



'Ohana Hale Ola - La Scuola
presso Centro RossoVulcano
Via Sirana 79
6814 Lamone - TI

Lomilomi 'Ohana - Touch of Aloha

La visione del Lomilomi 'Ohana ha le sue radici negli antichi principi hawaiani ahupua'a, Questa filosofia si fonda sull'idea che tutto in questo mondo è una manifestazione della suprema coscienza che pulsa nella sua essenza con amore e vita. È il concetto di ricerca di una comunità sostenibile.

Il Lomilomi è una terapia manuale che prevede sia l'uso degli avambracci che delle mani, ed ha la capacità di comunicare profondamente con i tessuti corporei, il che consente al terapeuta di connettersi con l'Anima.

Questo concetto permette al praticante di andare il più possibile in profondità, senza essere invasivo, mentre lavora per il risultato desiderato.

Il terapeuta usa molte tecniche che agiscono sugli organi tendinei del Golgi (GTO, recettori localizzati a livello della giunzione delle tendineo-muscolare. Gli organi dell'apparato del Golgi rispondono principalmente alla tensione sviluppata dal muscolo scheletrico durante una contrazione isometrica, sulle fibre dei fusi neuromuscolari ed i recettori del dolore.

È un approccio integrativo della guarigione hawaiana nel quale la precisa scienza terapeutica del Lomilomi è unita ad un equilibrio che si applica alla biomeccanica corporea.

La filosofia portante è che ogni persona è egualmente divina in ogni aspetto: corpo, mente e spirito. Noi ci vediamo tutti alla pari, nessuno sta sopra a un altro e nessuno sta sotto a un altro. Il concetto di valutare la costituzione dell'intera persona e i suoi squilibri permette al terapeuta di vedere ogni cliente come individuo unico.

Conosciuto popolarmente come massaggio Hawaiano, Lomilomi va oltre le tecniche di massaggio. E' antico, ma ancora praticato dai terapeuti nativi e professionisti istruiti secondo la tradizione.

Anche se rinomato in quanto metodo antalgico per rilassare le rigidità muscolari, tradizionalmente Lomilomi è un sistema di guarigione olistico che usufruisce di massaggio; piante medicinali, tecniche riarticolatorie e di riallineamento, terapia manuale, bastoni, pietre ed ancor più importanti sono le preghiere, il perdono e la riconciliazione.

Lomi significa maneggiare, strofinare o lenire, richiede lavorare fuori e dentro. Comunemente ad altri massaggi moderni, Lomilomi impiega tecniche che stimolano i diversi recettori sensoriali, al fine di comunicare al corpo e alla mente attraverso i propri sistemi. Ma il Lomilomi ha un significato più profondo, rispetto alla comune interpretazione di massaggio. Esso è una modalità, una via, di lavoro profondo usando onde biomeccaniche e energetiche per stimolare, e supportare le cellule verso un percorso di guarigione e rigenerazione.



'Ohana Hale Ola - La Scuola
presso Centro Rosso Vulcano
Via Sirana 79
6814 Lamone - TI

Esso fa uso dei palmi, degli avambracci, delle dita; di nocche, gomiti, piedi, bastoni e pietre, con o senza lubrificanti. I movimenti della *Hula (Ballo)*, combinati con il lavoro energetico di *Mana* (Energia vitale dell'Universo presente in noi) e del respiro *Hā* da parte del terapeuta, sono aspetti importanti e integranti del massaggio Lomilomi. E sono tutti aspetti vitali, per aiutare a mantenere un alto flusso di energia, sia all'interno del professionista che nel destinatario.

Il terapeuta Lomilomi utilizza sia di tecniche dolci (sfioramento) che più incisive; quali: frizioni, impastamenti, compressioni in punti specifici e tecniche riarticolatorie.

L'area addominale ('Opu) secondo la visione della Maui Ola (Arte della Salute e Guarigione hawaiana) è considerata il centro della salute e vitalità.

La manipolazione dell'addome, o la palpazione ed il movimento dell'area addominale, sono usate di frequente per identificare e sciogliere blocchi che impediscono il salutare funzionamento degli organi addominali, e per incrementare l'eliminazione delle tossine corporee.

Tuttavia, ciò di unico riguardo ai movimenti fisici non è quello che viene fatto, ma il come. Lomilomi è chiamato *Sacred Touch/Tocco Sacro* oppure *Touch of Aloha/Tocco d'Amore*, proprio perché è sempre eseguito con preghiera ed intenzione.

Oltre ad includere altre forme di terapie fisiche, mentali, emotive e spirituali, in quanto parte di un sistema di cura olistico. Lomilomi è tocco d'amore che permette l'autoregolazione e l'allineamento di Corpo, Mente, Cuore e Spirito.

Il massaggio Lomilomi, nasce nelle isole di Hawaii come vero e proprio rituale di cura, un mezzo per collegare mente, spirito e corpo e portare benessere su tutti i livelli.

Nella cultura antica hawaiana questa pratica era utilizzata per segnare il passaggio ad una fase nuova della vita, caratterizzata dalla consapevolezza del proprio *io interiore* e da una maturità fisica e spirituale. "*Aloha*" è la parola chiave di questa tecnica, in quanto si crea un forte legame di rispetto e condivisione tra chi dà e chi riceve il massaggio.

Aloha è un pensiero profondo, è un modo di vivere: è la condivisione dell'energia vitale con la persona che si ha di fronte, nel momento presente.

Questo massaggio viene eseguito da una o due persone attraverso una serie di movimenti lunghi e ritmici di diverse intensità e velocità, che simulano i movimenti fluidi delle onde nell'oceano e che ristabiliscono l'armonia tra corpo, mente e spirito.

I movimenti sul corpo fatti con mani e avambracci stimolano la circolazione e contribuiscono al benessere fisico della persona, liberando l'energia bloccata del corpo. Ogni seduta è inoltre accompagnata da Pule (preghiera) e musica hawaiana.



'Ohana Hale Ola - La Scuola
presso Centro Rosso Vulcano
Via Sirana 79
6814 Lamone - TI

I benefici che si riscontrano con questo massaggio infatti sono tantissimi: il sistema linfatico e digestivo vengono riattivati, favorendo così l'espulsione di tossine dal nostro corpo. Ricevere un massaggio Lomilomi inoltre potenzia la respirazione e permette di sciogliere le tensioni muscolari e articolari (è molto indicato inoltre per chi soffre di dolori alle cervicali, alle giunture e emicrania) e permette di migliorare la propria flessibilità.

Vengono utilizzati degli olii aromatici che favoriscono il rilassamento e l'elasticità della pelle. È considerato il rituale di guarigione per eccellenza. E solo da pochi decenni che questa pratica ha cominciato ad essere divulgata e insegnata dai Kahuna (maestri, sciamani, portatori del sapere hawaiano). Il massaggio Lomilomi può essere appreso unicamente da un Kumu (maestro), non da un libro.

Lomilomi 'Ohana - Touch of Aloha

Contenuti e Programma:

Base

- accoglienza - presentazione del metodo;
- osservare e percepire - conoscere e discriminare
- approccio terapeutico:
- canto iniziale e finale;
- gestualità e tecniche base;
- presenza e postura;
- ritmo e pressione;
- movimento e armonia;
- connessione ed empatia.

Intermedio

- completamento delle tecniche;
- comprendere e dialogare con i tessuti;
- affinamento della manualità:
- integrazione tecniche.

Avanzato

- approfondimenti e integrazioni:
- approcci e stili differenti a confronto.

330 ore