

Stress loslaten met Lomi Lomi Massage

Als je 'gewoon' gezond bent, is je lichaam in balans en circuleert je energie probleemloos door je lichaam. Maar wanneer je te maken hebt met klachten zoals stress en/of overbelasting (op mentaal, fysiek of emotioneel niveau), dan is die balans verstoord. Er is dan sprake van te veel spanning in je systeem, die zich niet meer op natuurlijke wijze kan ontladen. Dit vermindert de circulatie van vloeistoffen en energie in je lichaam, wat leidt tot diverse pijnklachten, prikkelbaarheid en vermoeidheid. Op langere termijn kan het zelfs ziekte veroorzaken. Met een Lomi Lomi Massage wordt het zelfgenezend vermogen van je lichaam aangesproken, zodat de balans zich kan herstellen en de spanning in je lichaam daalt.

De Lomi Lomi Massage is een complete massage, die lichaam, psyche en gevoel met elkaar verbindt en in balans brengt. Aanwezige stress kan zo gemakkelijk worden losgelaten. Het heeft een diepe werking op ontspanning van de spieren en het zenuwstelsel en het activeert het lymfesysteem.

WAT DOET DE MASSAGE?

De Lomi Lomi Massage zorgt ervoor dat vitale energie naar elke plek in het lichaam kan stromen. Doordat het lichaam telkens in één vloeiende beweging wordt aangeraakt, komen eventueel opgehoopte spanningen vrij en worden een balans en goede gezondheid gestimuleerd. Typerend voor de Lomi Lomi Massage is het masseren met het zachte deel van de onderarmen en de doorgaande flow. We gebruiken ons lichaam vaak zó functioneel en gefragmenteerd, dat het helend is om het lichaam te herinneren dat het een eenheid is.

Dorsprong in Hawaii

De Lomi Lomi Massage komt oorspronkelijk uit Hawaii. 'Lomi' betekent letterlijk 'kneden' / 'drukken' / 'wrijven'. Het woord werd oorspronkelijk gebruikt om aan te geven hoe eten bereid was (bijvoorbeeld 'Lomi vis'). Later werd deze naam in tweevoud, Lomi Lomi, gebruikt voor de massagevorm die veel meer is dan alleen kneden en veel meer dan alleen een massage. Het is een helingsritueel dat over vele generaties in Hawaii, door verschillende families is doorgegeven van generatie op generatie. Op elk eiland van Hawaii, en zelfs in verschillende families, ontstonden verschillende Lomi Lomi-stijlen.



'De mooiste uitnodiging'

Aanraking met zó'n mooie lichtheid, warmte en zoveel respect; de ongesproken uitnodiging om los te laten en de volle diepte van ontspanning te ervaren. En de mooiste uitnodiging misschien nog wel om m'n hoofd stil te laten worden terwijl m'n lichaam luistert naar de aanraking.

Hartelijke groet, Jaap

WERKING

Lomi Lomi Massage stimuleert de bloedsomloop en het lymfestelsel en ondersteunt hierdoor de verwijdering van gifstoffen, bacteriën en dergelijke uit het lichaam. Het verbetert de mobiliteit van gewrichten en versoepelt de lichaamsbeweging. Energetisch gezien vermindert het de ophoping van spanning en reduceert het stress en stress-symptomen. Vastgezette spanningen komen vrij, blokkades worden opgelost, de vitaliteit wordt hersteld en de gezondheid wordt gestimuleerd.

LOMI LOMI MASSAGE-STIJLEN

Doordat de traditionele massage verschillende kenmerken heeft en door verschillende families is ontwikkeld, wordt de naam van de grondlegger eraan gekoppeld. Praktijk Uit Handen heeft zich verdiept in de Kahu Abraham Stijl Lomi Lomi (ook wel 'Temple Style Lomi' genoemd). Hierbij wordt het lichaam gemasseerd met de onderarmen en handen in lange, vloeiende bewegingen over het lichaam. Er wordt door de Lomi Lomi masseur rond de tafel bewogen met de basisstap uit de Hula dans en de flying dance-meditatie. De bewegingen bij de Temple Style Lomi Lomi zien eruit als dansbewegingen en als bewegingen uit oosterse vechtkunsten. De unieke combinatie van flow, pule (gebed), intentie en zachte en diepe bewegingen in combinatie met de adem, maakt dat je in een diepe ontspanning komt en het zelfgenezend vermogen wordt aangesproken. Een filmpje van de massage vind je op de website.

Geïnteresseerd? Neem dan contact op met Lotte Kaptijn van Praktijk Uit Handen!

Het lichaam en
het zenuwstelsel
komen weer
in hun eigen
natuurlijke ritme

PRAKTIJK UIT HANDEN

Lotte Kaptijn
Jan ten Brinkstraat 73
2522 HV Den Haag
06-19999547
uithanden@gmail.com
www.praktijkuihanden.nl