



# 'Ohana Hale Ola La Scuola

## HULA-CHANTS

### Obiettivi: Postura ed Radicamento - Connessione e Condivisione

#### POSTURA -RADICAMENTO

La parte della salute mentale, inizia con le tue scarpe alla porta.

Come tutte le discipline che prevedono il movimento senza scarpe, riesce a migliorare le capacità coordinative e la postura del piede, perché i recettori nervosi che si trovano sotto la pianta mandano più rapidamente le informazioni posturali al sistema nervoso che le elabora dando una risposta muscolare più armonica e funzionale.

#### CONNESSIONE - CONDIVISIONE

Scopriamo il contatto con noi stessi e con la Natura ballando la Hula

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



#### PERCHÉ LA HULA?

La Hula ci permette di apprendere movimenti fluidi ed energetici, che ci consentono di eseguire il massaggio Lomilomi nel modo più efficace ed efficiente.

Ritmo e Respiro: mantenere un ritmo e respirare correttamente durante una sessione di Lomi è essenziale, per non trovarsi 'stanca ed affaticata'. Grazie alla Hula è possibile mantenere alto il Focus ed Energia.



#### Ipu - il ritmo del Cuore

Lo strumento utilizzato per accompagnare la Hula è l'ipu, il cui suono ci riconduce al battito del 'cuore'.

Hula è il linguaggio del cuore, e quindi il battito del popolo hawaiano.

(Re Davide Kalakaua, 1836-1891).



#### Hula-Chants: I Canti

Attraverso il canto, la persona apprende a memorizzare, ad esprimersi e valorizzarsi. È l'espressione di una vibrazione che attiva e ricongiunge cuore e mente. È uno strumento attraverso il quale l'individuo trasforma le energie stagnanti e represses: Rabbia, Paura, Tristezza ecc.; manifesta emozioni positive come: Gioia, Gratitudine, Felicità, Amore.

#### I benefici della Hula-Chants

Ormai si sa, la salute e il benessere sono il risultato di una buona integrazione delle componenti mentali, fisiche, spirituali, emozionali e culturali, e la Hula-Chants permette di sviluppare e arricchire ognuno di questi aspetti. Con la Hula-Chants 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. È inoltre una pratica di gruppo, e questo favorisce i legami e le connessioni tra le persone; è un momento per stare tutti

'Ohana Hale Ola - La Scuola Lorenza Manetti Beltrami

via Sirana 79 - 6814 Lamone - Ti - Svizzera.

[www.ohanahaleola.net](http://www.ohanahaleola.net)

[lorimana@hotmail.com](mailto:lorimana@hotmail.com)



CHIAMA ORA : Tel. +41 79 621 64 14