

# the hawaiian art of lomi lomi

## l'art hawaïen du lomi lomi

As a practitioner or an esthetician, you may have heard about a type of massage called Lomi Lomi. Originating from Hawaii, Lomi Lomi is gaining popularity in Canada as people who learn about it bring their knowledge back to their spas.

Here, Paul Bansen and Yvonne Booth, both Lomi Lomi practitioners at Nefara Natural Therapies in Toronto, explain the fundamentals of this ancient healing art that focuses simultaneously on the body, mind and spirit.

### What is Lomi Lomi?

Lomi Lomi is ancient Hawaiian bodywork. It was used as a rite of passage at times of change in people's lives. Lomi Lomi has been practiced for an estimated 5,000 years and was done by the leaders of society called kahunas.

Lomi Lomi is a combination of massage and energy work that aligns the body, mind and spirit. During the session, the practitioner uses breath, dance and music, the breath being universal life force energy (replenisher and giver of all life), the dance (flight), a prayer in motion aligning us on all levels of our being and the music, allowing the receiver to relax the body and mind. The room is heated to approximately 80 degrees Fahrenheit. Warm oil is used on the body of the receiver to enhance the flow of the massage.

### Where does the name Lomi Lomi come from?

In the Hawaiian language, Lomi Lomi means massage and also "breaking up into little pieces." In other words, Lomi Lomi breaks up old patterns in one's life and presents an opportunity for new awareness and conscious choices for your life to move forward.

### How is Lomi Lomi beneficial to your clients' overall health and well-being?

The receiver is invited to set an intention or goal at the beginning of the session and if they wish, to state their name and intention aloud. This energetically aligns the whole session to support the well-being and progression in life.

Lomi Lomi is practiced in the Spirit of ALOHA which has many meanings on many levels but basically means divine, unconditional love. The practitioner constantly prays that love is coming through and lifting the person on their path in life.

The skin, the largest organ of our immune system, reflects our stress and life concerns. Lomi Lomi uses warm oil (usually olive and/or grapeseed) to assist the practitioner in gliding their forearm or hands down the skin in a soft, non-intrusive, wave-like motion. The result is usually a peaceful, enjoyable, deeply relaxing experience for the recipient. Music enhances the session and ranges from dynamic drumming and chanting to gentle and peaceful rhythms. It

Vous avez sans doute entendu parler d'une technique de massage appelée lomi lomi. Originaires d'Hawaii, lomi lomi devient de plus en plus populaire au Canada, car les gens qui ont appris cette technique ont commencé à l'offrir dans leur institut.

Paul Bansen et Yvonne Booth, qui pratiquent tous deux le lomi lomi au Nefara Natural Therapies, à Toronto, expliquent les fondements de cet ancien art de la guérison qui se concentre sur le corps, l'âme et l'esprit.

### Qu'est-ce que le lomi lomi?

Le lomi lomi est une approche corporelle très ancienne, qui servait de rituel d'initiation lors des périodes de transformation dans la vie des gens. Le lomi lomi est pratiqué depuis 5 000 ans environ par des notables qu'on appelait les kahunas.

Le lomi lomi associe la technique du massage et le flux d'énergie pour aligner le corps, l'âme et l'esprit. Pendant la séance, le praticien utilise la respiration, qui est la force vitale universelle (régénératrice et donneuse de vie), la danse (l'envol), une prière pour atteindre l'harmonie à tous les niveaux et la musique, pour que le sujet puisse se détendre le corps et l'esprit. La pièce est chauffée à environ 80 degrés et de l'huile tiède est utilisée pour accentuer le flux du massage.

### D'où vient le nom de lomi lomi?

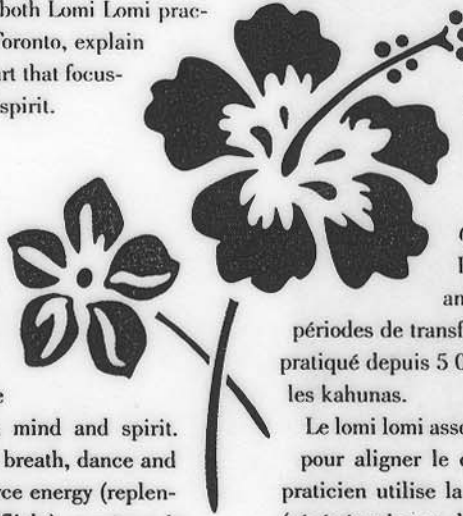
En hawaïen, lomi lomi signifie massage et «briser en petits morceaux». Autrement dit, le lomi lomi casse les habitudes et donne la possibilité de se régénérer et de faire des choix conscients pour progresser dans la vie.

### En quoi le lomi lomi peut-il améliorer la santé et le bien-être de vos clients?

Le client est invité à formuler une intention ou un objectif au début de la séance, à voix haute s'il le désire, afin d'aligner la séance sur le plan énergétique et de promouvoir le bien-être et l'épanouissement.

Le lomi lomi est pratiqué dans l'Esprit d'ALOHA, qui signifie beaucoup de choses à de nombreux niveaux, notamment divin, amour inconditionnel. Le praticien prie constamment pour que l'amour afflue et accompagne la personne sur son chemin de vie.

La peau est notre organe le plus vaste, elle est le miroir de notre stress et de nos inquiétudes. Le praticien utilise de l'huile tiède (d'olive ou de raisin) pour faire glisser son avant-bras sur la peau en douceur, à l'instar d'une vague. Il en résulte habituellement une sensation de paix, agréable et très relaxante. La séance est renforcée par de la musique consistant en des percussions dynamiques, des voix ou des rythmes doux et paisibles. On dit que le lomi lomi guérit toute notre lignée, sept générations en arrière et sept généra-



is said that Lomi Lomi is healing of our whole lineage, seven generations back and seven generations forward.

Sometimes, the practitioner uses their elbow to unblock energy in the person's body. The breath is also used to assist the flow of energy. Varying speed of movement, clear focused thought, attentiveness and sensitivity to the person's wellbeing on all levels, repetitive, flowing movement resembling the waves of the ocean and foot movement which supports the perfect alignment of the session, all support the client's overall health and well-being.

*Are there any therapeutic benefits?*

People report many benefits, such as increased energy and vitality; natural, creative expression through the arts; a clearer mind and ability to focus; relief from stress; deep, peaceful sleep; the release of stored memories that were holding the person back in life; a more loving outlook.

*Do you incorporate all of the elements of Lomi Lomi (physical, mental, emotional and spiritual) for every patient?*

The person who is on the massage table is the one who sets their own intention. The levels are all interrelated and the spiritual connection is absolutely integral as the enabling power of the entire experience.

*What distinguishes Lomi Lomi from other types of massage?*

The Hawaiian origin is the key. The ancient Hawaiians were peaceful, loving people living in a paradise of abundance and nourished and guided by nature. The people did not have illness. Their lives were loving and balanced in the natural flow and their senses were open to learning from the whole universe.

*Do you have to go to Hawaii to be certified in Lomi Lomi?*

We have received certificates from our teachers for the trainings we have done. Many have taken place in Ontario, but there are opportunities to learn this work in many countries where there is an interest. Most of the teachers have learned in Hawaii.

## Who were the kahunas?

In Hawaiian, ka means keeper, huna means secret. Kahunas were keepers of the secret. They were the male and female leaders or masters of society; the healers, lawmakers, priests, canoe builders, herbalists and prayer makers who were trained to work with the energies of the Cosmos, the Earth and the Individual. They knew that everything that happened to us in our life is registered in the body, and that old patterns and beliefs need to be changed in order for us to move forward in our lives.

tions en avant.

Parfois, le praticien utilise son coude pour débloquer le flux d'énergie dans le corps et de sa respiration pour le stimuler. Des mouvements de vitesses diverses, des pensées claires et ciblées, une grande attention et sensibilité au bien-être de la personne à tous les niveaux, des mouvements répétitifs, comme des vagues et des mouvements du pied, pour veiller à un alignement parfait tout au long de la séance, sont autant de facteurs favorisant la santé et le bien-être globaux du client.

*Quels en sont les bienfaits thérapeutiques?*

Les gens ressentent de nombreux avantages, dont une plus grande énergie et vitalité, la capacité de s'exprimer de manière naturelle et créative par les arts, un esprit plus clair et une meilleure concentration, la relaxation, un sommeil paisible, l'évacuation de souvenirs perturbateurs et une attitude plus positive.

*Intégrez-vous tous les éléments du lomi lomi (physique, mental, émotionnel et spirituel) pour chaque client?*

C'est la personne sur la table de massage qui décide. Tous les

niveaux sont reliés entre eux et la connexion spirituelle fait entièrement partie du pouvoir habilitant de l'expérience.

*En quoi le lomi lomi diffère-t-il des autres techniques de massage?*

Son origine hawaïenne. Les Hawaïens étaient des gens paisibles et bons, qui vivaient dans un paradis d'abondance, et étaient nourris et guidés par la nature. Les gens n'étaient jamais malades. Ils vivaient des vies tranquilles et équilibrées et étaient réceptifs à tout ce qui les entourait.

*Faut-il aller à Hawaii pour être agréé en lomi lomi?*

Nos enseignants nous ont remis des certificats pour les formations que nous avons suivies. Nombre de ces formations ont eu lieu en Ontario, mais il est possible d'apprendre cette technique dans de nombreux pays. La plupart des enseignants ont appris à Hawaii.

## Qui étaient les kahunas?

En hawaïen, ka signifie gardien et huna secret. Les kahunas étaient les gardiens du secret. C'étaient des hommes et des femmes qui occupaient des positions de chef dans la société, des guérisseurs, des prêtres, des législateurs, des constructeurs d'embarcations, des herboristes et des faiseurs de prière qui avaient appris à travailler avec les énergies du Cosmos, de la Terre et de l'Être. Ils savaient que notre corps enregistre tout ce que nous vivons et que les anciennes habitudes et croyances doivent être changées pour que nous puissions évoluer.

