

## Havajská masáž ( Lomi Lomi )

Havajská masáž se právem považuje za perlu mezi masážemi a je kouzelným smyslovým zážitkem.

Havajská masáž Lomi-Lomi je metoda málo známá, ale velmi účinná. Na rozdíl od klasických masáží se zde pracuje především pomocí předloktí a celý průběh pulzuje v pravidelném uklidňujícím rytmu, který má evokovat šumění oceánu.

**Havajská masáž** spojuje relaxační masáž celého těla, tóny podmanivé hudby a vůně exotických olejů. Ruce a předloktí doslova tančí v dokonalé symfonii uvolňujících i energetizujících hmatů.

Speciální technika a taneční rytmus havajské masáže vyvolávají hluboký terapeutický účinek, který odstraní napětí, odbourá stres a nabije tělo i duši pozitivní energií. Klient se tak snadno může odpoutat od každodenní reality a soustředit se jen a jen na sebe a na svou relaxaci.

**Havajská masáž** se zaměřuje nejen na fyzický aspekt ozdravení lidského těla (stimulace krevního oběhu a lymfatického systému, podpora přirozené detoxikace těla, uvolnění kloubů, odstranění bolesti a stažení svalů), ale také na rozvoj psychické a duchovní roviny.

Zapojení předloktí umožňuje klientům zažít naprosto jedinečný pocit uvolnění. Masíruje se po širších plochách a plynule se přechází z jedné části těla do druhé. To klientům navozuje dojem bourající hranice mezi konkrétními oblastmi a intenzivně si užívají každíčký kousek svého těla po celou dobu masáže. Smysly nestíhají kontrolovat přesný průběh a hlava nemá šanci zapojovat své rozumové schopnosti.

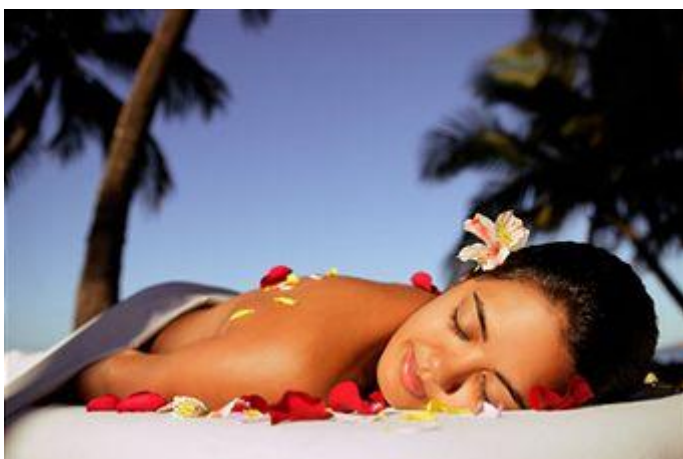
Navíc jsou hmaty jemné a vždy příjemné, takže je vhodná pro velmi citlivé klienty, kteří se obávají bolesti. **Tato technika je vysoce relaxační.**

Tato ojedinělá metoda je od pradávna praktikovaná na Havajských ostrovech jako rituální masáž. Našla své základy ve stejnojmenném tradičním tanci, kde se jako hlavní prvek užívá pohybů předloktí. (Lomi Lomi - havajsky předloktí).

60 min ..... 550,- Kč

90 min ..... 850,- Kč

120 min ..... 1 050,- Kč



## HISTORIE

Jak už napovídá sám název této masáže, její počátky najdeme v oblasti Polynésie, především potom na havajských ostrovech. Zde byla součástí procedur v mnohých chrámech, jelikož souvisela s rituálem samotného očistění těch, kteří do chrámu přišli. Praktikována však nebyla na běžných lidech, ale pouze na místní vrchnosti, která si tak procházela čtyřdenním očišťovacím rituálem, který byl provozován takzvanými Kahuny. V té době se jednalo o mistry, kteří pomocí dané masáže dokázali uvést v soulad jak tělo, tak i mysl samotného člověka.

Již v době samotného vzniku byl kladen důraz na to, aby došlo nejenom k uvolnění a očistění člověka, ale aby bylo vše spojeno s přírodními živly a elementy, především potom s vodou, větrem či ohněm. Později se tyto principy přenesly i do ostatních částí našeho světa, přičemž v České republice má tato masáž ještě poměrně krátkou tradici, jelikož poprvé se objevila okolo roku 2000, kdy ji první maséři začali praktikovat.

## **Masáž slouží hlavně k uvolnění**

Současné podoby této masáže jsou zaměřené hlavně na odpočinek a dokonalou relaxaci. Díky tomu tak může být uvolněno nejenom napětí svalové, ale i různé psychické blokády, a to v případě dodržení samotného rituálu dané masáže. Masírovaný člověk má po aplikaci masáže pocit nejenom uvolněnosti celého těla, ale dokáže během samotného procesu nabrat novou sebedůvěru, či zcela zapomene na případné pocity viny. To vše souvisí s jeho vnitřní harmonií a samotnými hranicemi fyzického, ale i duchovního těla.

## **Jaký je princip masáže Lomi – Lomi?**

Samotná masáž může být prováděna hned na několika úrovních. Jedna z možností je uvolnění napětí fyzického, tedy uvolnění napětí v našich svalech. Člověk se tak může cítit mnohem lépe, bez jakýchkoliv svalových bolestí a podobných negativ.

Druhou úrovní je masáž zaměřená na blokády umístěné v našem nitru. V tomto případě dochází k harmonizaci našich psychických procesů. Kromě samotné zmíněné sebedůvěry a vřelosti dochází také k tomu, že dokážeme lépe vnímat a lépe tak využívat naše smysly.

To vše je navozováno prostřednictvím doteků na našem těle, které jsou jemnější, ale zároveň jsou směřovány na ta místa, ve kterých dochází k proudění energie. Místa, která při masáži souvisí s bolestí, značí blokády, které je třeba odstranit, a to právě dlouhodobější masáží. K té dochází nejenom prsty u rukou, ale jsou zapojeny také dlaně, nebo i předloktí maséra. To vše v souvislosti s předem danou rytmikou a intenzitou.

Aplikována může být nejenom na oblast zad a šíje, ale lze pomocí ní působit i na energetické body, které jsou na našich nohou, a to jak vpředu, tak vzadu. Stejně tak lze působit i na naše ruce, dekolty, nebo také hýždě.

## **V jakých případech je masáž vhodná?**

Kromě zmíněných účinků hlavně na naši psychiku a na uvolnění svalového napětí je masáž Lomi - Lomi vhodná i pro celkovou detoxikaci našeho organismu a pro odplavení škodlivých látek z našeho těla. Dále dokáže rozproudit naši vnitřní energii, ale stejně tak dokáže rozproudit i naši krev a celkový krevní oběh. Vzhledem ke své povaze je poté považována hlavně za relaxační, doslova královskou proceduru.

## **Kdy masáž neprovádět?**

Masáž není vhodné provádět na jakkoliv poškozeném těle, a to ať už s ohledem na hematomy, tak případné tržné rány. Také není vykonávána v místech s výrazným výskytem křečových žil, popálenin nebo kožních infekcí, zvláště s ohledem na případnou bolestivost. Masáž Lomi-Lomi dále není vhodné provádět ani v těhotenství, nebo v případě zánětlivých nebo infekčních onemocnění. Stejně tak se nedoporučuje také v blízké budoucnosti po různých chirurgických zákrocích, a to nejenom v té oblasti, kde může být masáž provedena.