



PH. DONATO CARONE

s p e c c h i o d e l l e m i e b r a m e

Il massaggio hawaiano Lomi Lomi Nui

Lo scorrere ritmico e dolce delle onde dell'oceano, lo scrosciare delle cascate di acqua azzurra, la naturale armonia di paradisi incontaminati, l'ipnotica sensualità della danza tradizionale Hula, la grazia forte e ferma delle arti marziali locali Lua: ogni cosa, alle Hawaii, parla di sintonia tra corpo e spirito, energia e materia. Questo popolo così affascinante, così perfettamente in simbiosi con la natura e con ogni essere vivente, ha fin dall'antichità elaborato una tecnica di massaggio teso proprio a portare relax: Lomi Lomi libera l'energia bloccata del corpo che provoca tensione muscolare e disturbi di vario genere, dimezza le tensioni fisiche ed emotive, per conquistare la serenità di un vivere pacifico e armonico, come l'oceano che bagna queste isole.

Per gli Hawaiiani il concetto di energia è fondamentale, e il massaggio deve ristabilire il flusso interrotto o rallentato, poiché corpo e spirito sono perfettamente legati e ogni cosa che influisce su una parte della persona, influisce anche sull'altra.

Il massaggio è anche detto Loving Hands: il terapeuta deve provare un trasporto sincero nei confronti della persona che sta trattando e muoversi sul suo corpo con delicatezza, trasmettendo amore. Ogni cellula deve essere investita da questo massaggio, poiché la teoria è che la memoria di un individuo non risiede solo nella testa, nel cervello, ma in ogni singolo nucleo. È già da qualche anno che anche in Occidente è arrivata l'antica sapienza dei Kahuna, i maestri di quest'arte del massaggio. In passato era considerato quasi un rituale sacro, ed era sia una tecnica curativa, sia un rito che accompagnava fasi di passaggio nella vita. Pur basato principalmente sui movimenti da eseguire, con ritmo e dolcezza, con mani e avambracci, il massaggio esprimeva rispetto e amore per tutti gli esseri viventi, sintonia con la creazione e lo spirito di Aloha. Il Lomi Lomi viene eseguito da una o due persone che eseguono particolari movimenti lenti, approfonditi e ritmici con mani e avambracci, cui si accompagnano spesso l'uso di particolari oli ed essenze con il sottofondo di musiche e ritmi locali. I quattro elementi fondamentali su cui si basa questa tecnica sono il respiro, la danza,

il tocco e la musica. Importanti sono anche i colori e la "presenza-assenza" dell'oceano: tutti i movimenti infatti si ispirano alla ciclicità e alla grazia delle onde. Il trattamento inizia da dietro la testa, continua lungo la schiena, prosegue per braccia, mani, gambe e piedi, e poi riprende sulla parte anteriore del corpo. Il massaggio hawaiano agisce sul corpo portando benefici al sistema linfatico, circolatorio, respiratorio, digestivo e ai muscoli. Particolare attenzione viene posta al trattamento delle articolazioni. Sul piano mentale e spirituale, il Lomi Lomi garantisce relax, agendo sul sistema nervoso e si prefigge di fare da ponte tra corpo e spirito. Sarebbe indicato anche per combattere la depressione, lo stress ed eventuali traumi. Spesso prima del massaggio si applicano pietre calde sul corpo della persona che sta per ricevere il trattamento, per favorire il rilassamento. Ancora oggi è praticato nelle Hawaii con lo stesso obiettivo di un tempo, ricongiungere l'uomo con la sensibilità del proprio corpo, come all'esterno così all'interno, per donare nuova fluidità, coordinazione ed equilibrio. Un trattamento che si esegue con gli stessi oli preziosi, con gesti e movimenti che si alternano ritmando intensità e velocità diverse, per ricreare l'armonia fra corpo e mente: la spa Ad Personam è pronta a offrirvi momenti di autentico benessere immersi nell'originario spirito hawaiano da cui questa tecnica è scaturita per rigenerare le vostre energie.

