

Le massage hawaïen *Lomilomi*

Toute la sagesse ancestrale de l'île arc-en-ciel

par Carole Berger

Très populaire à Hawaï, en Australie, au Japon et dans certains pays d'Europe comme l'Allemagne, la notoriété du massage *Lomilomi* en France se développe depuis seulement quelques années. Découverte de toute une culture...



crédit photo: Fotolia / NorthShoreSurfPhotos

Les premiers documents sur le *lomilomi* remontent aux voyages du Capitaine Cook à Hawaï en 1779, mais ce massage traditionnel énergétique fait partie de la culture hawaïenne depuis les origines, c'est-à-dire vers l'an 500 de notre ère.

Qu'est-ce que le *lomilomi* ?

« *Lomilomi* » signifie « casser en petits morceaux », malaxer, presser, écraser, frotter, frictionner. C'est un massage profond et rythmé pendant lequel le corps peut se relâcher en toute sécurité. On ne peut pas tromper un corps. C'est l'intention bienveillante du masseur qui va parler à votre corps et « l'informer »

qu'il peut lâcher prise sans risque. Il est important d'insister sur le fait que c'est vous qui décidez. Le masseur ne peut pas travailler « contre » votre corps. Il ne peut pas aller là où votre corps ou votre tête ne souhaite pas aller. Lors d'une séance, votre corps n'autorisera pas la main du masseur à pénétrer en profondeur dans les muscles s'il n'est pas prêt à « lâcher » l'énergie qui s'y cache. Le corps, dans un massage, n'autorise à voir que ce qu'il est prêt à abandonner, ni plus, ni moins. Le lâcher prise n'est pas chose facile, chacun en sait quelque chose et notre société fait tout pour que chacun se l'interdise. En dehors des bienfaits physiques qu'apporte le massage hawaïen (relance circu-

latoire, réduction des tensions musculaires, drainant, dynamisant ou relaxant...), il permet un réel relâchement et une stimulation telle des sensations qu'il ouvre souvent le chemin vers une transformation intérieure plus profonde. Les personnes qui bénéficient régulièrement de séances rapportent une expérience unique: une liberté nouvelle face à l'anxiété, le stress, la peur, des émotions mieux gérées...

Le Lomilomi en France

Le lomilomi tel qu'il est enseigné aujourd'hui en France est particulièrement adapté aux hommes et leurs tensions musculaires, aux personnes stressées qui ont besoin d'apaiser leur mental, ou bien encore celles en situation de surpoids ou d'obésité, car les pressions coulées des avant-bras leur permettent de se reconnecter à leur schéma corporel. Elles peuvent retrouver des sensations très plaisantes et réconfortantes. Rappelons que le lomilomi fait partie d'un ensemble plus vaste de techniques et outils au service de l'équilibre de chacun:

- Le *La'aulapa'au*: l'utilisation des plantes médicinales par ingestion ou apposition directe sur la peau. C'est une forme de médecine traditionnelle.
- Le *Ho'opono'ono*: cette philosophie hawaïenne d'harmonie de soi avec son environnement s'appuie sur un ensemble de comportements, règles de vie, afin que corps, esprit et émotion, gardent un équilibre juste et bienfaisant. C'est tout l'esprit du *Aloha* qui s'exprime.
- La détoxification par les bains de vapeur et une alimentation naturelle et équilibrée. Toutes ces techniques participent à un même but: l'harmonie du corps et de l'esprit, avec soi-même et avec notre environnement. Les soins apportés au corps pour qu'il reste en bonne santé ont toujours été un engagement majeur dans la culture hawaïenne. Il est essentiel d'avoir un corps sain, nettoyé régulièrement de ses toxines physiques ou émotionnelles, pour être en communion avec tout ce qui nous entoure. Dans cet espace de paix avec soi-même, le lomilomi, qui se transmet de génération en génération dans les familles hawaïennes, doit être étudié dans le respect des connaissances des anciens (les *Elders*). Généralement enseigné par des *Kahunas* (maîtres et chefs de village) à des élèves choisis (*Uhane*), il est aujourd'hui l'héritage de la culture hawaïenne.

Huna, la philosophie hawaïenne

Quand on parle du lomilomi, on ne peut pas oublier de parler de la philosophie hawaïenne (*Huna*), de la spiritualité des Hawaïens, ni de l'esprit dans lequel le massage doit être pratiqué, car le lomilomi fait partie intégrante de toute la spiritualité ancestrale d'Hawaï, selon

laquelle une énergie circule en chaque être vivant, qu'il soit minéral, végétal ou animal. Les Hawaïens, attachés à une culture où ce que l'on ne voit pas est aussi essentiel que ce que l'on voit, pensent que tout est lié: le physique, l'émotionnel et le spirituel. Ils expliquent la vie en termes de flux d'énergie. Le massage agit sur ce flux global et rassemble les parties séparées. L'homme retrouve alors son équilibre, essentiel à une bonne relation avec lui-même et avec les autres. Les anciens vous diraient: « Ayez un but pour vous-même et l'énergie sera heureuse de vous servir, n'en doutez pas ». C'est ce qu'on appelle la loi de la manifestation (*Kanawai Moakaaka*), une des lois parmi d'autres que les anciens enseignent. Les lois de la manifestation, du pardon de soi, ou de l'acceptation, participent à une intégration harmonieuse de l'Homme dans son environnement. Chacun peut, s'il le souhaite, rechercher l'équilibre entre sa propre énergie et tout ce qui l'entoure. Ainsi les anciens nous apprennent-ils que c'est vous et vous seul qui choisissez la couleur que l'énergie prend à l'intérieur de vous. Elle « accueille » sans jugement tout ce que vous y mettez. Par vos pensées et ce que vous décidez de faire, elle sera le véhicule d'une attitude positive ou négative. C'est comme si vous aviez le pouvoir d'imprimer sur une feuille vierge un magnifique hymne à l'amour ou au contraire, une plainte douloureuse qui vous enferme et bloque votre énergie. Le massage lomilomi s'inscrit dans cette philosophie ancestrale et implique le masseur dans la mise en avant d'une intention juste, du souffle juste, et d'un rythme rappelant les vagues s'échouant sur les plages de sable noir de la Grande Ile.



**Aime ce corps
comme si
c'était le tien.**

Les « loving hands »

L'intention est essentielle dans le lomilomi et plus généralement dans toutes les actions que vous menez. L'intention est le premier outil du masseur, elle permet au masseur d'ouvrir un espace de paix où le corps de son client peut enfin se régénérer, s'alléger et laisser place à un nouvel équilibre. Les Hawaïens pensent que les pensées contiennent de l'énergie pure. Si les pensées du praticien sont négatives, il ne pourra agir pour rétablir l'équilibre de son client. Au contraire, des pensées harmonieuses, une réelle intention bienveillante, une connexion intérieure forte associée à une respiration douce et souple, et enfin des gestes appropriés, permettront au praticien de jouer son rôle: aider à rétablir une plus grande harmonie entre le corps et l'esprit. Traditionnellement, lors d'une session de lomilomi, le praticien n'applique pas seulement une technique: il s'implique avec respect, humilité, intégrité et compassion. Les Hawaïens parlent de *loving hands* (mains aimantes ou attentionnées). Aunty Margaret,

figure légendaire du Lomilomi disait : « Aime ce corps comme si c'était le tien ».

Le souffle, symbole de vie

La notion de souffle, symbole de la vie, est essentielle. La magie naît du mariage entre une respiration particulière du masseur qu'il adopte lors de son travail (le *Ha* hawaïen, racine du mot *Aloha*) et une écoute attentive de la respiration de son client. Le masseur va jouer avec le rythme naturel de la respiration de son client, il va danser avec cette respiration qui va le guider et ensemble, ils vont trouver un rythme qui va permettre le lâcher-prise. C'est dans l'expiration qu'il va pouvoir travailler en profondeur sur les muscles et les tensions. Il travaille « avec » la respiration, il pose ses mouvements en « accord » avec le corps qui les reçoit. Il est souvent nécessaire que plusieurs séances se mettent en place pour que le corps trouve tranquillement le chemin vers ce lâcher-prise. Le chemin est agréable...

Le choix du rythme

Le massage est puissant, profond et rythmé. Parce que le travail se fait avec les avant-bras et les coudes, combinant de longues pressions

glissées, des stretchings doux et des acupressions (des points de pression des coudes ou des doigts sur des zones du corps qui sont des points « concentrés » de passage des énergies), Le massage peut être très relaxant ou au contraire très dynamisant, en fonction du rythme choisi par le masseur. C'est un long mouvement rythmé et continu, aussi rythmé que les vagues dansant sur les rives d'Hawaï. Chaque partie du corps est malaxée, chauffée, étirée, enveloppée, avant d'être reconnectée à l'ensemble du corps pour que l'équilibre soit restauré. C'est une danse venue du fond des âges, une danse à laquelle le masseur lomilomi vous invite, une danse où vous pouvez retrouver une respiration juste et un corps relâché.

Le lomilomi est né, il y a très longtemps, dans la croyance que l'Homme vit en harmonie avec la Nature. Nous pouvons, tout simplement, si nous le souhaitons, nous laisser aller à le ressentir... ■

J'AI TESTÉ POUR VOUS...

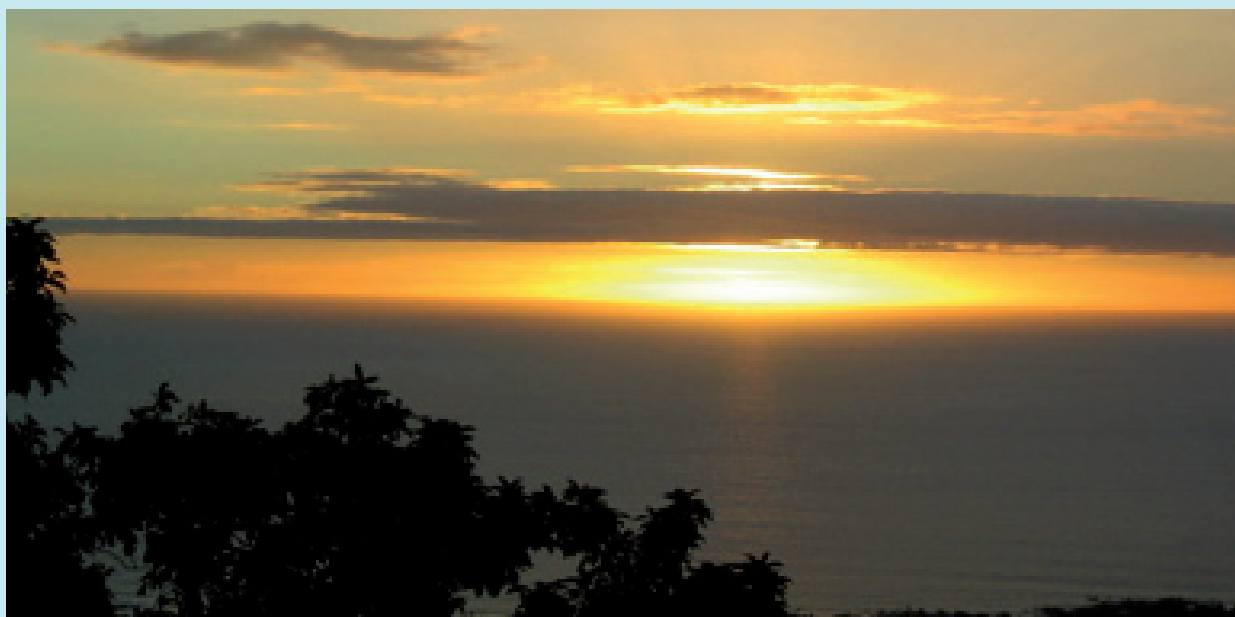
Comment décrire la particularité du *lomilomi*? Première sensation : plus qu'un massage, un rythme... Je ne voudrais pas vous ressortir le cliché du mouvement d'une vague qui parcourt le corps, mais... j'ose quand même. La sensation d'enveloppement restera sans nul doute le maître mot de cette séance. Sans oublier la surprise. Car non, le massage hawaïen n'est pas une sorte d'exotisme que l'on peut nous servir volontiers pour répondre à notre quête d'un ailleurs. Les pressions sont douces, mais appuyées et précises. L'intention du toucher est ténue. Avant-bras et coudes participent au mouvement. La technique et les gestes assurés montrent bien que le lomilomi est un art qui, s'il peut se rapprocher d'autres traditions, a su préserver son âme.

Delphine L'huillier



crédit photos : Carole Berger

L'ARCHIPEL D'HAWAÏ



crédit photos : Carole Berger

Les premiers Polynésiens seraient venus des Iles Marquises entre 500 et 600 de notre ère. Ils y vivent en paix jusqu'en l'an 1000, date à laquelle les Tahitiens envahissent le territoire et y imposent un autre ordre social et religieux.

En 1778, l'anglais James Cook découvre l'archipel et le baptise « les îles Sandwich ». D'abord accepté comme l'incarnation du Dieu de la Paix « Lono », il est assassiné sur les rives de la Big Island, la grande île d'Hawaï. Kamahameha 1er, fondateur de la monarchie hawaïenne, permet le commerce entre les riches navires américains et les îles riches de matières premières exportables. L'intensité du commerce provoque une présence de plus en plus importante des Américains sur les îles, avec notamment le développement de la pêche baleinière. Les habitants ont à faire face autant à des marins alcoolisés et peu respectueux de leur coutume qu'à des missionnaires qui tentent de leur montrer « le chemin de Dieu ». Toutes les pratiques ancestrales, *lomilomi* compris, deviennent interdites. Dans les villages, au sein des clans, la pratique devient cachée.

Les descendants des missionnaires mettent en place vers 1850 les structures d'une industrie sucrière. Ne trouvant pas assez de main-d'œuvre parmi les populations locales qui déclinent, ces nouveaux « commerçants » font appel à une main-d'œuvre venue de Chine, du Japon, du Portugal ou encore des Philippines. L'industrie sucrière rapporte beaucoup et pousse les Américains à regarder d'un peu plus près ces îles à forte plus value. Parallèlement, afin d'éviter les barrières douanières, les planteurs se constituent gouvernement provisoire et renversent la monarchie. Annexé aux Etats-Unis en 1900, Hawaï devient bientôt le relais Pacifique de l'armée américaine qui établit à Pearl Harbor une base navale. Après la guerre, plus de 90 % des Hawaïens votent l'accession de l'archipel au rang d'Etat américain et le 21 août 1959, Hawaï devient le 50e Etat

de la fédération. Parallèlement, de nombreuses pratiques traditionnelles dont fait partie le lomilomi tombent sous la coupe d'un contrôle de l'état. The « Board of Massage », une instance régulatrice, voit le jour et établit des lois pour régenter le massage et donc le lomilomi hawaïen. Ces lois obligent les praticiens à passer des examens en anatomie, physiologie... La plupart des anciens, masseurs depuis leur enfance, ont une connaissance intuitive du corps et de son fonctionnement et n'acceptent pas cette régulation. La plupart n'ont pas les connaissances théoriques suffisantes, même si ce sont de grands praticiens reconnus par tous. Ils continuent donc à pratiquer hors de la loi.

En 2001, une loi autorise les praticiens originaires des îles à être certifiés par les centres de santé communautaires ou par le « Hawaiian medical Board » qui assouplit quelque peu les règles. Aujourd'hui, à de très rares exceptions, les anciens continuent à pratiquer leur art en « hors la loi ». La nouvelle génération se plie plus volontiers à la réglementation, même si dans la plupart des familles, le lomilomi continue à être enseigné « en secret » par les anciens sans qu'aucune loi ne puisse y faire quoi que ce soit. La culture hawaïenne a subi depuis des siècles de profonds bouleversements, ses traditions, croyances et langue ont été bafouées. Depuis les années 70, une reconnaissance de leurs valeurs traditionnelles se dessine. La langue hawaïenne est à nouveau enseignée dans les écoles, les traditions revivent doucement. L'interdiction (*Kapu*) imposée par leurs envahisseurs de pratiquer leurs traditions a été levée. Depuis quelques années, un mouvement vers le retour à la souveraineté s'est créé, certains luttent pour un retour à la monarchie et tous veulent récupérer les terres spoliées lors de l'annexion. En novembre 1993, le Président Clinton s'est excusé au nom des Etats-Unis pour le renversement de la monarchie.

Carole Berger