

Hawaiian Massage: a taste of Aloha spirit

Il massaggio nello spirito di Aloha

Il massaggio hawaiano o massaggio LOMI LOMI deriva dagli insegnamenti dei *KAHUNA*, gli sciamani, i guaritori della cultura hawaiana.

Nella visione dei *KAHUNA* tutto ciò che esiste fa parte di una grande famiglia, pertanto tutti noi siamo strettamente collegati l'un all'altro.

E' facile comprendere come da un sentimento di interconnessione così profondo sia derivato quello che ancora oggi è molto sentito dagli Hawaiiani e che è stato definito lo "spirito di Aloha": l'intento sincero di creare e mantenere pace ed armonia tra gli esseri umani e la natura circostante.



"ALOHA" comunemente significa amore, benvenuto, arrivederci, ma per gli Hawaiiani è molto di più: è vivere la vita in armonia col tutto, con ogni essere vivente e soprattutto con sé stessi.

L'armonia nelle relazioni è il significato più alto che gli Hawaiiani danno alla parola Aloha.

Per questo sono tenuti in grande considerazione i valori di generosità, amicizia, gratitudine, comprensione, di capacità di prendersi cura l'un dell'altro e di condividere ciò che si ha.

Questo è il retroterra culturale da cui nasce il massaggio hawaiano.

I *Kahuna*, gli sciamani delle Hawaii, utilizzavano il massaggio come rituale di guarigione e rito di passaggio nella fasi salienti della vita dell'individuo.

Il massaggio hawaiano proposto dall'Accademia "Un tocco dal cuore" è una combinazione di manovre muscolari, mobilizzazioni articolari e lavoro con l'energia.

La tecnica è basata principalmente su movimenti ritmici ed armoniosi eseguiti utilizzando gli avambracci e le mani, ma la componente più importante è lo spirito di Aloha, quell'atteggiamento di accoglienza e amorevolezza che rende questo massaggio un vero rituale di trasformazione.



Si comincia massaggiando il **dorso**, poi **gambe e piedi**, alternando il massaggio vero e proprio a tecniche di "wiggling" (dondolamento) per **mobilitare la colonna vertebrale**.

Si continua massaggiando viso e collo poi si prosegue con la **parte frontale del corpo combinando massaggio con tecniche di stretching e mobilizzazione del bacino**. Si conclude con lunghe tecniche di avambraccio che vanno avanti e indietro lungo tutto il corpo come **onde di energia**.

Il massaggio hawaiano può essere "modulato" sui bisogni della persona. Movimenti a ritmo lento accompagnati da musica dolce portano ad un **piacevole rilassamento**; le stesse tecniche eseguite in modo più intenso e combinate con musiche etniche ed un uso consapevole dell'energia possono produrre un **intenso effetto attivante**.



Questo corso si svolge in 4 giornate nelle seguenti date:

28-29 settembre/ 12-13 ottobre 2019 a Milano, via Cesare Balbo 10

orario 9.30-18 circa

Docente: Apeksha Enrica Dubini

Oltre alle tecniche di massaggio, verrà dato ampio spazio alla **storia e alla cultura hawaiana**, nonché alle esperienze vissute durante un soggiorno di circa 2 mesi alle Hawaii.

Alla fine del seminario verrà rilasciato un **attestato di partecipazione**.

Per informazioni rivolgersi a: **Apeksha Enrica Dubini** cell. 335-6639834;
www.untoccodalcuore.com e-mail - enrica.dubini@alice.it

