

# Hawaiian Bodywork

## Hawaiian healing massage

Antico rito iniziatico, oggi è una tecnica che procura piacere e relax

È un'arte singolare di terapia del corpo che include differenti forme di lavoro sul corpo sciamanico. È una porta aperta per chiunque voglia essere guidato alle sue radici originarie ed entrare in contatto con la vivacità ed il potere della natura che ci circonda.

Era praticato come rito di iniziazione dei giovani delle isole Hawaii per integrarli come adulti nella comunità.

Oggi è un piacevole e non solo, massaggio ideato per mantenersi in forma, rilassarsi, prendere coscienza del corpo e aumentare la propria energia vitale definita "mana."

\*\*\*

## Dalla tradizione, una pratica moderna

Il massaggio Hawaiano tradizionale è un antico rito iniziatico che gli sciamani ( guaritori ) " Kahuna " praticavano per due settimane ininterrotte sul corpo degli adolescenti nel passaggio alla maturità. Prima di sottoporsi alla cerimonia i ragazzi danzavano la "hula" ( danza tradizionale ) sulle rive dell'oceano vestiti di fiori e di foglie di palma intrecciata. Anche gli sciamani, trascinati dalla magia della Hula, danzavano sulla spiaggia allo

scopo di caricarsi di energia ed entrare in uno stato di euforia che li rendeva puri e forti, pronti così a praticare il massaggio iniziatico. Questo consisteva nell'accarezzare, manipolare, picchiettare ogni centimetro della pelle degli adolescenti per risvegliare la loro energia vitale e la loro sensualità.

Il massaggio era effettuato dagli sciamani con movimenti precisi che si alternavano, in determinati momenti a sequenze creative.

\*\*\*

Questo lavoro corporeo è stato appreso dieci anni fa alle Hawaii da Kaya e Nirvano, due massaggiatrici tedesche, che lo hanno trasformato.

La tradizione rituale oceanica si è così adattata alle più moderne esigenze del

benessere. Il massaggio si è arricchito di tecniche con esercizi di meditazioni, di danza, e respirazione, diventando un valido alleato della salute dell'uomo moderno.

## A cosa serve

La danza primitiva, i movimenti ritmici, la musica dinamica e lenta, i momenti di silenzio durante il massaggio stimolano una comunicazione dolce e profonda tra chi dà e chi riceve il massaggio.

Si instaura quindi un rapporto reciproco di fiducia, di disponibilità e di abbandono.

Ci si sente assistiti e protetti.

Si rafforza così la sicurezza in se stessi, il senso di pace e riconciliazione con gli altri.

\*\*\*

Il massaggio hawaiano combina l'effetto tonico e rilassante sulla muscolatura all'effetto drenante e stimolante sulla circolazione:

si ha una migliore ossigenazione dei muscoli, più irrorazione dei tessuti ed eliminazione delle tossine e dei liquidi ristagnanti.

La pelle, che è ricchissima di recettori, è nutrita e stimolata dalla manipolazione effettuata con gli oli aromatici.

\*\*\*

Il ritmo del massaggio procura un effetto rilassante, quando gli sfioramenti sono leggeri, e tonificanti, se i movimenti sono più veloci.

Spariscono così stanchezza e tensione

\*\*\*

Si recupera la percezione della propria integrità e forma corporea.

Corpo, mente e spirito si riuniscono in uno stato di unità e armonia che procura gioia e ottimismo, sicurezza e fiducia.

\*\*\*

Il lavoro sull'energia vitale in relazioni agli elementi della natura ristabilisce lo stato di armonia che procura un profondo benessere e relax.

Il massaggio può indurre addirittura uno stato di "trance."

Corpo e mente si liberano e ritrovano uno stato istintivo di chiarezza interiore.

## Il corpo e i suoi simboli

Nel massaggio hawaiano ogni parte del corpo corrisponde a uno dei quattro elementi della natura. I piedi e le gambe sono in relazione con la terra.

L'ombelico con il fuoco. Spalle, braccia, polmoni e testa con l'aria.

Cuore e petto con l'acqua. Quando lavorano sulle diverse parti del corpo,

il massaggiatore visualizza gli elementi della natura, ne richiama l'energia e la dona a chi riceve.

Il massaggiatore esperto riconosce le parti del corpo che richiedono più energia e quelle che ne possiedono troppa.

Se la vita ti disorienta il massaggio può aiutarti a ritrovare la strada.

Ognuno di noi ha bisogno di rilassarsi, di sfuggire alla tirannia del tempo.

Ascoltare della musica, osservare il movimento delle nuvole, cercare sassolini e conchiglie sulla spiaggia sono tutti metodi che usiamo per distendere la mente e ritrovare un senso di pienezza.

Da bambini ci arrampichiamo sugli alberi e corriamo a piedi nudi.

Siamo a nostro agio con noi stessi, con il nostro corpo e la nostra mente.

Crescendo, passiamo sempre più tempo a vivere esclusivamente “di testa.”

Ora è sempre più necessario ritrovare il perduto equilibrio e ritornare al nostro corpo, anche riscoprendo l'arte del massaggio.

E' un linguaggio comune, che possiamo usare per curare o rassicurare, per alleviare un dolore o una

tensione e soprattutto per comunicare la nostra attenzione.

Come una radura nel bosco, ci offre uno spazio in cui rilassarci e trovare un nuovo orientamento.

Il massaggio può rappresentare un nuovo mezzo per reagire all'incessante ritmo del lavoro e alle pressioni domestiche.

Per molti di noi rigidità e ansia sono ormai divenute uno stile di vita cui ci si è abituati e spesso solo quando facciamo o riceviamo un massaggio ci rendiamo conto che i muscoli sono tesi e comprendiamo quanta energia consumi la tensione nervosa.

Il massaggio può essere un viaggio di autoriscoperta, che ci rivela come ci si sente a essere più rilassati e in sintonia con se stessi, sperimentando il piacere di un corpo che può respirare, vivere e muoversi in libertà.

## Massaggio

Massaggiare significa condividere un contatto, quello delle mani sul corpo, sulla testa, sulle mani o sui piedi. Ma il massaggio va oltre il contatto epidermico, scende oltre i muscoli e le ossa: un buon massaggio penetra nella profondità del tuo essere.

Un buon massaggio su tutti i livelli dell'individuo. Fisicamente, rilassa e tonifica i muscoli, aiuta la circolazione sanguigna, aumenta il livello dell'emoglobina, stimola il flusso linfatico e distende il tessuto connettivo delle giunture.

Il massaggio agisce inoltre sui centri dell'energia o chakra del “corpo sottile.”

A livello fisico, il massaggio non solo cancella stress e ansietà, ma stimola la conoscenza del proprio corpo nella sua interezza, delle parti con cui si è in sintonia e di quelle “emarginate.” Una volta scoperto dove sono situati i blocchi energetici, puoi cominciare a cercare di integrare

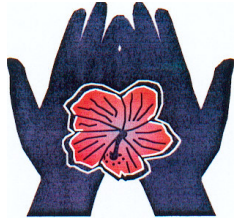
il tuo corpo e farti carico del tuo benessere psicofisico sviluppando una più positiva immagine di te.

Un massaggio attento induce sensazioni di armonia, fiducia e gioia e può sprigionare l'energia bloccata dalle tensioni, trasformando abitudini croniche e modificando profondamente il portamento e l'espressione del viso.

L'aspetto emozionale del massaggio, è assai importante.

A livello spirituale, è difficile descrivere i benefici derivanti dal massaggio, poiché si tratta di qualcosa di indefinibile in sé, l'essenza, la “forza vitale.” Non è insolito, tuttavia, che durante un massaggio i partner raggiungano uno stato di consapevolezza superiore, di presenza nella situazione, simile all'esperienza della meditazione.

**sw. Amrit - Misceo Nicola**  
**ricercatore del benessere**  
**psicofisico attraverso il contatto.**  
**tel. 3398064894**  
**E-Mail : amrit2000@tiscalinet.it**



# Massaggio Hawaiano

**E' un trattamento che stimola  
la conoscenza e la consapevolezza  
del proprio corpo  
nella sua interezza.**

## Hawaiian Bodywork

