

MASSAGE LOMI-LOMI

Massage traditionnel et chamanique de Hawaïi.

Lomi veut dire masser, pétrir, presser, caresser, Lomi-Lomi c'est le toucher dans l'esprit de Aloha (respect et attention) qui relie le corps, le coeur et l'âme à la source de vie.

Relaxant, harmonisant et stimulant à la fois, il fait appel aux 4 éléments, chacun doté d'une quantité essentielle est se reconnaissent par la différenciation du toucher.

- L'eau
- Les vagues, l'océan, source de vie, fluidifie, dissout et purifie.
- La Terre
- L'ancrage, la solidité permet la libération des tensions et des noeuds profonds.
- L'air
- Le souffle, l'espace apaise, libère et permet de se relier aux monde et à l'univers.
- Le Feu, la chaleur, le soleil, attise la vitalité, stimule et dynamise.

Dans la tradition hawaïenne, il était utilisé comme un rite de passage une cérémonie, une fête. Considéré comme un massage sacré, il est aussi appelé «loving hands massage», ou «massage du temple».

Sept principes se sont développés au sein de cette philosophie :

- **IKE** «Le monde est ce que tu crois qu'il est»
- **KALA** «Tout est possible, nous sommes liés à tout»
- **MAKIA** «L'énergie afflue là où se porte notre attention»
- **ALOHA** «Aborder l'autre avec amour et respect sur un pied d'égalité»
- **MANA** «Le pouvoir vient de l'esprit qui nous anime, le pouvoir de changer vient de nous»
- **PONO** «Prêter une attention particulière à notre intégrité, agir avec honnêteté et respect pour atteindre nos objectifs»

Un massage qui ressemble à une danse, gracieux, qui relie toutes les dimensions de l'être et qui rassemble toutes les parties du corps. On masse avec les mains, les avant-bras, les doigts, les coudes.

Lomi-Lomi a une action favorable sur le corps entier mais aussi sur l'esprit et les émotions.

Ce massage conviendra à toutes personnes désirant se relaxer ainsi qu'aux personnes en grande détresse morale ou affective.

Il existe cependant certaines contres-indications :

- problèmes dermatologiques infectieux
- pathologies lourdes (sauf avis médical)
- phlébites
- fractures

Après la séance prévoyez un retour aux activités en douceur.