

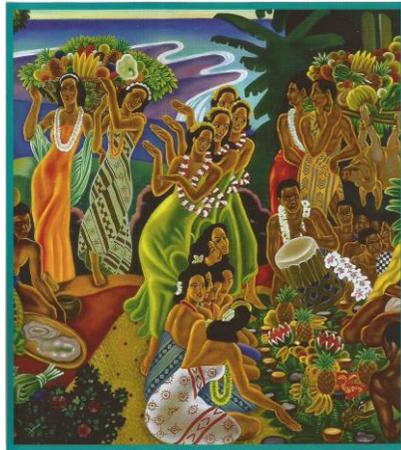
# Hawaiian Massage: a taste of Aloha spirit

## 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, dalla stella più lontana fino a tutti gli appartenenti al regno animale, vegetale e minerale, tutto fa parte di una grande famiglia e pertanto tutti 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.

Lo Spirito di Aloha porta con sé la comprensione e l'abilità di prevenire i conflitti e se l'armonia viene distrutta invita a trovare il coraggio e l'umiltà per chiedere e dare perdono.

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, integrato con rituali che ci 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 e mobilizzazione del bacino**. 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 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 procurare un **intenso effetto rivitalizzante**.



Il corso è condotto da **Apeksha Enrica Dubini**, nelle seguenti date:

**3-4 / 17-18 febbraio 2018 a Milano** (via Cesare Balbo 10) **ore 9.30-18 circa**

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, combinazione di massaggio manuale e con i cristalli, 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.