



# Lomi Lomi: MASAJE ARMÓNICO HAWAIANO

La palabra *Lomi Lomi* simplemente significa Masaje. El *Lomi Lomi* es una de las formas más profundas de masaje y su objetivo es conseguir la armonía total trabajando todos los músculos y facilitando el paso de los fluidos energéticos. La clave de este masaje está en actuar al mismo tiempo sobre zonas distantes del cuerpo, ya que al cerebro le cuesta concentrarse en dos áreas diferentes y se deja llevar por un balanceo rítmico.

La diferencia esencial entre el *Lomi Lomi* actual y cualquier otro masaje reside en la secuencia y manipulaciones -uso de los antebrazos y amplios movimientos con las manos- así como la incorporación de algunos elementos a su rutina habitual, tales como el uso de aceite de coco, costalitos repletos de hierbas con té, pareos, flores, esencias y música hawaiana de fondo.

Este tipo de masaje procedente de los antiguos sanadores hawaianos (Kahunas o Guardianas del secreto) ha sido transmitido desde hace cientos de años, de generación en generación y practicado por los hawaianos con fines terapéuticos y como medicina preventiva para mantener la salud. Para po-

der entender en profundidad este tipo de masaje, es necesario entender un poco de la filosofía Hawaiana llamada *Huna*, y como esta se relaciona con el trabajo corporal y la sanación.

El tratamiento se inicia lavando al cliente con una esponja mojada en té de hierbas. Se combinan las piedras calientes con el aceite de coco y almendras dulces para dar masaje a los músculos y articulaciones del cuerpo. Se trabaja con pases fluidos, rítmicos y profundos basados en los movimientos del océano devolviendo salud al cuerpo, proporcionando un sentimiento de unidad a la mente y experimentando una conexión con la naturaleza y con el espíritu.

El masaje *Lomi Lomi* es altamente recomendado para prevenir la tensión corporal, eliminar el stress, la fatiga mental, la depresión, estimula la circulación linfática y moviliza las articulaciones, logrando una suave pero intensa relajación. *Lomi Lomi* puede proporcionar una ayuda muscular inmediata y a largo plazo es indicado en dolores esqueléticos. A nivel físico se libera stress y tensión, además de estimularse la eliminación de toxinas ■

