

# 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, gli uomini di medicina della cultura hawaiana.

Nella visione dei *KAHUNA* ciò che esiste, piante, animali ed esseri umani, è tutto strettamente interconnesso.

Questo profondo sentimento di unione è alla base di ciò che è stato definito lo “spirito di Aloha”, l’attitudine di gentile accoglienza per cui le Hawaii sono note.



“ALOHA” comunemente significa amore, benvenuto, arrivederci, ma per gli Hawaiiiani è molto di più: è vivere la vita in armonia con il tutto, con ogni essere vivente e soprattutto con se stessi.

Generosità, amicizia, gratitudine, comprensione, capacità di prendersi cura l’un dell’altro e condivisione di ciò che si ha sono gli strumenti con cui creare questa armonia.

Da questo retroterra culturale 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 un trattamento full-body che combina manovre muscolari, mobilizzazioni articolari e riequilibrio energetico, integrati con rituali che rammentano la provenienza di questo massaggio da una cultura “nativa”.

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



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

Infine la persona viene avvolta nel lenzuolo come in un **simbolico bozzolo** dove può sperimentare un momento di grande silenzio ed abbandono, dal quale poco dopo “rinasce” fresca, nuova, rilassata.




Il corso di base, della durata di 4 giorni, verrà condotto a Milano da **Apeksha Enrica Dubini** nella sede di via C. Balbo 10, nelle date:

- **7-8 e 14-15 Novembre 2018 (corso infrasettimanale).**

Durante il corso, oltre alle tecniche di massaggio, verrà dato ampio spazio a **storia e cultura hawaiana** nonché alle esperienze vissute in un soggiorno di 2 mesi a Big Island (Hawaii).

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

Per informazioni rivolgersi a:

 **Apeksha Enrica Dubini** cell. 335-6639834;  
[www.untoccodalcuore.com](http://www.untoccodalcuore.com); e-mail - [enrica.dubini@alice.it](mailto:enrica.dubini@alice.it)



**Apeksha Enrica Dubini**, laureata in chimica, è la responsabile dell’Accademia “Un tocco dal cuore” e docente di: massaggio hawaiano, Sea Malay massage, stretching, massaggi e trattamenti ayurvedici, stone massage.

E’ l’ideatrice del Crystal Energy massage, di AyurLifting (metodo antiage per il viso), di Oneness bliss massage e del massaggio “Untoccodalcuore”..

Ha una formazione anche di: Mana Lomi, Reiki, Aquawellness, massaggio psichico, massaggio tantrico kashmiro, cristalloterapia, Colorpuncture, Fiori di Bach, costellazioni familiari e tecniche di meditazione.

E’ maestra di Ikebana (l’arte giapponese di disporre i fiori).

Appassionata di cucina naturale, tiene workshop sull’uso delle spezie a scopo culinario e terapeutico. Altrettanto appassionata di viaggi è stata in Giappone, America latina, Birmania, Hawaii e soprattutto molte volte in India, per studio, meditazione e viaggi culturali.