

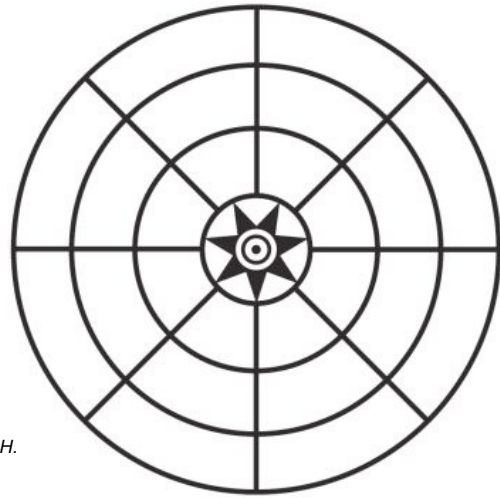
HUNA Lebensphilosophie

Das Gute
Das Schöne
Das Schlechte
Das Hässliche

*nicht verdrängen - richten, steuern
nicht löschen - verarbeiten*

Alles hat das Recht zu existieren und kann durch eigenes zutun verändert werden!

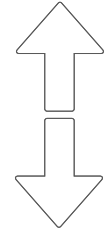
Liebe dich selbst, denn es ist die stärkste Kraft. ALOAH.



hohes Selbst (AUMAKUA)

*Umgebende Energie
Schutzengel
Glaube, Ahnen*

Kraft, Hilfe und Inspiration holen



mittleres Selbst (LONO)

*Bewusstsein
10 % steuernd*

richten und steuern

unteres Selbst (KU)

*Unterbewusstsein
80-90 % steuernd
Erlebnisse, Emotionen*

HU bedeutet männlich und Chaos.

NA bedeutet weiblich und Struktur.

manisch (HUHU)
suchen Strukturen

depression (NANA)
lassen Chaos zu

Ziel jeder Massage ist, dass Verhältnis zwischen HU und NA auszugleichen.
Das äussert sich unmittelbar in der Form völliger Entspannung und Wohlbefinden wieder.
Du fühlst dich ausgeglichen. Dein Körper ist weich. Du schöpft neue Kraft.

Grundsatz: "Was dir gut tut, ist richtig" "immer helfen, nie verletzen"

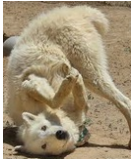
Entwickelt von [Max Freedom Long](#) (1890–1971).
Westliche Interpretation des traditionellen Wissens.

Hawaiianische 7 Grundprinzipien

7. Pono, Wirksamkeit ist das Maß der Wahrheit. Sei geheilt.



Flexibilität - violett - Wolf
Es gibt immer auch einen anderen Weg.
(pono heißt richtig, fair und erfolgreich. Als Substantiv Pflicht, Fairness, Moral, Erfolg und Wohlergehen, und als Verb müssen.)



6. Mana, alle Macht kommt von innen. Sei stark.

Vertrauen - blau - Bär
Die Macht, das eigene Leben zu ändern, liegt nur bei einem selbst.
Vertrauen in seine Fähigkeiten.
(mana heißt Macht, politisch wie spirituell und die Wirksamkeit)



5. Aloha, lieben heißt glücklich sein mit... . Sei geliebt.



Liebe - grün - Pferd
Liebe fühlt sich gut an.
Wenn es sich nicht gut anfühlt, ist es möglicherweise eine Angst.
(aloha heißt mögen, lieben und grüßen. Als Substantiv Sympathie, Liebe, Mitleid oder Gruß.)



4. Manawa, jetzt ist der Augenblick der Macht. Sei hier.



Ausdauer - gelb - Stier/Büffel
Subjektiv gibt es nur eines: die Gegenwart. Das hier und jetzt.
Vergangenheit ist vorbei; Zukunft kann nur jetzt verändert werden.
(manawa heißt Zeit oder Jahreszeit.)



1. IKE, die Welt ist das, wofür Du sie hältst. Sei gewahr.



Bewusstsein - weiss - Delphin
Subjektive Wahrnehmung seiner Umgebung.
(Hawaiisch 'ike heißt sehen, fühlen und wissen.)



2. Kala, es gibt keine Grenzen. Sei frei.



Freiheit - rot - Vogel
Subjektives überwinden und ändern von Grenzen.
(kala heißt frei und befreien, auch verzeihen.)



3. Makia, die Energie fließt dahin, wo die Aufmerksamkeit ist. Sei konzentriert.



Konzentration - orange - Katze
Umgekehrt fließt auch die Aufmerksamkeit dahin, wo Energie ist.
(makia heißt Ziel oder Zweck.)



KAHI LOA Elemente

Element		Bedeutung	Gottheit
AHI	Feuer	Reinigung	PELE
WAI	Wasser	Reinigung	HINA
MAKANI	Wind	Ausgleich	HI'IAKA
POHAKU	Stein	Ausgleich	HAUMEA
LA'AU	Pflanze	Anregung	LAKA
HOLOHOLONA	Tier	Anregung	KAPO
KANAKA	Mensch	Verbindung	ULI

Kraftpunkte

Lomi Lomi Nui

