

INHALT

Ein Vorweg zum Buch	9
Danke	12
Ein Erfahrungsbericht über Lomi Lomi	13
1. Meine eigene Lomi Lomi Erfahrung	15
2. Was versteht man unter Lomi Lomi?	16
Die originale Lomi Lomi Massage	18
Europäischer Stil	19
Lomi Lomi oder Wellness Lomi?	20
3. Die Massage – Heilzeremonie	21
4. Vorbereitung und Herrichten des Massageraumes	23
Kleidung	24
5. Verlauf einer Lomi Lomi Massage	24
Einleitung der Lomi Lomi	24
Beginn der Massage	25
Massage der Rückseite	26
– Beinmassage	26
– Fußmassage	28
– Beindehnungen	29
– Oberkörper	30
– Armmassage	31
– Handflächenmassage	32
– Schulterblattmassage »Flügel putzen«	33
– Backstroke	34
– Abschluss Rückseite	38
Massage der Vorderseite	41
Beinmassage	43
Fußmassage	43

Beindehnung	44
Armdehnung »Oberkellner«	47
Armdehnung »Kraulen«	51
Bauchmassage	53
Passive Rückenmassage	53
Kopf- und Gesichtsmassage	55
Abschluss der Lomi Lomi Massage	58
6. Hinweise	60
Dehnungen und Drehungen	60
Druck und Energieverlust	61
Unterarmtechnik	61
Backstroke Rückenstrich	62
Wärme und Tuch	62
Störungen	63
Bauch	63
Rechtshinweis	64
Allgemeiner Hinweis	65
Lomi Lomi und Erotik	65
7. Meine Philosophie	66
Mein Weg zur und mit der Lomi Lomi	66
Meisterschaft Kahunas	81
8. Fazit der Körperarbeit	82
9. Lieder bzw. Chants	83
10. Wunschimagination für den Tag	84
11. Wer ist Frank Wieczorek-Koeser	85
12. Erfahrungsbericht	86
Eine kleine Geschichte aus der Praxis	88