

Ticino Management

Donna



DOSSIER
**CERVELLO
E EMOZIONI**

PROFESSIONI
SPECIALISTE
DELL'OSPITALITÀ

CULTURA
CENT'ANNI DALLA FINE
della
BELLE ÉPOQUE

colori
e fogge
dell'ESTATE



Aloha!



*Benessere e serenità
dalla saggezza
millenaria delle Hawaii*

SOPRA, UNA DANZATRICE DI HULA SULLA SPIAGGIA: NON SOLO PROMOZIONE TURISTICA, MA ANCHE ESPRESSIONE DI ANTICHE TRADIZIONI

Siamo soliti associare il popolo delle Hawaii a un'idea di ospitalità e accoglienza che, in effetti, corrisponde profondamente alla mentalità dei nativi hawaiani. Lorenza Manetti (www.alohamaikakou.net), terapeuta complementare, che si è avvicinata a quell'antica civiltà 19 anni fa, e ora può essere considerata un'esperta in 'benessere hawaiano', ci introduce alla particolarità della saggezza di quei luoghi: «Per i nativi hawaiani, che sono solo il 9% della popolazione dell'arcipelago, tutto è energia spirituale». Questo atteggiamento permea di sé ogni manifestazione della vita, e ha radici profonde. Lo Sciamanesimo hawaiano, che ancora è in vigore, ha una concezione sacra dell'universo, e vede lo spirito riflesso in ogni più piccolo componente della natura, dal sasso all'essere umano. È una concezione profondamente pacifista, secondo cui ogni cosa è degna di rispetto e ha una sua dignità e che pone al centro dei propri obiettivi stabilire una pacifica cooperazione con tutti e creare armo-

nia. Tant'è vero che non impone alcun ed è compatibile con qualsiasi credenza. Gli hawaiani basano il loro modo di vivere sui valori di 'Aloha', uno spirito di amore e ospitalità, che si può tradurre con: "Condividi la tua energia vitale in questo momento". Prendiamo qui in considerazione alcuni aspetti della civiltà hawaiana in grado di portarci benefici anche a noi occidentali: il massaggio lomi lomi e le danze Hula. Lorenza Manetti spiega il massaggio Lomi lomi: «Nell'antica hawaiana era un rituale che segnava il passaggio ad una fase nuova della vita, portava l'individuo alla vera consapevolezza di sé, alla maturazione fisica e spirituale». Grazie a questo massaggio tradizionale si può liberare l'energia bloccata nel corpo, potenziare la respirazione, alleviare i dolori alla schiena e alle spalle, sciogliere le tensioni muscolari, far riprendere flessibilità al collo. È l'ideale in caso di emicranie, disturbi cervicali e alle articolazioni. Lorenza Manetti osserva: «Ancora oggi

cato nelle Hawaii con lo stesso tempo, ricongiungere l'uomo alla propria anima, come al tempo del proprio corpo, come al tempo del proprio spirito, per donare nuova fluidità ed equilibrio».

Il massaggio Lomilomi? Risponde Lorenza: «Per ciascuno di noi dare è una grande opportunità di riappropriarsi del proprio corpo e riscoprire la nostra essenza. Ci facilita a conoscerci noi stessi, il nostro corpo e le nostre emozioni. Con il massaggio ci tonifichiamo. Il massaggio Lomilomi è un ponte verso la scoperta della nostra anima e di più che imparare una tecnica, studiare e praticare il Lomi lomi è un processo di conoscenza, di autocoscienza e di amore!».

Il principio è piuttosto un lavoro terapeutico che semplicemente un massaggio. «Adesso, le forze di autoguarigione si stanno risvegliando», le fa eco Aranda Eder, che ha lavorato in pedagogia e anni di lavoro educativo e dello sviluppo della comunità. «Ho scoperto di avere un dono nel riuscire ad apportare benessere attraverso il tocco, e si è dedicata ai prossimi 10 anni, di cui gli ultimi cinque sono dedicati al Lomi lomi, che ora esercita nei suoi centri benessere e anche a Zurigo (Svizzera italiana e a Nord del Ticino, lomilomioluea.ch). «Il Lomi lomi è una comprensione completa del

corpo umano, che deve sempre essere considerato nella sua interezza, non solo nelle singole parti massaggiate».

Il Lomi lomi porta serenità all'anima e ogni seduta è accompagnata da canti e musica hawaiana. Aranda Eder afferma: «Gli Hawaiiiani considerano il Lomi lomi come 'una preghiera in movimento'», e prosegue: «il massaggio è tramandato in modo sempre diverso. Ogni famiglia hawaiana ha una persona che possiede questo sapere, e ognuno pratica il massaggio a modo suo».

Possibilità d'apprendimento attuali del massaggio sono la trasmissione tradizionale direttamente dal maestro hawaiano all'allievo, oppure, nel mondo occidentale, unicamente la trasmissione della tecnica con il permesso di un maestro hawaiano. Permesso che sia Lorenza che Aranda hanno ricevuto. A questo proposito, Lorenza aggiunge: «Il mio Maestro mi ha dato il nome Lomi lomi Ohana che sta a significare 'famiglia' e mi invita a diffondere il sapere del Lomi lomi Ohana poiché ha il profondo desiderio che nelle nostre famiglie, con i nostri figli, compagni/e, fratelli, sorelle e amici ci si massaggi, poiché il tocco porta aloha, cioè armonia, pace, contatto, calore, unione, benessere e sarà secondo lui una delle preziose opportunità che l'umanità ha di comunicare, trasmettere amore ed energia, anche spirituale». Conoscendo quanto sta alla base di questa forma terapeutica, ci riesce più facile abbandonarci al suo abbraccio, che può essere dolce e rilassante».



SOPRA, ARANDA EDER, MASSAGGIATRICE, È APPASSIONATA DEL MASSAGGIO LOMI LOMI

SOTTO, UNO SPLENDIDO SCORCIO DELLE HAWAII, DOVE ARIA, ACQUA, TERRA E FUOCO TROVANO LA LORO PIÙ ARMONIOSA ESPRESSIONE



Edizione novembre 2016

IN PRIMO PIANO:

Luglio

LA DANZA HAWAIANA



Agosto

GRIGLIATA IN
GIARDINO



Settembre

IL PROGETTO
GENTLE CARE



El Giornalin di Ca' Rezzonico



Retrospettiva 3° trimestre 2016

GLI AUGURI SPECIALI DEL NOSTRO
VESCOVO LAZZERI
PER UN FELICE SANTO NATALE 2016

LE PASSEGGIATE

IL CAMPO DA BOCCE

"LA VITA NELLA CASA"

IL PROGETTO
GENTLE CARE

ANTEPRIMA
DELLA PROSSIMA
EDIZIONE

TUTTI AL CINEMA
REZ'

Prima di tutto abbiamo preparato le coroncine con i fiori freschi e usciti in giardino a cantare e danzare nella natura di un bel pomeriggio





GENTE

sana

mutamenti

ALOHA

■ **Ho'oponopono**

Dirigere la vita
col pensiero

■ **Mutamenti**

Adesso è la chiave
della vita

■ **Nascere Bene**

La neonata associazione
si presenta



FSC
www.fsc.org

RICICLATO

Carta prodotta da
materiale riciclato

FSC® C012018

3/2013

aprile



stampato in
svizzera



SOPRA, LORENZA
MANETTI, ESPERTA DI
BENESSERE
HAWAIIANO

te ma anche energico e che va in profondità (per gli Hawaiiani la nostra forza vitale scorre attraverso le ossa), si concentra anche su zone di solito intoccate, come la parte dietro alle orecchie, e richiede a chi lo effettua un certo impegno non solo muscolare, ma anche psicologico. Aranda Eder infatti fa notare: «Il massaggiatore è presente nel qui e nell'ora con tutta la sua persona ed è interamente focalizzato sulla persona che sta trattando. Bisogna essere concentrati sul presente e su quello che si sta facendo». E inoltre: «è molto importante non giudicare mai, perché il cliente si senta veramente accettato, rispettato, protetto, e si lasci andare con fiducia». Le danze Hula, di cui abbiamo forse un'idea un po' falsata, come di una sorta di attrazione turistica, non sono solo un'espressione artistica, ma un'ennesima manifestazione della concezione hawaiana del mondo, in cui si sottolinea la connessione tra madre terra e padre cielo, con il corpo che fa da tramite fra queste entità. Inoltre, il corpo, con i suoi movimenti codificati, racconta come tutto ciò che si trova in natura, animato o inanimato, ha un'energia divina, e onora questo principio. Per mezzo delle aggraziate movenze della danza, degli armoniosi canti e del suono ritmato dei semplici strumenti che li accompagnano lasciamo il cuore aperto ad altre forme divine e chiediamo alle energie sacre di comunicare con noi. In questo modo, la saggezza porta guarigione e benessere esattamente là dove serve. Osservando ballare l'Hula, si può apprezzare il felice connubio tra grazia, armonia, flessibilità e sensualità, che esprime rispetto e riconoscimento della grandezza di quello che c'è al di fuori di noi, ma nello stesso tempo anche consapevolezza del valore di ogni singola persona che prende parte alle danze, come parte unica e irripetibile del maestoso mosaico che si chiama universo. E parlando con chi pratica questa danza, sembra che i benefici si facciano sentire, a tutti i livelli. Riportiamo qui di seguito le impressioni di un gruppo di allieve dei corsi di danza Hula di Lorenza Manetti

Valeria: «Quando perdo una serata di danze, ne sento la mancanza. Mi ha insegnato a esercitare la concentrazione. Mi sento diversa, più stabile. Questa danza ti cambia in positivo».

Isabella: «Per me è stato come andare oltre i miei limiti. Accettare il mio corpo è stato difficile. È una cosa che non ho ancora superato al 100%, ma ora sto molto meglio nei miei panni».

Marilyn: «Percepisco molta positività. Ballando e cantando mi sento più forte»

Vanja: «Ho sempre avuto problemi ma che piano piano mi sto lasciando le. Le danze Hula mi hanno aiutato. Psicologicamente sia per i miei problemi che nello spazio di un mese, dopo il peggioramento, sono spariti. Ho occasione di ballare da sola davanti a un po' di persone. Non avrei mai pensato di farlo fare».

Aimée: «Mi piace ballare anche da sola. Quando canto e danzo sento una positività. Da quando pratico questa danza ho avuto tanti cambiamenti meravigliosi».

Anna: «Mi sono accorta che mi mancava una cosa che mi accompagnasse nei momenti difficili. Ora respiro più profondamente e ho acquisito la sicurezza di cui avevo bisogno».

Elisa: «Questa danza è una maniera di onorare la natura e noi stesse nel mio lavoro di massaggiatrice e dà molta forza. È bella anche la possibilità di essere in un gruppo, con cui sento una connessione, e di dividerne l'energia».

Sara: «Alla prima lezione, ero completamente scoordinata e non riuscivo a tenere i tempi».

Ora non solo i miei movimenti sono diventati armoniosi, ma apprezzo anche ogni movimento più il percorso spirituale e il pensiero che è inscindibile da queste danze».

Barbara: «Per me costituisce un percorso importante che mi aiuta a livello fisico e spirituale. Quando sono in uno stato di concentrazione grazie ai canti ritrovo in un attimo un contatto con il mondo spirituale: chiedo e ricevo le risposte. È come se avessi ritrovato la mia casa, il mio modo di sentirmi in armonia col mondo».

Potrebbero sorgere dei dubbi sul fatto che si tratti di una forma di espressione tanto lontana dalla nostra cultura e dalle nostre tradizioni. La lingua hawaiana utilizzata nei canti e nei movimenti che li accompagnano sempre le danze può sembrare ostica o di difficile memorizzazione. Lorenza Manetti sembra anticipare queste perplessità: il suo maestro - ci informa - vorrebbe che lei, ticinese, trovasse il modo di integrare la disciplina della danza le proprie caratteristiche. Lorenza sta quindi lavorando alla creazione di canti in italiano, basati sul modello di quelli hawaiani, rendendo la propria esperienza in un'armonia personale all'interno di una tradizione culturale lontana, il cui scopo finale è sempre quello di onorare la propria lingua, le proprie radici. □

Anna Mariana

4|2016

aprile

vitaswiss
volks-gesundheit

GENTE *sana*

Mensile svizzero italiano di benessere, etica, ambiente. CHF 5.30 anno 35



incontri

- La malattia
che mi ha guarita

benessere

- La saggezza del grembo

scienza

- Stress e Neuroscienze

NVS

- Esame professionale
superiore per Naturopati

Danza Hula – Chant

di *Lorenza Beltrami-Manetti (Centro Olistico Crisalide)*



La particolarità dell'Hula risiede nei singoli movimenti di mani, fianchi, piedi e nella loro sintonia. Le ballerine e i ballerini diventano un tutt'uno a livello spirituale, dell'Anima con l'Universo e la Terra con il proprio corpo e con gli elementi quali terra, fuoco, vento e acqua. La danza Hula esprime amore profondo per la natura e per la creazione. Hula è più di una danza è uno stile di vita, l'arte di vivere.

Il termine Hula è composto da due sillabe «hu» accrescimento, «la» fuoco interiore; quindi anche il fuoco interiore può essere alimentato e rafforzato attraverso la danza, in particolare con il movimento dei fianchi.

La danza Hula è guarigione su tutti i livelli, risveglia la voglia di vivere, porta sole nella vita, e rinforza la fiducia.

Ballare la danza Hula significa attivare il pensiero di Aloha e di Ho'oponopono all'unisono. Con la danza Hula onoriamo la vita e la creazione, con Ho'oponopono, ballando, facciamo pace con le memorie impresse nei nostri corpi, nella nostra mente, affinché viviamo a pieno l'essenza del nostro Essere.

La danza Hula viene arricchita dalla sintonia tra musicisti e chi canta. Un'unica onda del movimento che scorrere attraverso il gruppo, in modo che tutti siano uguali e ciascuno possa tuttavia esprimere al tempo stesso la propria sensibilità interiore. Quando si riesce a mantenere il perfetto equilibrio, a restare fermi nella parte superiore del corpo e a far nascere il movimento unicamente dai fianchi e dalle gambe, ne deriva una figura fluente, armoniosa, in una completa centralità. Questo rende l'Hula stra-

ordinaria. Impararla richiede una virtù molto importante anche alle Hawai'i: la pazienza.

I frequenti movimenti in senso opposto stimolano le metà sinistra e destra del cervello. Per questo l'Hula sostiene la capacità di coordinazione. Importante è anche l'addestramento della postura, cosa che porta anche maggiore consapevolezza, attenzione e coscienza nel proprio stile di vita. L'Hula favorisce l'agilità di corpo, sentimenti, pensiero e dilata lo spirito.

I movimenti dei fianchi stimolano la circolazione sanguigna nella totale zona del bacino e stimolano e armonizzano gli organi interni. La muscolatura diventa morbida ed elastica, il sistema cardiocircolatorio vivace.

I contenuti delle canzoni hanno diversi significati, spesso spirituali, che possono essere ricercati nella danza e sviluppano un salutare ed ispirante effetto su corpo, anima e spirito. Canti e danze servivano a trasmettere alle generazioni successive sapere, storia ed esperienza. L'Hula era l'elemento più importante per la conservazione della cultura hawaiana. Per questo veniva scelto in ogni famiglia qualcuno che imparasse la danza e il modo di trasmetterla. Allo stesso modo a un membro della famiglia era insegnata l'arte del canto e del memorizzare.

Sono onorata di aver ricevuto le tradizioni dell'Hula dai miei Maestri hawaiani e il mio compito è quello di divulgarlo con il massimo rispetto, motivo per il quale ho creato l'Hawai'i Associazione Svizzera vedi www.hawaiiassociazione Svizzera.org.

La danza Hula ha portato nel mio percorso di crescita molto equilibrio. Mi ha dato fiducia, autostima e tanta buona salute.

Ho iniziato, ispirandomi ai nativi hawaiani, a creare balli e canti in italiano per onorare i nostri luoghi, le nostre terre, mantenendo le caratteristiche e le tradizioni della danza Hula.

Abbiamo in programma un viaggio alle Hawai'i sull'isola di Big Island – Connessione e crescita personale con la danza Hula, i Chants, Ho'oponopono e Lomilomi dal 30 luglio al 20 Agosto 2016. Un soggiorno esperienziale con Madre Terra, l'oceano, il vulcano e gli elementi, con seminari, rituali, escursioni e visite guidate.