harmonisch ist

HO'OPONOPONO bedeutet "etwas richtig stellen" oder "etwas zurecht rücken". Es leitet sich aus 1-E0[1]0, "etwas tun" und PONO, ''ausgleichen, in Harmonie sein'', ab. Diese Technik ist sehr alt und tief in der hawaiianischen Kultur verwurzelt.
Bevor die Sonne untergeht, soll man mit sich und allen anderen ins Reine kommen.

Ho'oponopono ist für die meisten Hawaiianer etwas sehr Wichtiges. Dabei ist es egal, welcher Religion die Menschen angehören. Ob sie nun Christen sind, wie sehr viele Hawaiianer, oder einem alten Glauben angehören oder vielleicht sogar den buddhistischen Glauben folgen.
Im Wesentlichen geht es bei Holoponopono darum, anderen zu vergeben. Noch wichtiger ist, sich selbst zu vergeben. Diese einfach zu erlernende und wirkungsvolle Methode der Konfliktbewältigung bildet die Grundlage des Prinzips des ALOHA und ist damit grundlegend für alle hawaiianischen (Heilungs-) Arbeiten. Denn wenn man mit sich selbst und mit seinen Mitmenschen oder einer Situation nicht im Reinen ist, wird es unmöglich, jemand anderem zu helfen oder Heilung zu bringen.

Die fünf ALOHA- Prinzipien

AHONUI	Geduld
LOKANI	Einheit
OLU'OLU	Friedfertigkeit
HAPAHA'A	Demut
AKAHAI	Freundlichkeit

Man kann Ho'oponopono alleine oder in Gruppen praktizieren. In hawaiianischen Familien war und ist es oft auch heute noch Tradition, sich abends zusammen zu setzen und die Ereignisse des Tages zu besprechen.

Im alten Hawaii setzte man sich abends mit allen Beteiligten zusammen. Die Sorgen und Probleme wurden vom Häuptling angehört. Gab es Unstimmigkeiten oder Streit zwischen zwei Parteien, so entschied der Häuptling noch bevor die Sonne unterging wie es weitergehen sollte oder bestimmte, wer im Recht war. Vielleicht musste jemand nach dem gesprochenen Urteil etwas zurück bezahlen, ersetzen oder von einem bestimmten Ort fern bleiben. Dies gilt dann als Tabu.

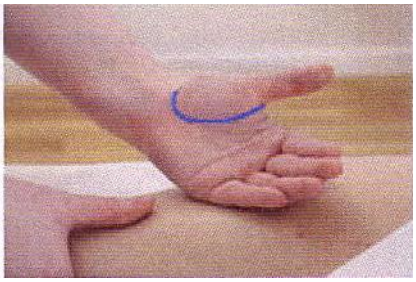
Hielt sich in Hawaii jemand nicht an diese Regeln, konnte er aus dem Clan ausgestossen werden. Das war eine der schwersten Strafen, die man sich vorstellen konnte. Denn auf den subtropischen Inseln, auf den entlegensten Flecken der Erde inmitten des machtvollen Pazifiks, konnten Menschen nur im Verband überleben. Und der Clan konnte nur überleben, wenn sich die Menschen einig waren.

Dies ist nur ein kleiner Aspekt dessen, was Ho'oponopono für die Menschen und die Kultur bedeutet. Jedoch steckt noch viel mehr: Mit sich selbst im Reinen sein, mit seinem Körper, mit der Erde und der Natur, mit den Mitmenschen wie auch mit der geistigen Welt.

Auch in der Lomi Lomi-Ausbildung sitzt man am Abend zusammen und praktiziert Ho'oponopono. Sollte es Unstimmigkeiten gegeben haben, werden die Dinge mit Ho'oponopono "wieder zurecht gerückt". So werden die Beziehungen harmonisch gehalten und für Zufriedenheit auf den Inseln gesorgt.

Zusätzlich entspannt sich nicht nur der Geist, sondern auch der Körper. Deshalb wird durch die regelmässige Praxis von Ho'oponopono auch die Gesundheit erhalten und die eigene und die der Menschen, die uns nahe sind.

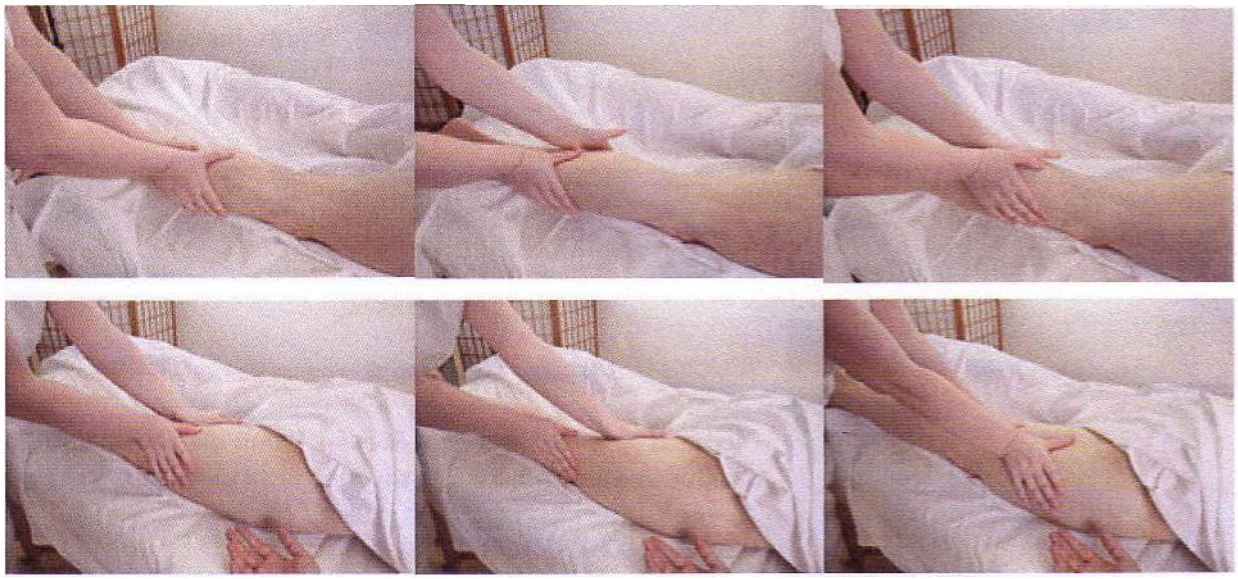
Grundgriffe



Lomi Griff

Mit Handwechsel wird mit dem Daumen und dem Ballen hoch geschoben.
Es ähnelt dem Kneten, jedoch werden die Finger nicht dazu genommen.

Beispiel: Das ganze Bein mit dem Lomi Griff hoch massieren.



Wiggly wiggly

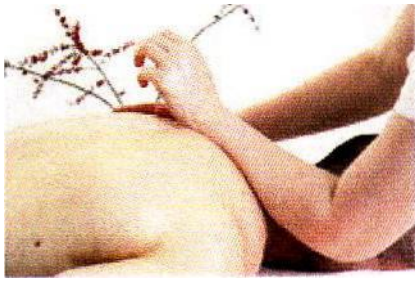
Die Wirbelsäule wird zwischen Zeigefinger und Mittelfinger genommen. Mit leichtem Druck der Finger neben der Wirbelsäule, niemals darauf, von der Schädelbasis bis zum Kreuzbein mit leichtem wackeln hinunterfahren.

Moonwalk

Schritt für Schritt wie beim Moonwalk auf der Seite hoch gehen.

Weiche Unterarm- Streichung

Die Hand liegt flach auf dem Rücken, damit die Muskulatur und das Gewebe auf dem Rücken sind und nicht die Elle (Knochen).



Harte Unterarm Streichung

Die Hand ist gedreht, senkrecht zum Rücken, somit kann die Elle (Knochen) zum massieren verwendet werden.

Lomi Lomi Massage

Vorbereitungen

Es ist wichtig, dass Sie vor einer Lomi Lomi Massage Ihren Raum vorbereiten. Decken Sie Ihre Massageliege mit zwei ausgebreiteten Laken ab. Da in Hawaii mit deutlich weniger Öl gearbeitet wird als hier in Europa, ist es für den Kunden angenehmer, wenn er auf einem Laken liegt. Diese Massagetechnik, bei der mit sehr viel Öl massiert wird, ist eine Lomi Lomi Methode, welche von Hawaiianern eher selten angewendet wird.

Falls nötig verwenden Sie Lagerungshilfen wie Kissen und Rollen, damit der Kunde bequem liegt. Kontrollieren Sie auch die Raumtemperatur, damit es während der ganzen Massage angenehm warm und es nicht zugig ist. Traditionelle hawaiianische Musik im Hintergrund unterstützt, dass die Gedanken des Kunden sich rascher vom Alltag lösen und er in eine fast tranceartige Entspannung kommt.

Jedoch nicht nur der Raum, sondern Sie als Masseur sollten sich auf die Massage vorbereiten. Ganz wichtig ist es, dass Sie sich vorher etwas Zeit nehmen, um sich von Belastendem frei zu machen. Gedanken und Geist sollten vorher geleert werden, damit Sie dem Kunden und der Massage Ihre volle Aufmerksamkeit widmen können. Dies ist wichtig für eine gute und liebevolle Lomi Lomi Massage.

Setzten Sie sich zur Vorbereitung einige Minuten hin, finden Sie Ruhe. Atmen Sie bewusst tief ein und aus. Die Atmung soll bis tief hinunter in den Bauch gehen. Befreien Sie Ihre Gedanken von Belastendem.

Bringen Sie sich nun gedanklich an einen Ort, der Ihnen Ruhe und Kraft gibt. Vielleicht ist dies an einem hübschen Strand, auf einem Berg oder unter einem alten, grossen Baum. Nehmen Sie diese Energie mit, um anschliessend voll und ganz für Ihren Kunden da zu sein, und um ihm eine liebevolle und harmonische Lomi Lomi Massage geben zu können.

Vorgespräch mit dem Kunden.

Es ist unerlässlich mit dem Kunden zuerst ein Gespräch zu führen. In diesem Vorgespräch klären Sie mögliche Kontraindikationen oder andere Gründe ab, weshalb diese Massage nicht durchgeführt werden darf. Vor der aller ersten Lomi Lomi Massage ist es auch wichtig zu erfahren, warum der Kunde sich diese Massage wünscht, was er sich davon erhofft und was für ihn im Vordergrund steht.
Seine Antworten können Ihnen bei der anschliessenden Massage sehr hilfreich Hinweise geben.

Sie erfahren so...
... worauf Sie bei der Massage Ihre Schwerpunkte setzen und worauf Sie besonders eingehen. ...
von traumatisie den Gewebe oder Bereichen, bei denen Sie sehr sanft sein müssen.

Erklären Sie dem Kunden den genauen Ablauf und die Wirkung der Massage. Bitten Sie Ihn, ihnen sofort zu sagen, wenn ihm der Druck der Griffe oder irgendetwas anderes unangenehm ist, damit Sie es sofort ändern und reagieren können.

Dieses Vorgespräch soll dem Kunden Ruhe und Sicherheit vermitteln, sowie ihm ein Gespür vermitteln, dass Sie Respekt vor Ihm und seinem Körper haben. Denn zu oft wird viel zu respektlos miteinander umgegangen. Gerade bei einer Lomi Lomi Massage ist dies sehr wichtig, denn hier kommt man sich deutlich näher als bei einer klassischen Massage.

Vor der Massage

Nach dem Vorgespräch entkleidet sich der Kunde vollständig. Ist ihm dies unangenehm, sollten Sie Ihm einen Einwegstring anbieten können. Es erschwert zwar etwas das Massieren, jedoch sollten Sie diesen Wunsch respektieren. Anschliessend kann er direkt zwischen die beiden vorbereiteten Laken schlüpfen. Zu Beginn der Massage liegt der Kunde zunächst in der Bauchlage. Falls nötig bieten Sie ihm für ein bequemeres Liegen Lagerungshilfen an, wie z. B. eine Fussrolle.

Pule- Gebet

Stehen Sie am Kopfende der Massageliege und legen Sie Ihre Hände sanft aber bestimmt auf die Schultern des Kunden.

Spüren sie die Verbindung zwischen ihnen und lassen Sie die Kraft "Mann" fliessen. Stellen Sie sich dabei jedoch nicht vor, dass die Kraft aus Ihnen hinaus fliesst, sondern dass sie durch Sie hindurch fliesst. Sie sind dabei lediglich die Leitung für die Energie. Dies ist auch der Grund, weshalb Sie nach der Massage auch nicht ausgepumpt sein sollten.

Im "Pule", dem Gebet, wird um Klarheit, Kraft und Hilfe für 'die Massage gebetet. Ethnische Herkunft, Religion, oder Glaube sind dabei einerlei. Eine alte Hawaiianerin sagte: "Es ist egal an was oder wen man glaubt. Wichtig ist, dass man weiss, dass eine höhere Macht da ist, die einem hilft".

Es ist auch nicht wichtig, in welcher Sprach Sie das Pule- Gebet sprechen, ob laut oder leise, oder nur in Gedanken.

In Hawaii wird im Gebet um Klarheit und Hilfe für sich und seinen Kunden gebetet. Ebenso gehört die Vergebung für alles was man bewusst oder unbewusst getan hat zum Gebet. Man bedankt sich auch für alles, was man bekommen hat. Man zeigt sich im Gebet dankbar für das entgegengebrachte Vertrauen, anderen Menschen massieren zu dürfen.

Die Massage

Es gibt nicht die eine, richtige Lomi Lomi Massage. In Hawaii hatte fast jede Familie oder Insel ihren ganz eigenen Massagestil.
Einige Familien massierten fast ausschliesslich mit Fingern und Händen, wiederum andere hauptsächlich mit den Unterarmen. Deshalb gibt es auch nicht eine spezielle Reihenfolge der Massagegriffe. Der ausgebildete Masseur muss selbst entscheiden können, zu welchem Zeitpunkt welcher Massagegriff angebracht ist.
Texte, Bildern oder Filme sind beim Erlernen einer Massage sehr hilfreich, jedoch ersetzten sie nie einen Kurs, in dem die Griffe kontrolliert eingeübt werden.

Abschluss

Nach der Massage wird der Kunde nochmals gut zugedeckt.
Zum Teil wird ein Abschlussgebet gesprochen, indem man sich für das Vertrauen und die Kraft bedankt.

Zum Schluss kann der Kunde nochmals etwas Nachruhen. Hektisches Aufstehen sollte vermieden werden. Geben Sie dem Kunden anschliessend ein Glas Wasser zu trinken, da Schlackenstoffe sich gelöst haben können und so ausgeleitet werden.
Führen Sie ein kurzes Abschlussgespräch mit Ihrem Kunden, um zu erfahren, wie er die Massage empfunden hat, und wie er sich nun fühlt. Dies kann Ihnen dann bei der nächsten Massage hilfreich sein.

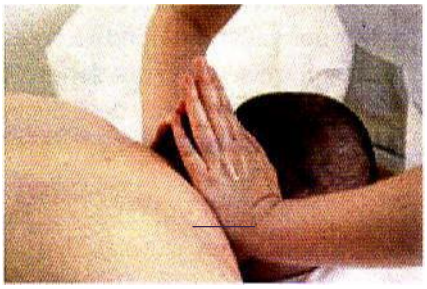
Lomi Lomi Massage- Ablauf

Führen Sie ein kurzes Vorgespräch um allfällige Risiken abzuklären.
Es ist auch wichtig zu wissen, was der Kunde sich von dieser Massage erhofft um bei der Behandlung einen Schwerpunkt setzten zu können.

Pule Danksagung

Muskel- Körper walken oder drücken über das Tuch.

Rücken



Rücken und Arme grosszügig einölen
Sowie die eigenen Hände und Unterarme einölen.

- 3-mal Hals- Schulter Streichung (beten)
- 3-mal Schulter- Rippen- Lenden Streichung
- Mit der Faust den Hals hinunter streichen, Schultern drücken-Faust zu einer Blume öffnen über Schultern ausstreichen- mit den Fingern zurück zur Schädelbasis und etwas ziehen. 3-mal wiederholen. (Knospe- Blume- verwelken)
- Mit grossem L jede Schulter 3-mal ausstreichen
- Grosse Rückenstreichung mit dem Unterarm von der Schulter- Rückenstrecker- Lende und wieder zurück. Jede Seite 3-mal. (Karate)

Zur rechten Seite wechseln.

- Flügelchen putzen
- sägen an beiden Schultern

- Wiggly- wiggly

Von der Schädelbasis mit den Fingern Entlang der Wirbelsäule Hinunter wackeln Von der Lende her mit den Unterarmen wieder Hochkreisen

insgesamt 3-mal

- Oberarm Lomi
- Arm über Kopf legen.
- Schulterblatt in 3 Bahnen ausstreichen. 3-mal wiederholen (Chickenfoot)
- 3-mal Schulter- Rippen- Lenden Streichung
- 3-mal Moonwalk an der Seite (Michael Jackson)
- Arm zurück an die Seite legen. Mit Hand und Unterarm Schulter unterstützen
- Mit Unterarm und Handkante Schulterblatt einige Male ausstreichen
- Schulterblatt mit Handkante etwas ablösen

- 4- Händig Po
- Po sägen
- Mit den Unterarmen den ganzen Rücken auskreisen
- 4- Händig auf der Schulter kreisen
- An der Schulter sägen
- Ganzer Arm Lomi
- Oberarm aussen mit Unterarm 3-mal aufstreichen
- Oberarm innen mit Unterarm 3-mal aufstreichen
- Unterarm pressen
- Lomi in der Hand
- Handfläche auskreisen
- Handkante auskreisen
- Mit der Faust die Handfläche ausstreichen
- Finger kreisen und ausziehen
- Mit dem Unterarm den Rückenstrecker aufstreichen über Schulter und Arm zurück zur Lende streichen

Rechtes Bein hinten

- Bein einölen.
- Kleine Verbindung Oberkörper
- Grosse Verbindung, Streichung über Bein, Rücken, Arm und am Bein wieder zurück

Rücken zudecken

- Ganzes Bein Lomi
- Oberschenkel aussen und innen je 3-mal mit Unterarm aufstreichen
- Oberschenkel mit Unterarm aufkreisen
- Unterschenkel aussen und innen je 3-mal mit Unterarm aufstreichen
- Unterschenkel mit beiden Unterarmen auskreisen
- Ganzes Bein mit den Unterarmen ausstreichen

Rechter Fuss

- Mit den Unterarmen Achillessehne ausstreichen
- Fuss mit dem Unterarm einige Male ausstreichen.
- 3er Streichung

1 kleine
1 mittlere
1 grosse
Auf jeder Seite des Fusses je 3-mal

- Mit der Faust die Fusssohle ausstreichen
- Die Fussballen kreisen
- Die Zehen sanft ausziehen
- Fuss mit dem Unterarm einige Male ausstreichen
- Ganzes Bein mit den Unterarmen nochmals einige Male aufstreichen

Bein wieder zudecken

Rücken

Rücken und Arme grosszügig einölen
Sowie die eigenen Hände und Unterarme einölen

- 3-mal Hals- Schulter Streichung (beten)
- 3-mal Schulter- Rippen- Lenden Streichung
- Mit der Faust den Hals hinunter streichen, Schultern drücken- Faust zu einer Blume öffnen über Schultern ausstreichen- mit den Fingern zurück zur Schädelbasis und etwas ziehen. 3-mal wiederholen. (Knospe- Blume- verwelken)
- Mit grossem L jede Schulter 3-mal ausstreichen
- Grosse Rückenstreichung mit dem Unterarm von der Schulter- Rückenstrecker- Lende und wieder zurück. Jede Seite 3-mal. (Karate)

Zur linken Seite wechseln.

- Flügelchen putzen
- sägen an beiden Schultern

- Wiggiy- wiggly

Von der Lende mit den Fingern entlang der Wirbelsäule hinauf wackeln
Von den Schultern her mit den Unterarmen wieder hinunter kreisen
insgesamt 3-mal

- Oberarm Lomi
- Arm über Kopf legen
- Schulterblatt in 3 Bahnen ausstreichen. 3-mal wiederholen (Chickenfoot)
- 3-mal Schulter- Rippen- Lenden Streichung
- 3-mal Moonwalk an der Seite. (Michael Jackson)

- Arm zurück an die Seite legen. Mit Hand und Unterarm Schulter unterstützen
- Mit Unterarm und Handkante Schulterblatt einige Male ausstreichen
- Schulterblatt mit Handkante etwas ablösen
- 4- Händig Po
- Po sägen
- Mit den Unterarmen den ganzen Rücken auskreisen
- 4- Händig auf der Schulter kreisen
- An der Schulter sägen

- Ganzer Arm Lomi
- Oberarm aussen mit Unterarm 3-mal aufstreichen
- Oberarm innen mit Unterarm 3-mal aufstreichen
- Unterarm pressen
- Lomi in der Hand
- Handfläche auskreisen
- Handkante auskreisen
- Mit der Faust die Handfläche ausstreichen
- Finger kreisen und ausziehen
- Mit dem Unterarm den Rückenstrecker aufstreichen über Schulter und Arm zurück zur Lende streichen

Linkes Bein hinten

- Bein einölen
- Kleine Verbindung Oberkörper
- Grosse Verbindung, Streichung über Bein, Rücken, Arm und am Bein wieder zurück

Rücken zudecken

- Ganzes Bein Lomi
- Oberschenkel aussen und innen je 3-mal mit Unterarm aufstreichen
- Oberschenkel mit Unterarm aufkreisen
- Unterschenkel aussen und innen je 3-mal mit Unterarm aufstreichen
- Unterschenkel mit beiden Unterarmen auskreisen
- Ganzes Bein mit den Unterarmen ausstreichen

Linker Fuss

- Mit den Unterarmen Achillessehne ausstreichen
- Fuss mit dem Unterarm einige Male ausstreichen
- 3er Streichung

1 kleine
1 mittlere
1 grosse
Auf jeder Seite des Fusses je 3-mal

- Mit der Faust die Fusssohle ausstreichen
- Die Fussballen kreisen
- Die Zehen sanft ausziehen
- Fuss mit dem Unterarm einige Male ausstreichen
- Ganzes Bein mit den Unterarmen nochmals einige Male aufstreichen

Bein wieder zudecken

Kunde darf sich drehen und in Rückenlage liegen

Rechtes Bein und Fuss vorne

Aufdecken und inkl. Fuss gut einölen

- Lomi am ganzen Bein
- Vom Oberschenkel her mit Handwechsel auf der innen Seite des Beines hinunter streichen bis zum Fuss
- Mit Daumen zwischen den Sehnen ausstreichen
- Um die Knöchel kreisen
- Auf dem Fussgelenk mit den Daumen streichen
- Mit dem Unterarm die Fusssohle ausstreichen

Rechtes Bein vorne

- Lange grosse Streichungen über das ganze Bein mit den Unterarmen

Das Bein anwinkeln

- Mit den Fingern am Schienbein hoch kreisen. 3-mal
- Mit dem Unterarm einige Male die Wade hoch streichen
- Oberschenkel mit dem Unterarm innen 3-mal aufstreichen
- Oberschenkel mit dem Unterarm innen kantig, wippend aufstreichen

Bein wieder gerade auf die Liege hinlegen

- Oberschenkel aussen mit dem Unterarm 3-mal aufstreichen
- Schienbein aussen mit dem Unterarm ausstreichen
- Nochmals einige Male ganzes Bein mit den Unterarmen ausstreichen

Rechtes Bein zudecken

Rechter Arm vorne
Aufdecken und gut einölen

- Ganzer Arm Lomi

Arm sanft über den Bauch legen

- Unter der Schulter einige Male kreisen
- Oberarm aussen 3-mal mit Unterarm aufstreichen

Arm wieder sanft hinunter nehmen

- Oberarm innen 3-mal mit Unterarm aufstreichen
- Unterarm pressen. Zweite Hand stütz um den Druck zu kontrollieren

Rechte Hand

- Handrücken mit Damen ausstreichen
- Zwischen den Sehnen ausstreichen
- Sanft Finger ausziehen
- Lange grosse Streichung um den ganzen Arm

Arm wieder zudecken

linkes Bein und Fuss vorne *Aufdecken*
und inkl. Fuss gut einölen

- Lomi am ganzen Bein
- Vom Oberschenkel her mit Handwechsel auf der innen Seite des Beines hinunter streichen bis zum Fuss
- Mit Daumen zwischen den Sehnen ausstreichen
- Um die Knöchel kreisen
- Auf dem Fussgelenk mit den Daumen streichen
- Mit dem Unterarm die Fusssohle ausstreichen

Linkes Bein vorne

- Lange grosse Streichungen über das ganze Bein mit den Unterarmen *Das Bein anwinkeln*

- Mit den Fingern am Schienbein hoch kreisen. 3-mal
- Mit dem Unterarm einige Male die Wade hoch streichen
- Oberschenkel mit dem Unterarm innen 3-mal aufstreichen
- Oberschenkel mit dem Unterarm innen kantig, wippend aufstreichen

Bein wieder gerade auf die Liege hinlegen

- Oberschenkel aussen mit dem Unterarm 3-mal aufstreichen
- Schienbein aussen mit dem Unterarm ausstreichen
- Nochmals einige Maie ganzes Bein mit den Unterarmen ausstreichen

Linkes Bein zudecken

Linker Arm vorne

Aufdecken und gut einölen

- Ganzer Arm Loni

Arm sanft über den Bauch legen

- Unter der Schulter einige Male kreisen
- Oberarm aussen 3-mal mit Unterarm aufstreichen

Arm wieder sanft hinunter nehmen

- Oberarm innen 3-mal mit Unterarm aufstreichen
- Unterarm pressen. Zweite Hand stütz um den Druck zu kontrollieren

Linke Hand

- Handrücken mit Damen ausstreichen
- Zwischen den Sehnen ausstreichen
- Sanft Finger ausziehen
- Lange grosse Streichung um den ganzen Arm

Arm wieder zudecken

Bauch

- Vom Schwertfortsatz mit dem Daumen den Bauch mit wackeln hinunter streichen
- Mit dem Daumen an der letzten Rippe hinunter streichen und mit Handwechsel wieder hoch streichen.

3-mal und auf der anderen Seite wiederholen

- Grosse Kreisung mit dem Unterarm auf den Bauch
- Kleine Kreisungen mit den Fingern um den Bauch

Bauch zudecken

Dekolleté

Dekollete aufdecken und einölen

- Unterarme auf das Dekollete legen und jeweils zu den Schultern hin ziehen
- Schlüsselbeine jede Seite mit grossem L 3-mal ausstreichen
- Schlüsselbeine mit Fingern pressen
- Rippenzwischenräume ausstreichen
- Mit dem Unterarm Dekollete ausstreichen
- Unterarme auf das Dekollete legen und jeweils zu den Schultern hin ziehen

Abschluss

Hände aneinander reiben und die warmen Hände sanft über die Augen legen