





Sehnsucht nach *Berührung*

LOMI LOMI Massagen stillen das in jedem Menschen vorhandene, tiefe Bedürfnis und lösen durch bewusste Berührung Blockaden auf physischer und emotionaler Ebene.

Aus der Stille heraus,
noch die Augen geschlossen,
eine liebevolle Berührung,
eine warme Hand – nichts wollend,
nichts erwartend.
Sie ist da,
Halt gebend, nährend, bedingungslos.
Haut.
Kleine zarte Haare richten sich auf,
suchen Kontakt.

Die Sehnsucht nach Berührung schlummert tief in jedem Menschen als essentielles Grundbedürfnis, unabhängig von Alter, Geschlecht oder Stellung im Leben. Berührung ist genauso wichtig wie Nahrung, Atmen oder Schlaf und zugleich unsere tiefste Sinnesempfindung. Mit zunehmendem Alter berühren wir uns weniger und versuchen, die innere Leere oder Unruhe, die durch die Berührungsarmut in unserer westlichen Kultur existiert, mit Ablenkung zu füllen. Die Sehnsucht in der Tiefe aber bleibt.

Für Babys ist liebevolle Berührung sogar lebensnotwendig. Schon ganz früh schmiegen sie sich in Hände, die es umfassen, wenn sie die Berührung als angenehm und sich selbst als angenommen empfin-

den. Ihr kleiner Körper entspannt sich schließlich ganz und das so wichtige Urvertrauen wird genährt.

Ein ungeborenes Kind wird neun Monate lang im geschützten Mutterleib bei jeder Ein- und Ausatmung der Mutter bewegt und geschaukelt. Das warme Fruchtwasser massiert den kleinen Körper und gibt ihm ein Gefühl von ständigem Umhülltsein und maximaler Geborgenheit. Mit der Geburt endet das Eins-Sein und das Kind erfährt sich außerhalb der Mutter als getrennt. Die Reise als eigenständiges Wesen beginnt. Mit Glück erwarten den kleinen Neuankömmling Hände, die ihn empfangen und weiter halten, tragen und wärmen, durch die er sich erspüren und wahrnehmen kann.

Der Wunsch, berührt zu werden

In unserer westlichen Kultur, technisch hochentwickelt und an Berührung verarmt, hat sich Angst und Sehnsucht zugleich vor nackter ehrlicher Begegnung, vor Sinnlichkeit ohne Scham breitgemacht. Im Alltag weichen wir Berührungen aus, die falsch gedeutet werden könnten. Eine lange Umarmung statt Schulterklopfen, ein Blick in die Augen für mehr als fünf Sekunden. Es könnte sein, dass der andere einen erotischen Kontext hineininterpretiert, der so nicht gewollt war. Oder es ist uns peinlich, selbst „so“ interpretiert zu werden.

Wenn wir ehrlich zu uns selbst sind, existiert in den meisten Menschen unter der Oberfläche der tiefe Wunsch, ganz gesehen und berührt zu werden. Frei und ohne Erwartung, ohne Druck, ohne Beziehungsdrama und dennoch in echtem Kontakt.

Gehalten wie ein Baby, willkommen als Frau oder Mann mit allen Gefühlen. Sie würden gern auf



Entdeckungsreise gehen, sich ganz hingeben, verletzlich sein dürfen, vielleicht sogar die Kontrolle verlieren. Aber die Angst davor, was sie dahinter erwartet, hält sie zurück. Liebevoller Berührung ist auch für Erwachsene wichtig und notwendig. Sie erinnert uns an unseren Ursprung und bringt uns in Verbindung mit uns selbst. Nicht umsonst spricht man von Nahrung für Körper und Seele.

Die Haut, unser größtes Sinnesorgan, nimmt jede Berührung, jede noch so kleine Vibration auf und leitet sie weiter zum Herzen und Gehirn. Neurotransmitter wandeln die Informationen um. Wir beginnen, uns sicher und gewollt zu fühlen. Wir beginnen, uns zu entspannen und wieder zu vertrauen. Über die Berührung von außen nehmen wir uns bewusster und feiner wahr und sind damit auch wieder berührbar für die Welt um uns herum.



Ein Tanz von Geben und Empfangen

Jemanden bewusst zu berühren, bedeutet für mich, ganz wach zu sein, verbunden mit der Quelle und aufnahmebereit für das, was geschieht. Wenn ich einen Menschen berühre, geschieht das aus einer tiefen Entspannung, aus der Stille und aus meinem Zentrum heraus. Ich berühre mit meinen Händen, manchmal mit meinem ganzen Körper, immer aber mit meiner Seele.

Mit jedem Atemzug fließt die Verbindung von meinem Herzen über meine Hände zu dem Menschen, der sich mir anvertraut hat, und geht in Kontakt. Für mich ist Berührung keine einseitige Sache, keine Behandlung, zumindest nicht aus ganzheitlicher Sicht. Berührung, die vom Herzen ausgeht, ist eine nonverbale Kommunikation. Ist Körper und Seele, Geben und Empfangen, ein Tanz, eine Begegnung, die jede Massage zu einer ganz individuellen und persönlichen Reise werden lässt.

LOMI LOMI – die Königin der Massage – gründet auf dem alten schamanischen Wissen der Kahunas und bedeutet „drücken, reiben, kneten“. Die Verdopplung verspricht dabei eine besondere Intensität. In den alten hawaiianischen Familientraditionen dient das LOMI LOMI – Ganzkörper-Massage-Ritual mit seiner einzigartigen Berührungsqualität dazu, Menschen auf einen Übergang im Leben oder wichtige Entscheidungen vorzubereiten.

Oft kommen Menschen zu mir - vom Schüler bis zum Manager -, die nach dem Vorgespräch plötzlich feststellen „Ah, deshalb bin ich gerade jetzt hier, jetzt verstehe ich.“ Und für die sich nach der Massage in der Tiefe etwas geklärt und entspannt hat, nicht nur körperlich.

Das Wesen der LOMI LOMI Massage drückt sich besonders in langen Streichungen von Kopf bis Fuß, über und unter dem Körper gleichzeitig aus. Durch den großflächigen Hautkontakt und die besonderen Delphinuntergriffe kann ein Gefühl von tiefer Geborgenheit entstehen. Wir werden erinnert an das Urvertrauen, als Baby im Mutterleib getragen und gehalten zu werden.

Manchmal werden meine Arme dabei zu Riesenschlangen, die schwer und warm, völlig entspannt Zentimeter für Zentimeter umarmen. Mein Ellenbogen kann sich

aber auch in ein Feuer verwandeln, mit der guten Absicht, langsam und präzise Altes nieder zu brennen und beim Loslassen zu unterstützen. Körper und Atem des Empfangenden leiten mich dabei in der Intensität meiner Berührungen. Wie ozeanische Wellen dehnen, schaukeln und lieben sie: mal sanft, mal kräftig, halten einfach nur und berühren in der Tiefe die Struktur.

Blockaden schmelzen auf physischer, energetischer und emotionaler Ebene. Wenn ich bewusst, achtsam und liebevoll berühre, kann ein Tor aufgehen zu Emotionen, die schon lange unter der Oberfläche verschüttet waren. Von außen liebevoll angenommen zu sein, kann befreiend sein und schenkt Vertrauen. In das Leben an sich aber auch in die eigenen Fähigkeiten. Es entsteht Raum für tiefgehende Erkenntnisse und persönliche Transformation.



„Ob ein Mensch während einer Massage wirklich loslässt, liegt nicht in meiner Hand. Aber wenn es geschieht - und es passiert oft -, dann ist es ein echtes Geschenk.“

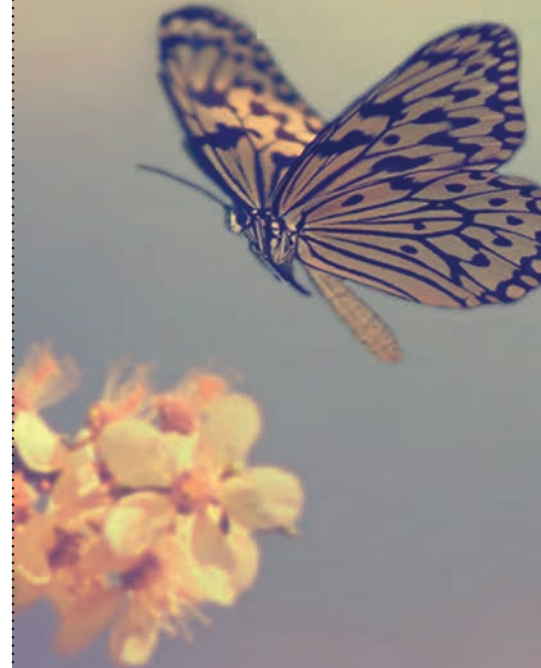


Anja Goralski

Ist Atemtherapeutin, Yoga-Lehrerin und Expertin für LOMI LOMI Massagen (Anwendung und LOMI Ausbildung in Berlin).

.....
www.lebenslust-achtsamkeit.de

Neue Kunden
online erreichen



Werde
Experte bei
evidero.de

Du bist Experte in deinem Fach, möchtest dein Wissen mit anderen teilen und dich im Netz als glaubwürdige Persönlichkeit darstellen? evidero bietet dir als Experte mediale Sichtbarkeit im Kontext von Themen rund um einen bewussten und gesunden Lebensstil.

Einfach mal reinschauen und Kontakt aufnehmen www.evidero.de

evidero
bewusst. besser. leben.

Wie groß ist die Kraft DEINER GEDANKEN?

maas © Anita Uraas

IMPULSE FÜR EIN ERFÜLLTES LEBEN

Körper UND Geist

Gedanken
wie sie dich prägen

Grünkraft
wie die Natur wirkt

Gefühle
zulassen und leben

Themenmagazin No. 5 · KÖRPER UND GEIST

ALLES
IST
möglich!

www.maas-mag.de

Rüdiger Dahlke · Clemens Arvay · Wolf Dieter Storl · Clemens Kuby

D 9,90 EUR
AT 10,90 EUR
CH 15,50 CHF

4 110065 1 520009

EINFACH BESTELLEN

Im Web-Shop ➔ WWW.MAAS-MAG.DE | Per E-Mail ➔ MAASMAG@ABOTEAM.DE



Folge uns auf Facebook und Instagram