

# Lomilomi

UN SOUFFLE NOUVEAU VENU D'HAWAÏ



**La technique du Lomilomi est présentée en France par l'organisme de formation Tip Touch, basé à Paris. Ce soin traditionnel hawaïen est pratiqué depuis la nuit des temps sur les magnifiques îles d'Hawaï.**

Ce massage s'appuie sur la croyance ancestrale qu'une énergie («Huna») circule en chacun de nous. Si cette énergie est « contrariée », stress et douleurs peuvent apparaître. Le Lomilomi participe à libérer ces nœuds et tensions bloqués dans le corps. À la fois puissant pour dissiper les tensions musculaires ou articulaires, et enveloppant pour apaiser un mental souvent agité, le Lomilomi permet de ressentir un relâchement, un lâcher-prise, autant physique que mental ou émotionnel. Pressions glissées des avant-bras ou des mains, stretching doux et acupression se mêlent dans un rythme aussi dansant que les vagues déferlant sur les plages de sable noir d'Hawaï. La pratique demande compassion, humilité, intuition et intention, pour offrir un espace où le corps peut enfin s'abandonner, trouver un équilibre avec l'esprit et découvrir un nouveau souffle. Ce fameux « souffle » que les Chinois appellent « Qi », les Indiens « Prana » et les Hawaïens « Ha » (que l'on retrouve dans le bonjour traditionnel « Aloha »).

## PRÉPARATION

La pièce doit être suffisamment chauffée, car le client est simplement couvert d'une petite serviette afin de laisser la plus grande partie du corps découverte et permettre une grande liberté de mouvements.

Inviter le client à s'installer sur le ventre et s'assurer de son confort.

Commencer par respirer lentement pour adopter un nouveau souffle... Faire le vide dans sa tête, se libérer de ses pensées personnelles afin d'être totalement réceptive pour la séance.

Poser maintenant les mains sur le client et ouvrir la session.



## PHASE I : MANŒUVRES SUR LA FACE DORSALE



- « Ulna Push » ou pression glissée des avant-bras : en partant du cou, laisser glisser l'avant-bras le long de la colonne vertébrale, tandis que l'autre main maintient et continue la pression glissée. Le muscle est écrasé, étiré, afin que les fibres musculaires se libèrent.



- « Ulna Lomi » ou pétrissage alterné avec les avant-bras : de la taille aux épaules, pétrir l'ensemble des muscles du dos, la main droite tournant dans le sens des aiguilles d'une montre, l'autre faisant le mouvement inverse. Le rythme est ici très important.



- « Kupele » ou pétrissage alterné avec les pouces ou les mains : saisir le bras à pleines mains et pétrir les muscles avec une pression modérée à forte des pouces. Presser, écraser, chauffer, aérer, disperser les fibres musculaires pour dissiper les tensions.



- Comme souvent dans le Lomilomi, il est important de travailler deux mouvements en même temps sur deux zones à la fois, afin que le cerveau « déconnecte » plus facilement et autorise un relâchement plus profond encore. Tandis qu'un avant-bras glisse en « Ulna Push » sur la cuisse, la main opposée maintient fermement la cheville et la guide dans des mouvements circulaires.



- Terminer sur les pieds en « Kaomi » ou acupression : combiner un mouvement de « Ulna Lomi » ou pression glissée de l'avant-bras sur la voûte plantaire avec des pressions du coude sur le talon pour un travail en profondeur.

## PHASE 2 : MANŒUVRES SUR LA FACE VENTRALE

Le travail sur la face dorsale ayant été effectué de haut en bas, progresser maintenant de bas en haut pour que le corps y trouve une agréable sensation d'unité.

- Commencer en « Ulna Push » sur la plante des pieds et poursuivre sur les cuisses. Plier la jambe du client et effectuer des mouvements rythmés et alternés des avant-bras sur chaque côté de la cuisse.



- Continuer par une manœuvre en ciseaux ou « Opa ». Les bras croisés, placer les deux mains au plus haut et au plus bas du dos, puis tirer les mains l'une vers l'autre. Quand elles se croisent, elles changent de côté et repartent en mouvement inverse. En plus de l'écrasement et de l'étirement des fibres musculaires, cette manœuvre permet une relaxation mentale par son alternance gauche/droite.
- Poursuivre ce parcours par un travail de relâchement abdominal. Dans la culture hawaïenne, l'abdomen ou « Opu » représente un centre essentiel d'équilibre. Il doit être libre de toute tension pour permettre une digestion aisée et une bonne circulation des énergies. L'aider à se relâcher, c'est aider le corps et la personne dans sa globalité.



- Huiler ses avant-bras et commencer par des mouvements circulaires des avant-bras « Ulna Lomi ». Basculer progressivement vers un pétrissage alterné sur tout le ventre. La pression dépendra de la tolérance du client.

- « Kiko'oko'o » ou stretching, manœuvre intense et douce à la fois : saisir le bras du client pour le guider au-dessus de sa tête. Soutenir son poids par le coude, tandis que la main opposée glisse du coude à la taille par une manœuvre longue. L'ensemble du buste est étiré, l'articulation de l'épaule ouverte.

- Pour clore la séance, exercer un léger « Kaomi » sur le front, à la rencontre des deux sourcils. Effectuer un léger massage du cuir chevelu, une zone particulière de libération des énergies pour les maîtres hawaïens. Respirer trois fois, très lentement, en harmonie avec le client, et couper doucement le contact.

## CONCLUSION

Un ancien vous dirait « Demandez que tout ce qui doit être libéré, le soit ; ce qui doit être relâché, se relâche et que corps et esprit se retrouvent en juste équilibre ».

Une démonstration complète de la technique Lomilomi sera présentée par Jean-Guy de Gabriac et Carole Berger au Mondial Spa & Beauté le 4 mars prochain.