

# A LA DECOUVERTE DU MASSAGE LOMI-LOMI

Lomi Lomi est un terme hawaïen qui veut tout simplement dire « massage ».

Le massage Lomi Lomi est un massage curatif hérité des Polynésiens anciens et plus spécifiquement des maîtres guérisseurs d'Hawaï.

## LE LOMI-LOMI, UN MASSAGE COMPLET

Relaxant, harmonisant et stimulant à la fois, le massage Lomi Lomi se donne avec les mains, les avant-bras, le bout des doigts, les coudes et les articulations des doigts, sur un fond musical de chants hawaïens.

Le corps bien huilé est massé, assoupli, étiré, pétri, malaxé, caressé, enveloppé, apaisé et soigné.

## LA PHILOSOPHIE HUNA

Impossible de comprendre ce qu'est le Lomi Lomi sans au préalable saisir l'essence de la philosophie hawaïenne appelée Huna qui la sous-tend.

Une théorie fondamentale de la Huna est que toute créature recherche l'harmonie et l'amour.

C'est pour cela que le Lomi Lomi pourrait être traduit plus judicieusement en...

"Massage des mains aimantes".

La Huna stipule que toutes les cellules de notre corps ont une mémoire et que le physique, le mental, l'émotif et le spirituel forment un tout indissociable. De ce fait le Lomi Lomi n'agit pas uniquement à un seul niveau mais affecte toutes les dimensions de l'être.

La philosophie Huna fait souvent référence à l'énergie corporelle qui se trouve « piégée » dans les articulations. Ainsi, de longues caresses et des étirements en douceur appliquées par le praticien permettent de libérer cette énergie restée emprisonnée et de rétablir l'harmonie.

## LA MANA

On pourrait résumer l'art hawaïen de la guérison et du massage par deux mots : Aloha, l'amour et Mana, l'énergie. Lomi lomi c'est le toucher dans l'esprit d'aloa (respect, attention, amour) qui relie le corps, le cœur et l'âme à la source de vie. Le peuple hawaïen utilise le mot « aloha » pour saluer, autrement dit « je t'accueille dans mon cœur »

## LE LOMI-LOMI A L'ORIGINE D'UNE CROYANCE ANCESTRALE

Le Lomi-Lomi repose, comme la médecine traditionnelle indienne (Prana) ou chinoise (Chi), sur la croyance ancestrale que l'énergie - appelée Mana - circule dans le corps.

## **LE RITUEL**

### **L'intention et la préparation**

Le Lomi Lomi, est un massage conçu comme un rituel de passage. Sous la table de massage sera déposé un bol d'eau avec du sel de l'Himalaya pour purifier l'espace et la personne massée.

Encore plus qu'un moment de détente et de bien-être, c'est une cérémonie, une purification et une guérison du corps et de l'âme, accompagnée de chants et de danses (de l'oiseau frégate).

### **La prise de contact**

Il ou elle effectue ensuite une prise de contact à travers le paréo, avant de commencer à huiler le corps, puis d'effectuer le massage.

## **DES MOUVEMENTS AU RYTHME DES CHANTS**

La massage Lomi-Lomi propose également des mouvements qui passent sous le corps du massé appelés « underbody » ou « Opu ».

Des gestes enveloppants qui emportent le massé dans un univers de plénitude et reconnectent toutes les parties du corps, tandis qu'ils entraînent le masseur dans une danse rythmée par des chants hawaïens.

## **LES FORCES DE LA NATURE COMME INSPIRATION**

C'est un magnifique massage complet du corps et du visage inspiré de la tradition chamanique hawaïenne : « un massage venu des îles, bercé par la houle d'un océan infini et vivant comme la lave en ébullition qui s'échappe des volcans ». Il détend et vivifie, purifie et nourrit – c'est un rituel de renouveau.

Les mouvements utilisés sont très amples, lents ou rapides, rappelant ainsi les vagues, la mer, le va-et-vient de l'eau des îles d'Hawaï.

## MASSAGES LOMI-LOMI ET DE TRADITION INDIENNE

|                     | <b>Massages lomi-lomi</b>           | <b>Massages de tradition indienne</b> |
|---------------------|-------------------------------------|---------------------------------------|
| Lieu                | HAWAÏ                               | INDE                                  |
| Philosophie         | HUNA = harmonie, amour              | AYURVEDA = équilibre                  |
| Approche holistique | physique, mental, émotif, spirituel | corps, esprit, âme                    |
| Éléments            | terre, eau, feu, air                | terre, eau, feu, air, éther           |
| Energie             | MANA = harmoniser                   | PRANA = équilibrer                    |
| Cérémonie           | purification, passage               | mariage, naissance, accouchement      |
| Rituel              | VOEU = chants, danses               | OFFRANDES = mantras                   |

Aloha,

Michel Van Breusegem

