

LOMI LOMI NUI: DEN ATEM DES LEBENS TEILEN

Wer an Hawaii denkt, sieht bunte Blumen und freundlich lächelnde Menschen. Dazu säuselt die Ukulele, ein bisschen wie bei „Sponge Bob“, den meine Tochter im Fernsehen so gerne sieht.

Wer an Hawaii denkt, denkt an den knallblauen Pazifik und an das Wellenreiten darin, an Berge, die sich wie kunstvoll arrangierter, dicker, grüner Samt über das Land legen und Lust machen, sich daran zu schmiegen. Wer an Hawaii denkt, der denkt an eine Luxusreise, die man sich gerade wieder einmal nicht leisten kann, weil der Kredit am Geldbörstel saugt. Auch ich kann vom Meer nur träumen und stau mich stattdessen einmal wieder die Zweierlinie entlang, Richtung vierten Bezirk. Immerhin: Dort, in einem luftigen Raum hoch oben, wartet mein Hawaii auf mich. My Island in the Sun. Eineinhalb Stunden Massage nach Art der Insel: *Lomi Lomi Nui* genannt.

Ich kann's wirklich brauchen. Die Zeit fließt schon länger nicht rund, mein Körper benimmt sich wie eine überspannte Zicke auf Entzug. Ich bin müde, übermüde. Ich bin eigentlich so weit, dass ich jedes zu langsam fahrende Auto auf der Zweierlinie als persönli-

chen Affront betrachte. Ich habe eigentlich nichts mit *Aloha* am Hut. Weil das, das heißt ja angeblich Liebe. Und nein, ein Blick in den Spiegel sagt: von der ist im Schatten meiner Augen grad gar nichts zu sehen.

Aloha heißt aber auch: Den Atem des Lebens miteinander teilen. Ich hole sehr tief Luft. Wo ist er der Atem des Lebens, verdammt noch einmal? In diesem Moment begrüßt mich Christa Bogner. Die Lomi-Lomi-Expertin ist eine Frau, bei der man gleich merkt: Okay, die ist, was sie sagt. Ohne Blabla und einer Philosophie, die keiner versteht oder verstehen muss. Ihre Augen wirken wach und sanft zugleich, vor allem aber hat sie schöne, bedächtig-lebendige Hände. Sie ist zart und trotzdem bin ich mir sicher: Die Frau, ja die hat Kraft.

Lomi Lomi Nui findet in einem Raum statt, der auch mitten im Hochsommer geheizt wird. 25 bis 30 Grad soll's haben, damit der nackte Körper nicht auskühlt, während der eineinhalb-Stunden-Arbeit. Das helle Zimmer mit den schönen Bildern und dem vielen Licht macht Lust, sich das bissi Sommerkleid vom Leib zu reißen und sich in ein frisches, aufge-



Aloha – hey! Nach zwei Stunden unter den Händen von Lomi-Lomi-Praktikerin Christa Bogner ist die Welt wieder schön rund

wärmtes Leintuch zu wuzeln, mit dem man dann auch abgedeckt wird. Ich liege auf dem Bauch, davor erzählt mir Christa Bogner, dass ich mir jetzt gleich was Schönes wünschen dürfe. Nämlich dann, wenn sie mich das erste Mal berühren und als Auftakt zu ihrer Arbeit etwas singen wird. Auf hawaiianisch natürlich. Das klingt recht beruhigend und ich denke mir, ja wirklich, ich habe mir einen Wunsch verdient. Und zwar dringend.

Nachdem das Wunschkonzert durchkomponiert ist, achte ich anfangs noch sehr darauf, was

Bogner macht. Ich will ja schließlich die Qualität und die Art der Berührung beschreiben können. Ich spüre Striche mit der weichen Seite des Unterarms, ich spüre Hände, Finger und dann auf einmal spüre ich alles und nichts. Ein Meer fließender Berührungen, niemals endend, harmonisch, im Takt. Keine Zacken, keine Ecken und Kanten, dafür Selbstverständnis. So als hätte es nie etwas anderes gegeben, als müsste alles so sein. Die Griffe und Striche sind so dosiert, als hätte mir jemand ein Hände-Kleid an den Körper geschneidert. →

Good Vibrations – Sinnesorgan Haut

- Die Haut ist das größte und schwerste Organ des Menschen: 1,5 bis 2 m² groß, ein Sechstel des Körpergewichts schwer.
- Auf einem Quadratcentimeter Haut befinden sich 200 Schmerz-, 100 Druck-, 12 Kälte-, sowie zwei Wärmerezeptoren.
- Als Sinnesorgan reagiert sie mit ihren Druckrezeptoren auf Tastreize so fein, dass schon minimalste Gewichtsunterschiede von 0,005 Gramm gespürt werden können.
- Hautkontakt gilt als wesentlicher und lebenswichtiger Schlüsselreiz in der Entwicklung des Menschen.



Ich hasse es, zu leicht berührt zu werden, ich brauche Druck. Den krieg ich, exakt da, wo die Muskeln „hier“ schreien. Aber nicht überall. Dann wieder lullt mich ein Teppich in Sanftheit ein, dass ich jubeln könnte – wäre ich nicht zu weit und weich und überhaupt.

Während ich in Berührungen plantsche wie im Pazifik, rüttelt mein Geist an der Pforte der Verdrängung: *Ja, Körper, ich habe vergessen, dass es dich gibt. Ja, Atem, ich halte dich kurz. Und ja mein Herz, du hast dir etwas weniger Angst, aber viel mehr Zuwendung und Zärtlichkeit von mir verdient.* Während aus dem CD-Player irgendeine hübsche hawaiianische Version von „Somewhere over the Rainbow“ raunt, weiß ich plötzlich: Es ist wieder einmal höchste Zeit, mehr Farbe ins Leben zu bringen. Ein Tanz auf dem Regenbogen – leicht und fein und blaugrün.

Dann versuche ich aufzuwachen, weil die Wellen gehen und die Zeit kommt, wieder nach Hause zu fahren. Nach 90 Minuten *Lomi Lomi* bin ich dem Alltag so fern wie schon lange nicht mehr. Ich brauche eine Viertelstunde, um mich vom Pudding wieder in einen halbwegs ansehnlichen Appetithappen zu verwandeln. Ein wenig derangiert, aber sehr klar, sehr glücklich verlasse ich meine kleine Insel. ←

DIE METHODE:

Hawaii blickt auf eine Jahrtausende alte Tradition der Arbeit mit dem Körper (Kino Mana) und den geistigen Fähigkeiten (Huna) zurück. Huna ist die Lebensphilosophie der hawaiianischen „kupuas“ (Schamanen) und nützt alle Möglichkeiten der geistigen Vorstellungskraft. „Kino Mana“ bedeutet „Bewegung der Lebensenergie“ und die „Kraft des Körpers“. Um der Lebensenergie zum freien Fluss zu verhelfen und den Menschen Gesundheit und tiefe innere Harmonie zu ermöglichen, entwickelten die Kahunas eine spezielle Form der Behandlung: Lomi Lomi Nui, die hawaiianische Tempelmassage. Lomi Lomi Nui wurde einst eingesetzt, um Menschen auf Neuanfänge im Leben vorzubereiten. Sie war und ist ein Ritual, das der Befreiung von belastenden Energien dient. Seit einigen Jahren wird dieses alte Wissen von einigen Kahunas (Meistern) auch an westliche Menschen weitervermittelt.

WAS PASSIERT:

Eine Behandlung dauert – inklusive Vorgespräch – zwei Stunden. Fließende Streichungen und Dehnungen durchbluten das Muskelgewebe und regen den Lymphfluss an. Unterschiedlich tiefe Schichten des Körpers werden berührt, Blockaden und Verspannungen gelöst. Durch passive Bewegungen werden die Gelenke gelockert und beweglicher gemacht. Die Massage ist von Achtsamkeit, Respekt und Feingefühl getragen – eine Voraussetzung, um sich fallen zu lassen und den Geist abzuschalten.

DIE LOMI-LOMI-PRAKTIKERIN:

„Hier geht es um echten Kontakt und Präsenz. Ich stelle mich absolut auf die Person ein – dadurch entstehen oft Griffe, die ich woanders noch niemals gemacht habe. Indem ich meine ganze Aufmerksamkeit jemandem anderen schenke, kann sich der Mensch öffnen, das Gebotene aufnehmen, entspannen und loslassen. Und genau in diesem Loslassen hat der Körper seine Chance, sich zu regenerieren. Oft spüren die Menschen dann auch, was sie brauchen, was gefehlt hat. Denn mit Lomi Lomi wird auch die Seele berührt.“

Info: www.aloha-spirit.at, 1040 Wien, Schöffergasse 13a, Tel.: 581 89 56, Preis für 90 bis 100 Minuten Lomi Lomi Nui: 95 Euro