

**Школа Мастеров Массаж**

# **Массаж Ломи-Ломи Нуи**

Выпускник: Жук Роман  
Анатольевич

Преподаватель: Первухин Сергей Игоревич

# Оглавление

<b>Введение</b> .....	
.....1	
<b>Как о Ломи-Ломи узнали в мире (История)</b>	4
<b>Особенности гавайской методики</b>	6
<b>Современное выполнение</b>	8
<b>Для кого этот курс?</b>	11

**«Мы становимся настолько чувствительными и расслабленными, что просто следуем за напряжением и ждем, когда оно устанет...»**

(со слов гавайцев записала Ольга Половникова)

Работа с телом всегда имеет огромное влияние как на физическое, так и на эмоциональное состояние. В большинстве своём практики направлены на устранение какого-то определённого недуга. Однако существуют методики, исцеляющие и душевное, и телесное самочувствие человека, среди которых массаж по праву завоёвывает главенствующую роль.

Давайте прикоснемся к древним знаниям гавайцев о телесном и духовном целительстве. Находясь вдалеке от цивилизации, они сохранили и пронесли их через тысячелетия, путем прямой передачи от учителя к ученику, и это бесценное знание не исчезло, а чудом осталось целым,. Оно является очень эффективным и быстродействующим средством для приведения всех систем человека в здоровое состояние при любых внешних условиях! Это, пожалуй, одна из немногих аутентичных систем, наиболее близкой к "естественному" человеку, которой удалось сохраниться без изменений. В этом огромная сила этих знаний! И наша огромная благодарность гавайцам, за то, что они позволяют прикоснуться нам к этим сокровищам.

Суть всех телесно-ориентированных, дыхательных и танцевальных гавайских практик заключается в том, чтобы привести к гармонизации состояния человека, душевному покою, радости и ясности ума, освободить тело и душу от старого и болезненного, слабого, а наполнить новым свежим и сильным. К состоянию счастья, здоровья, силы и желания жить.

Целительное прикосновение Ломи-ломи-нуи -"Ломи" – это гавайское слово, которое означает «выдавливать, выжимать напряжение из тела». Повторение слова Ломи удваивает его силу и подчеркивает его значимость для исцеления. "Нуи" означает «священный, значимый» (для того, кто получает).

С давних времён работе с телом на Гавайях придавали огромное значение. Она охватывала не только известные сегодня техники массажа и танца, но также целую гамму духовных аспектов жизни человека. За этим кроется философия так называемой практической магии — хуны, согласно которой весь мир пронизывает энергия мана. Мана — это жизненная сила, её можно использовать для исполнения желаний и влияния на окружающий мир.

Искусством массажа Ломи-Ломи в древности владели кахуны — хранители тайных знаний и системы самоисцеления. Гавайские шаманы соединяли массаж с танцем, который выполнялся вокруг каменного алтаря. Этот ритуал проводился для избранных сообществом мужчин и женщин, которые должны были выполнить особое задание. Кахуни танцевали и проводили ритуал массажа в течение многих часов, а иногда даже многих дней, под аккомпанемент многоголосых целительных песен.

"Ломи" является гавайским словом, которое обозначает массаж. Дословно оно переводится как *"нажимать, сминать, потирать, работать над внутренней и внешней стороной"*, а также как *"касание мягкой лапы довольного кота"*.

Благодаря доброжелательности гавайских шаманов, своей необычной действенности и простоте, массаж Ломи-Ломи приобрёл популярность во всем мире. Гавайский массаж Ломи-Ломи соединяет в себе прикосновение и танец. Его действие влияет как на физическую, так и на эмоциональную и даже духовную составляющую целостной человеческой личности.

На физическом уровне массаж Ломи-Ломи действует омолаживающе, стимулируя лимфатическую и кровеносную систему, очищает клетки от токсинов, помогает заживлению тканей. Гавайская техника положительно влияет на сердечно-сосудистую, пищеварительную и нервную систему.

Массажисты Ломи-Ломи уделяют много внимания работе с суставами, благодаря чему они становятся более эластичными. С каждым сеансом мышечное напряжение растворяется и отвердевшие ткани становятся снова мягкими.

Возникшие во время стресса зажатости и спазмы исчезают, и энергия снова может беспрепятственно течь по каналам в теле. Многие чувствуют себя совершенно невесомыми после сеанса, потому что массаж Ломи-Ломи пробуждает сознание тела и устраняет лишний груз проблем и неудовлетворенностей, который мы копим день за днем.

На эмоциональном уровне массаж естественным образом помогает устранить существующие опасения, освободиться от чувства вины и вредных привычек. Это способствует большей эмоциональной стабильности, большей готовности присмотреться к существующим проблемам и поиску способов их решения.

Часто случается, что во время сеанса массажа Ломи-Ломи у многих людей просыпается желание изменить свою жизненную ситуацию. А поскольку массаж будит нашу силу и радость жизни, расширяет физическое и духовное пространство — многие действительно наполняются энергией, чтобы это сделать.

На духовном уровне массаж действует с полной любви и заботой, благодаря чему нам легче одобрять себя и то, что происходит в нашей жизни. Мы открываемся потоку безграничной любви и энергии, который течёт из Вселенной. Массаж Ломи-Ломи помогает достичь равновесия между телом, умом и духом.

**Гавайский массаж "Ломи-Ломи"** является одним из древнейших видов массажа, зародившийся на Полинезийских островах несколько сотен лет назад. Неудивительно, что именно в этом райском месте

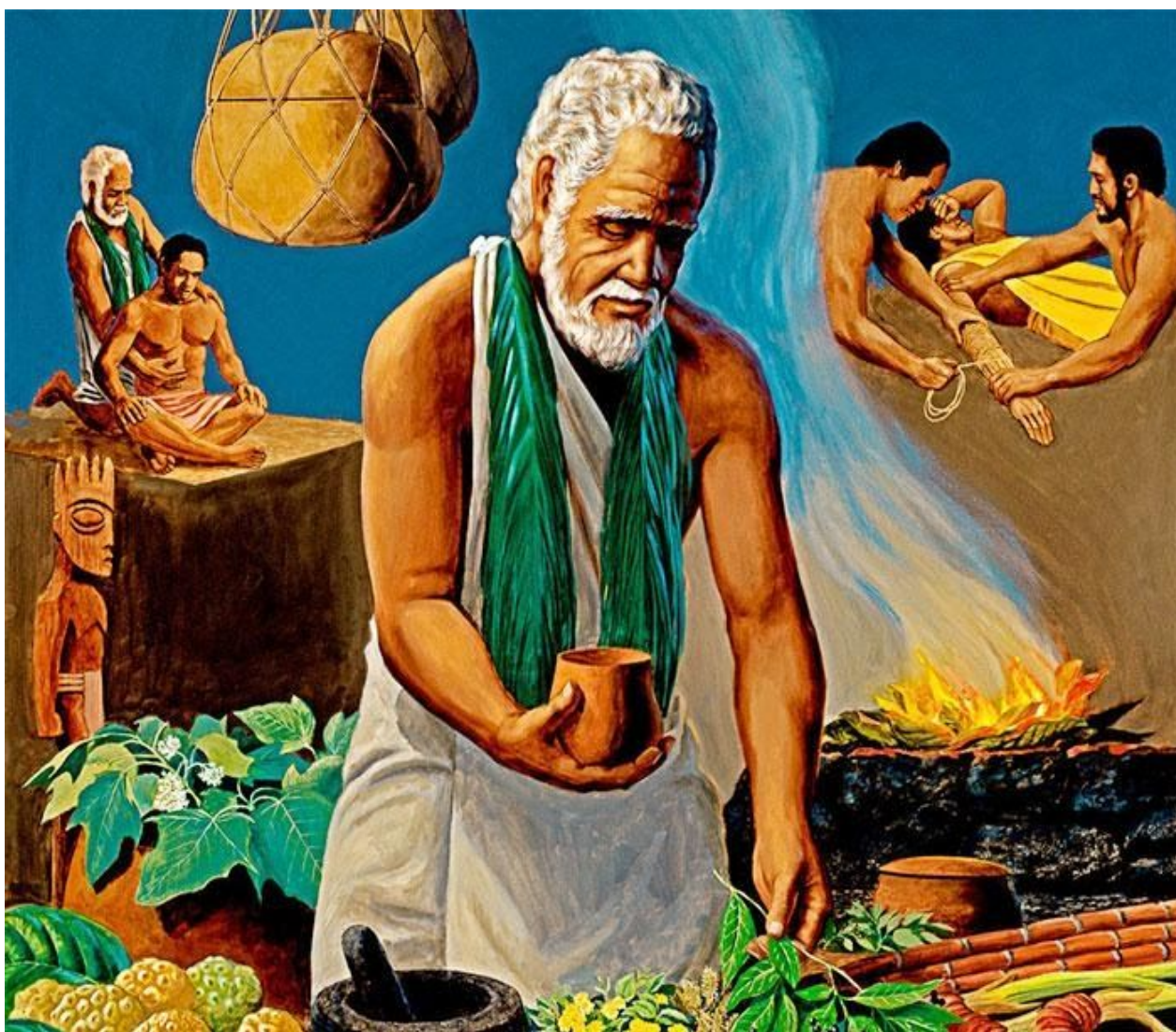
была создана техника, рождающая гармонию между телом и духом. "Ломи" — гавайское слово, обозначающее "нажимать, сминать, потирать", переводится дословно как "касание мягкой лапы довольного кота". Искусством массажа изначально владели целители и шаманы, а в настоящий момент практика получила широкое распространение в салонах, а также гавайских семьях, где принято, чтобы жена делала его мужу.

Первые упоминания о нем появились еще 4000 лет назад. Поэтическое название Ломи-Ломи Нуи («нежное прикосновение бархатных лап довольного кота») точно передает главную особенность процедуры – полный покой и расслабление клиента. Поэтому техника еще называется «массажем любящих рук».



**Как о Ломи-Ломи узнали в мире**

Подобно другим древним практикам, знания о методах глубокого расслабления через этот массаж на Гавайях изначально были доступны только местным жрецам океана и целителям – кахунам. Элементы массажа использовались для проведения обряда совершеннолетия и перехода во взрослую жизнь. Но со временем все население островов освоило базовые приемы. Так массаж стал частью местной культуры. **Для чужеземцев секреты Ломи-Ломи были запретным знанием вплоть до конца 20 века.**



Первооткрывателем тайн кахунов для европейцев стал Макс Фридом Лонг. Ученый жил на Гавайях с 1917 по 1931 год. Но 14 лет наблюдения не позволили раскрыть тайну целителей. Только после отъезда на родину на исследователя снизошло озарение. Так он

открыл спрятанные в языке местного населения ключи к их учению Хуна, частью которого был и массаж.

акже некоторые нюансы техники стали общедоступными после того, как гавайские острова превратились в популярное место туристического отдыха в 1980-х. Сейчас массажные салоны по всему миру предлагают своим клиентам опробовать на себе древнейшую практику.

## Особенности гавайской методики

Практикующие мастера считают эту технику ближе не к мануальной практике, а к мистическому ритуалу, молитве или медитации. Главной задачей при проведении сеанса считается не работа с телом. Все действия специалиста направлены в первую очередь на работу с эмоциями и чувствами клиента.



*С точки зрения науки, производится психосоматическое воздействие на клиента. Ученые утверждают, что любые переживания и негативный опыт сохраняются в теле. Массаж снимает такие «блокировки». Из-за этого физическое воздействие благотворно влияет не только на тело, но и на психику.*



Согласно Хуне, массаж наполняет человека энергией любви. Это преображает изнутри. Люди, неоднократно испытывавшие на себе гавайскую технику расслабления, утверждают, что спустя несколько сеансов отступают стрессы и депрессия, жизнь наполняется позитивными эмоциями. Отношение к окружающей действительности неумовимо меняется. Появляются спокойствие, уверенность в себе. Возникает чувство гармонии и единства с миром.

Одно из преимуществ гавайского массажа – минимум ограничений. Но они все же есть:

1. Возраст. Записаться на расслабляющий курс могут люди старше 5 и моложе 60 лет.
2. Травмы. При переломах, сильных отеках и открытых ранах сеанс придется отложить.
3. Онкология. Злокачественные опухоли при активном воздействии могут активизироваться.
4. Нарушения тока лимфы. Массажные манипуляции могут усугубить состояние.
5. Инфекционные заболевания. Ограничениями также выступают отдельные симптомы болезней: воспаление, повышенная температура.
6. Отравление. Усиление кровообращения лишь ухудшит самочувствие.

С другой стороны массаж рекомендован при нарушениях работы опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой и пищеварительной систем. Но главным показанием считаются проблемы неврологического и психического характера.



## Современное выполнение

Ломи-Ломи на Гавайях – это не только отдых на столе, а настоящее представление. На островах массажистов называют «танцорами». Первое, что вы почувствуете на сеансе – расслабляющую атмосферу, созданную звуками плавной гавайской музыки и запахом ароматических свеч. Начнется процедура с традиционного танца, напоминающего движения священной гавайской птицы ивы. Постепенно ритмичные плавные движения переходят в массаж всего тела, за исключением интимных зон.

Порядок действий массажиста следующий:

1. Вначале мастер обрабатывает кожу эфирными маслами. Этот этап нужен для более полного расслабления. Также он дает информацию о проблемных участках в теле, на которые в течение сеанса надо будет обратить больше внимания.

2. Определив цели процедуры, специалист начнет воздействовать на жировые ткани, расположенные под кожей. Могут использоваться специальные палочки-массажеры. Легкими постукиваниями специалист будет корректировать контуры тела.
3. Постепенно фокус внимания массажиста смещается на мышцы и суставы. Этот этап больше всего напоминает классический массаж. Четкой последовательности работы нет. Разрабатываются все участки тела, но проблемным уделяется больше времени.
4. Закончив с мышечным каркасом, мастер переключается на работу с органами брюшины, таза, грудной клетки, областью позвоночника. На этом этапе вновь могут использоваться массажеры: палочки из ценных пород дерева и камни. Природные материалы оказывают более мощное воздействие, чем руки.
5. Завершается сеанс «наложением рук». Массажист прикладывает свои ладони к проблемным участкам тела пациента, его лицу. После этого и появляется чувство наполненности энергией.



На протяжении всего сеанса мастер будет массировать тело, не прерывая «танцевальных» движений. Сложно предсказать, как будет выглядеть процедура в каждом случае. Используются пальцы и кисти рук, предплечья, локти и даже ступни.

Первым, кто дал исчерпывающее описание результатов процедуры, был Макс Фридом Лонг. Пытаясь передать свои ощущения, исследователь написал в своих трудах:

*Попытка представителя европейской цивилизации представить результат Ломи-Ломи, выполненного опытным шаманом-кахуной приведет к объединению ощущений от шведского массажа, нескольких ароматных целебных ванн и остеопатии. В эту комбинацию также придется добавить легкое внушение и древние методики исцеления наложением рук.*

С другой стороны, современные популяризаторы гавайской культуры утверждают, что за пределами островов редко встретишь опытного «танцора», способного полноценно провести Ломи-Ломи Нуи. Большая часть массажистов, прошедших обучение, могут называться разве что ломи-терапевтами. Результаты их работы на порядок ниже, чем при применении оригинальной гавайской техники.

Но даже в такой ситуации люди, посетившие хоть один сеанс массажа, утверждают, что сильный расслабляющий эффект ощущается сразу. Снимается боль, поднимается настроение и улучшается самочувствие.

Записаться на сеанс в крупных городах не составляет трудности. В зависимости от салона цена процедуры может меняться. Так, в Санкт Петербурге получить массаж или приобрести абонемент можно за 1800-6000 рублей. Длительность проведения массажа – от 1,5 до 3 часов. Курс продолжается до 10 сеансов.



Но прежде, чем записываться, стоит учесть один момент. Расслабляющий эффект Ломи-Ломи Нуи может оказаться достаточно мощным, чтобы вы уснули. Целебный сон может продлиться вплоть до суток. Поэтому стоит освободить достаточно времени, чтобы не попасть в нелепую ситуацию. Зато после пробуждения возникает ощущение полного обновления и позитивного настроения.

## **Для кого этот курс?**

- для практикующих телесно-ориентированных терапевтов
- для семейных пар, которые хотят кардинально улучшить свою жизнь
- для собственного исцеления

- для людей, которые хотят делиться своей любовью и исцелять других по велению сердца. Курс состоит из 3 модулей, 2 первых модуля по желанию студентов может проводиться без перерыва (4 дня)

Гавайский массаж Ломи-Ломи (в переводе «Любящие руки») – это особый вид массажа, который помогает: освободить память от болезненных и негативных воспоминаний; забыть о событиях, которые когда-то вас травмировали; гармонизировать все обменные процессы; исцелить психику естественным путем; вернуться в реальность и жить настоящим моментом; не думать о прошлых ошибках и не беспокоиться о будущем; высвободить позитивную энергетику; сделать жизнь более радостной и счастливой; наполнить душу светом и любовью; получить массу положительных эмоций. Ломи-Ломи обладает не только сильным релаксационным, но и эффективным терапевтическим действием. Во время массажа движения массажиста напоминают танец Хула, который для гавайцев является священным. Массажист использует собственный вес и центр тяжести тела, чтобы как можно качественнее провести сеанс массажа. Пока длится сеанс, массажист не прекращает ритмично двигаться и выполнять глубокие, мягкие и плавные техники. Массаж Ломи-Ломи не только исцеляет телу и душу, но и обладает магическими свойствами! Он помогает воплотить самые смелые мечты в реальность! Пока массажист работает с вашим телом, вы полностью расслабляетесь и подготавливаетесь к новой жизненной роли, которую ваше подсознание успешно запоминает. Ломи-Ломи – это настоящий праздник для ваших чувств. Во время сеанса в кабинете горят свечи, играет расслабляющая и ненавязчивая аутентичная гавайская музыка, в воздухе витает аромат масел и благовоний. Хотя гавайский массаж и делается на голое тело, но, попав в руки опытного массажиста, вы быстро забудете об этом, полностью расслабитесь и не будете испытывать чувство неловкости! Особенности и лечебный эффект Мало кто знает о том, что массаж Ломи-Ломи не имеет аналогов. Если вы желаете активизировать свое восприятие мира, увеличить творческие способности, освободиться от негативных мыслей и эмоций, то данная гавайская массажная техника – это именно то, что вам необходимо! Гавайский массаж Ломи-Ломи успешно устраняет болевые ощущения вне зависимости от причин их возникновения. Он позволяет больным параличом улучшить состояние их здоровья, нормализует и ускоряет обмен веществ, обостряет слух, сводит к

минимуму возникновения приступов астмы и бронхита. Полный курс лечебной процедуры Ломи-Ломи избавит пациента от стресса и приступов паники, снимет чрезмерное возбуждение и заторможенность, улучшит восприятие и память, нормализует кровяное давление. Благодаря гавайскому массажу ваш организм сможет восстановиться не только на физическом, но и эмоциональном и духовном уровнях. После массажа Ломи-Ломи вы с удивлением заметите, что: ваши мышцы полностью расслабятся; кровообращение улучшится; подвижность в суставах увеличится. Ломи-Ломи благотворно влияет на иммунитет. Он помогает активизировать скрытые резервные силы организма, поэтому человек становится более устойчивым к разного рода стрессовым ситуациям, болезням и аллергическим реакциям. Удаление эмоциональных блокад – еще одна особенность данного вида массажа. Специалист, оценивая состояние мышц, суставов, дыхания, кожного покрова, находит и удаляет такие блокады. Пока массажист воздействует на пациента на тактильном, чувственном и духовном уровнях, он пребывает в состоянии невесомости, где нет никаких проблем, забот и неприятных ситуаций! Показания к проведению массажа Ломи-Ломи Хотя Ломи-Ломи практически никому не вредит, все же существует ряд показаний, при которых этот массаж будет наиболее эффективен. Гавайская массажная техника Ломи-Ломи необходима людям, которые: страдают от недостатка любви и внимания; нуждаются в прикосновениях; страдают от неврозов, депрессии; имеют проблемы с опорно-двигательным аппаратом; постоянно пребывают в угнетенном состоянии; думают, что ничего хорошего с ними произойти в этой жизни уже не может; страдают от мигрени; не чувствуют себя уверенными в собственных силах; потеряли веру в себя и свои возможности; страдают от гипертонии; имеют проблемы с желудочно-кишечным трактом; страдают от сердечно-сосудистых заболеваний; хотят вернуть коже молодость, эластичность и упругость; мечтают избавиться от «апельсиновой корки» и целлюлита. Противопоказания Ломи-Ломи, как и другие косметические процедуры, подходит практически всем пациентам, но все же имеет ряд противопоказаний. Не стоит записываться на процедуру, если: вы недавно отравились и все еще чувствуете себя плохо; у вас повышенная температура тела; вы страдаете от острых инфекционных заболеваний; у вас обнаружили злокачественную опухоль; вы страдаете от заболеваний лимфатической системы; у вас есть проблемы с кожей (нарывы, ранки, язвы и т.д.); вы страдаете от

отеков; у вас обнаружен перелом или трещина конечностей, других костей. Специалисты не советуют проводить массаж Ломи-Ломи детям до 5 – 6 лет и людям пенсионного возраста (после 60 – 65 лет). Основная техника выполнения массажа Ломи-Ломи Основные составляющие гавайской массажной техники Ломи-Ломи – это: дыхание; духовное очищение; искренняя молитва; массаж; очищение при помощи соли; работа с энергией и аурой; телесные практики. Пока массажист взаимодействует с пациентом, он должен дарить и передавать ему огромную любовь, благодаря которой пациент сможет физически и духовно исцелиться. Во время выполнения массажа специалист использует не только ладони, но и подушечки пальцев. Но самым главным «оружием» массажиста являются его локти, кисти рук, предплечья, стопы ног и колени. Иногда могут использоваться деревянные или каменные палочки. Движения массажиста должны быть плавными, медленными, легкими и приятными. Специалист в процессе выполнения Ломи-Ломи использует большое количество ароматических масел и благовоний. В кабинете играет приятная и умиротворяющая музыка. Во время сеанса массажа специалист касается ладонями тела пациента, проводит кистями и предплечьями по его коже. Первый сеанс эксперты рекомендуют проводить на протяжении 3-х часов. Только так он сможет принести пациенту максимальную пользу. Последующие процедуры должны выполняться не менее 1-го часа. В течение одного сеанса массажист обязательно должен поработать с головой, лицом, шеей, туловищем, руками, ногами пациента. Начинается массаж Ломи-Ломи с физической обработки кожного покрова пациента. Затем специалист начинает воздействовать на его подкожно-жировую ткань, суставы и мышцы. После этого массажист тщательно обрабатывает внутренние органы грудной и брюшной полостей пациента. Прделав все эти манипуляции, массажист приступает к работе с суставами ног и рук пациента. Он хаотично и выборочно массажирует их, а затем переходит к позвоночной и тазовой областям. Наложение рук является последним этапом проведения целительного гавайского массажа Ломи-Ломи. Массажист накладывает свои руки на те участки тела пациента, которые вызывают у него определенные проблемы. Между руками массажиста и проблемным участком тела пациента должен образоваться контакт. Благодаря этому контакту специалист становится настоящим целителем, который передает свою мощную энергию нуждающемуся в ней пациенту. Пациент начинает ощущать небывалый прилив сил, легкое покалывание, холод или жар. Таким



образом массажист исцеляет пациента своей любовью. После завершения сеанса человек ощущает небывалый прилив сил, а его тело и душа должны обрести между собой настоящую гармонию. Побалуйте себя гавайским массажем Ломи-Ломи и убедитесь в этом сами!