S'offrir Hawaï en un massage

Autor(en): **Bernheim, Patricia**

Objekttyp: **Article**

Zeitschrift: **Générations plus : bien vivre son âge**

Band (Jahr): **- (2010)**

Heft 19

PDF erstellt am: **29.05.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-832169

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

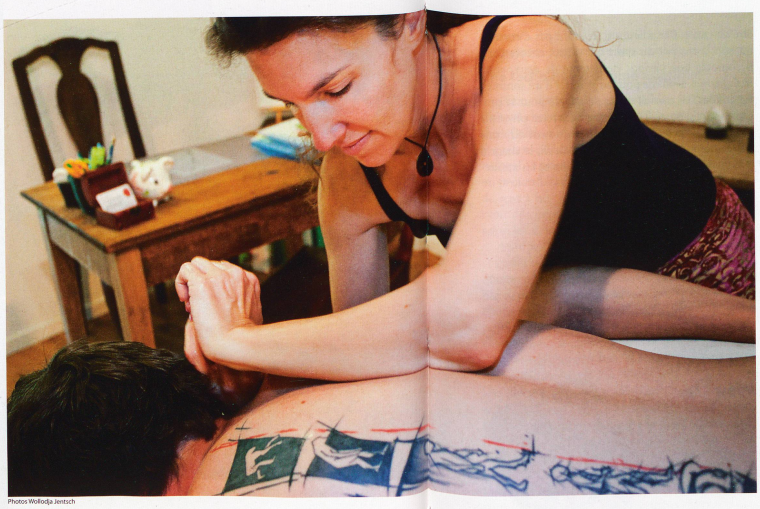
S'offrir Hawaï en un massage

Envie d'un dépaysement total? Le *Lomi Lomi Nui* devrait vous combler. Il se pratique essentiellement avec les avant-bras et sur des musiques exotiques. A découvrir à Genève, Neuchâtel et dans le canton de Vaud.

Lorsqu'on évoque Hawaï, on pense à ses plages immenses, ses cocotiers et ses magnifiques fonds marins, mais pas forcément à ses massages. Encore peu proposé en Suisse, le *Lomi Lomi Nui* (*Lomi* signifie pétrir, masser, frotter et *Nui*, grand et merveilleux) offre pourtant une détente absolue et un voyage intérieur qui méritent bien le déplacement. D'autant que Sylvia Luquiens, qui le pratique à Baulmes (VD), le fait dans la plus pure tradition: en paréo et au rythme de douces mélopées hawaïennes.

Avant de nous inviter à nous dévêtir pour nous enduire généreusement d'une huile de massage tiède, la masseuse explique les particularités de cette approche très ancienne. «Je travaille essentiellement avec les avant-bras et n'utilise mes mains que sur le visage, les oreilles ou les pieds, en restant toujours dans le respect de la personne. Les mouvements sont lents, fluides, plus ou moins profonds. Ils nourrissent le corps et chassent les toxines, pendant que les pressions des coudes libèrent les contractions musculaires.»

Les yeux fermés, on se laisse donc glisser dans un voyage intérieur, bercé par des chants hawaïens qui participent pleinement à l'évasion. La masseuse tourne autour de la table, ce qui déroute le mental et contribue à ce qu'il lâche très vite prise. Corps et esprit sont ainsi invités à se détendre. Les gestes soulagent les tensions qui se logent dans le dos, la nuque ou encore les sensations de jambes lourdes. Le doux sentiment de bien-être qui s'ensuit est aussi particulièrement indiqué pour les personnes stressées.



Photos Wollodja Jentsch

Pratiquée depuis un millier d'années, cette technique utilise essentiellement les avant-bras dans des mouvements lents et profonds qui nourrissent le corps et chassent les toxines.

Parfois surnommé la Rolls-Royce des massages, le *Lomi Lomi Nui* mérite pleinement son titre. Il dure en général deux fois plus longtemps que les autres soins similaires ce qui permet, suprême délice, à la masseuse de revenir sur les endroits qui en ont le plus besoin et de s'y attarder.

Redonner le souffle de vie

Pratiqué par des sages dans les temples et transmis de guérisseurs en guérisseurs, le *Lomi Lomi Nui* fait partie des traditions hawaïennes depuis un millier d'années. «Avant d'être colonisés dans les années 1820, les habitants ignoraient la maladie et n'avaient donc aucun mot pour la décrire. Ils souffraient en revanche de malaria qui, lorsqu'ils étaient touchés, s'exprimait par de la fatigue, raconte Sylvia Luquiens. Pour y remédier, ils avaient recours au *Lomi Lomi Nui*, un mélange de rituels, de danses et d'exercices corporels souvent accompagnés de chants. Par le biais du massage, le masseur insufflait son propre *mana* (souffle de vie) à la personne massée. Et comme corps, esprit et âme ne font qu'un, faire circuler l'énergie dans l'individu entier permettait d'être unifié à nouveau dans la même harmonie.» Aujourd'hui encore, il reste très populaire à Hawaï.

Patricia Bernheim

Où le découvrir?

Au cabinet de santé Equilibrance de Sylvia Luquiens, le massage hawaïen coûte 140 fr. pour 1 h 40 de soin (compter 2 h sur place): 079 504 27 04 ou **www.equilibrance.ch**. Il est également pratiqué au Beaurivage de Neuchâtel, à La Réserve de Genève et au Lausanne Palace selon d'autres modalités.

Fabriqué en Suisse - 100% Naturel

Se protéger naturellement et s'amuser de l'hiver

De haute valeur biologique et 100% naturels, ces 3 compléments alimentaires vous apporteront en quantités idéales des nutriments essentiels en cette période de l'année.

L'**acérola+** vous procurera toute la vitamine C naturelle et le zinc dont vous avez besoin. Elaborée pour lutter contre les attaques de bactéries et de virus, cette préparation stimulera votre système immunitaire. En cas de refroidissement, elle accélèrera votre remise en forme.

La bourrache, riche en acides gras de la famille des omégas 6, agira principalement sur votre peau. En la nourrissant et l'hydratant de l'intérieur, elle lui redonnera souplesse et éclat.

Bien connus pour lutter contre le cholestérol qui a naturellement tendance à augmenter durant l'hiver, les **omégas 3** influenceront également positivement votre système nerveux et votre moral.

Pour plus d'information
ou pour commander
Sekoya Diffusion Sàrl - En Chamard , 1442 Montagr
Tél: 0800 720 720 (appel gratuit)

☐ Je désire recevoir gratuitement le guide des produits naturels Sekoya.

☐ Je désire recevoir la Cure Hiver comprenant:
- 1 flacon d'Acérola+
- 2 flacons de Bourrache
- 2 flacons d'Oméga 3

au prix de CHF ~~213.40~~* **CHF 149.-** (+ frais de port)
* Produits achetés à l'unité

Nom
Prénom
Adresse
NPA /Ville
Téléphone
Signature

Sekoya mieux vivre au natu