

Zeitschrift: Générations plus : bien vivre son âge
Herausgeber: Générations
Band: - (2010)
Heft: 19

Artikel: S'offrir Hawaï en un massage
Autor: Bernheim, Patricia
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-832169>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 12.01.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://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.

orsqu'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 Luquien, qui le pratique à Baulmes (VD), le fait dans la plus pure tradition: en paréo et au rythme de douces mélodies 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.

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 Luquien. 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 mas-

seur 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 Luquien, 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.

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.

Lacérola+ 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 accélérera 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 Sarl - En Chamard, 1442 Montagru
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 23.40* CHF 149.- (+ frais de port)

* Produits achetés à l'unité

Nom _____

Prénom _____

Adresse _____

NPA/Ville _____

Téléphone _____

Signature _____