

*Kahi***Lomi**

Institut für
ganzheitliche Lomi-Therapie



5 Tipps in 5 Minuten

für mehr Tiefe &
Ganzheitlichkeit
in deinen Massagen

Gemeinsames Atmen



Bei Massagen mit vorgegebenen Abläufen kann es leicht passieren, dass du dich vom Massierten getrennt fühlst und die Massage sehr technisch wird. Wenn du deine Klienten ganzheitlicher und tiefer berühren willst, hilft es, dich zunächst mit ihnen zu verbinden. Am einfachsten geht das über den Atem.

Probiere es mal für 1 Minute aus:

Wenn du allein bist, schließe deine Augen und atme einmal bewusst ein und aus. Lege deine Hände auf deinen Körper (z.B. Herz/ Bauch/ Stirn). Atme nun bewusst langsam ein und aus. Dabei kannst du dir vorstellen, dass deine Hände eine Verlängerung deines Herzens sind. Nimm bei jedem Atemzug beide Hände gleichzeitig wahr. Vielleicht spürst du auch mit deinen Händen deinen Körper.

Wenn du eine*n Übungspartner*in hast, dann atme gemeinsam mit ihr*ihm gemeinsam ein und aus. Am einfachsten ist es, wenn du deine Hände auf den Körper deines Partners*in legst. Spüre beim Atmen bewusst deine Hände gleichzeitig. Was verändert sich durch euer gemeinsames Atmen? Verändert sich etwas in deinem Körper, deinen Händen, eurem Kontakt? Vielleicht wirst du ruhiger und präsenter? Vielleicht spürst du Stille oder Frieden?

Deine Hände "sehen" lassen



Selbst wenn du einen "Massageablauf" hast, oder genau "weiß" was dein Klient für ein Thema hat: Lass diese Gedanken los.

Lass deine Hände entscheiden, wo sie hinwollen und wie sie berühren wollen (z.B. sanft, fest, langsam, schnell, fordernd, ausstreichend). Du wirst vielleicht überrascht sein, dass sie anders "denken" als der Kopf.

Sie haben ein eigenes intuitives Bewusstsein. Diese Weisheit deiner Hände kannst du beim Einstieg, als auch immer wieder während der Massage nutzen.

Wenn du möchtest, kannst du auch phasenweise deine Augen schließen, um noch mehr zu spüren. Vielleicht merkst du, dass du dann mehr wahrnimmst und präsenter berührst.

Mit Polaritäten arbeiten



Hast du schon einmal eine Massage mit gleichbleibendem Druck, Tempo und gleichbleibender Berührungsqualität erlebt? Das kann schnell monoton & langweilig wirken.

Deswegen: erweitere dein Spektrum mit Polaritäten.

War die letzte Berührung eher langsam, lass eine schnellere folgen. Das macht den Empfänger wacher und lässt die Massage abwechslungsreicher werden. War sie sanft, dann lass eine kräftige Berührung folgen.

Hast du dynamisch massiert, lass deine Hände für ein paar Momente ruhen und atme einfach gemeinsam mit deinem Klienten. Das Ruhen deiner Hände ermöglicht dem*der Massierten, nachzuspüren, wenn gerade innerlich etwas in Bewegung gebracht wurde.

Achte dabei darauf, weiter deinem Flow zu folgen und das Spiel mit den Polaritäten wohldosiert einzusetzen.

Ausstreichungen helfen beim Loslassen



Wenn du an einer Stelle intensiv massiert hast, streiche danach großzügig aus. Das erleichtert das Loslassen und gibt ein Gefühl von Raum und Weite.

Das Ausstreichen ist ein zentraler Bestandteil jeder Lomi Massage. Streiche dazu mit den Handflächen von der massierten Stelle bis zu den Fingern oder Zehen - und darüber hinaus. Als würdest du die verbrauchte Energie hinausbegleiten.

Wenn du das mit einem gemeinsamen Ausatmen verbindest, wird das Loslassen für den Massierten noch besser spürbar und er*sie kann der intensiven vorherigen Arbeit noch einmal nachspüren.

Spüre auch deinen Körper



Wenn du deinen Klienten einladen möchtest, alle Gefühle, Gedanken und Wahrnehmungen da sein zu lassen, kannst du diese Einladung selbst verstärken.

Spüre dazu während du massierst in deinen eigenen Körper hinein: wo spürst du Körperempfindungen, Gefühle, Enge/Weite, Leichtigkeit/Schwere, etc.? Kannst du dies in deinem Körper zulassen? Dann atme bewusst in diese Stellen hinein.

Wenn du diese Resonanzen in dir zulassen kannst, spürt auch dein Klient, dass es OK ist, mit all dem da zu sein - und alte, vielleicht aufgestaute oder festgefahrene Gefühle oder Empfindungen können sich verändern.

Wie geht es dir mit den Tipps?

Was hast du schon in deinen Massagen ausprobiert und wie ging es dir damit? Schreib mir gern eine Mail an stefan@kahilomi.com!

Und wenn dich interessiert, wie du deine Massagen noch abwechslungsreicher gestalten kannst, dann schau dir dieses Video an: ["7 Gründe warum die Lomi Lomi Massage die Königin der Massagen ist"](#)

Wenn du dich für die Ausbildung zum*r Lomi Masseur*in oder Therapeut*in interessierst, findest du hier alle Infos und Termine: <http://www.kahilomi.com/ausbildung-lomi-massage-therapie/>

Ich wünsche dir viel Freude beim Erforschen deiner Intuition und Präsenz in deinen Massagen!

ALOHA
Stefan



KahiLomi
Institut für
ganzheitliche Lomi-Therapie