



H.A.S. Hawai'i Associazione Svizzera  
Via Bironico 74 – 6804 Bironico  
[www.hawaiassociazionesvizzera.org](http://www.hawaiassociazionesvizzera.org)



A tutte le scuole Comunali  
del Cantone Ticino

Lamone, aprile 2019

Gentili Signore, Egregi Signori,

la H.A.S, Hawai'i Associazione Svizzera nasce dalla passione e tenacia di Lorenza Manetti-Beltrami (terapista complementare, naturopata e allieva omeopata) che dal 1995 pratica e divulgla il sapere delle isole di Hawai'i. Dal 2009 è insegnante ("Kumu" nella lingua hawaiana) di danza Hula, di canti sacri, e dal 2011 è pure insegnante del massaggio Lomilomi (massaggio tradizionale hawaiano).

Nel 2013 ha preso avvio anche la sua scuola, *'Ohana Hale Ola*, patrocinata dall'associazione; formazione aperta a tutti coloro che si vogliono avvicinare alle tradizioni hawaiane.

Lo scopo dell'associazione è appunto quello di portare la cultura hawaiana nel nostro Cantone, attraverso dei progetti, e adattandola alle nostre tradizioni.

Con il presente scritto abbiamo quindi il piacere di presentare uno di questi progetti:

### **"Corsi di danza Hula a misura di bambino"**

La danza Hula è un ballo tradizionale che ha origini molto antiche ma che viene praticato ancora oggi. Originariamente era un mezzo che i nativi utilizzavano per tramandare leggende, racconti, storie. Le varie movenze, il ritmo, i movimenti dei fianchi, delle mani e delle anche rappresentano gli elementi naturali, i personaggi, le vicende e le storie che fanno parte della cultura delle isole Hawai'i.

La danza Hula è un metodo che ci porta guarigione su tutti i livelli (mente, corpo e spirito), risveglia la voglia di vivere e porta positività e maggiore fiducia in noi stessi.

Con la danza Hula si impara a conoscere il proprio corpo, i propri ritmi, si prende consapevolezza di ogni movimento e concentrandosi su di esso si impara a vivere nel momento presente.

Permette di migliorare il nostro stato fisico, di allenare la memoria, di sviluppare concentrazione e coordinazione, nonché di attivare l'immaginazione, dal momento che i balli raccontano delle storie.

È inoltre una pratica di gruppo, e questo favorisce i legami e le connessioni tra le persone; è un momento per stare tutti insieme, condividere gioie e momenti difficili, aiutarsi l'uno con l'altro e creare una vera e propria *"Ohana"* ("famiglia" nella lingua hawaiana).

L'allenamento richiede tanta costanza, forza di volontà, umiltà e pazienza, ma una volta che si inizia a vedere i miglioramenti, come ad esempio dei movimenti più fluenti e armoniosi, è un momento di grande gioia e soddisfazione.

In una realtà caratterizzata sempre di più dallo stress, dalla tecnologia e dall'individualismo, con la danza Hula l'obiettivo è quello di portare i bambini a conoscere il proprio corpo, a sviluppare l'autostima, a vincere la timidezza, a rafforzare la volontà, la coerenza e la perseveranza, a sviluppare immaginazione e creatività, a condividere con altri e ad avere un contatto con gli altri.

***I bambini di oggi sono gli adulti di domani, ma sono esseri ancora puri. Ecco perché è quindi importante ballare la danza Hula sin da piccoli.***

Visti i benefici che porta la danza Hula sopra esposti, lo scopo di questo progetto è proprio quello di far conoscere la danza Hula ai bambini ed ai loro genitori.

Con il progetto *“Eroi Locali”* promosso da Banca Raiffeisen, per il quale alleghiamo un volantino, l'intento è quello di creare dei corsi di danza Hula per bambini, sia in una struttura all'interno, sia in natura.

Tuttavia il progetto della H.A.S è molto più ampio e l'idea è quella di portare la danza Hula nelle scuole (prevalentemente scuole dell'infanzia e scuole elementari). Attualmente presso una sede di una scuola dell'infanzia del luganese, si tiene un corso di un'ora una volta ogni due settimane.

Nel progetto è prevista anche l'organizzazione di altri corsi, come ad esempio, corsi/colonie estive di danza Hula in natura, organizzazione di doposcuola, notte del racconto, giornate di danza Hula, e di altri momenti in base alle richieste ed alle necessità.

Se questo progetto suscita il vostro interesse, siamo a vostra disposizione per qualsiasi ulteriore informazione che vi necessita, all'indirizzo e-mail [hawaiassociazionesvizzera@gmail.com](mailto:hawaiassociazionesvizzera@gmail.com) e/o disponibili ad un incontro al fine di meglio illustrare la nostra idea e svilupparne di nuove, creando così un dialogo costruttivo.

Infine vi saremmo grate se poteste distribuire il presente scritto e il volantino allegato alle classi di tutte le sedi di vostra competenza, allo scopo di informare del progetto anche i genitori dei bambini, i quali potranno a loro volta prendere contatto con noi per ulteriori informazioni, rispettivamente per sostenere il progetto *“Eroi locali”*.

Ringraziando tutti voi per l'attenzione e per il sostegno, vi salutiamo cordialmente.

Aloha!

**Per la H.A.S Hawai'i Associazione Svizzera**

Lorenza Manetti-Beltrami  
Presidente

Allegato: Volantino