



'Ohana Hale Ola - La Scuola  
presso Centro Rosso Vulcano  
Via Sirana 79  
6814 Lamone - TI

## Lokahi - alla Ricerca dell'Armonia nell'Unità -

Benvenuti a questo corso dedicato a Lokahi, un concetto hawaiano che rappresenta l'armonia nell'unità. Lokahi è come il perfetto triangolo tra Spirito, Natura ed Umanità. Esploreremo come, vivere in armonia, ci permetta di accedere ed attingere ai poteri ed alle energie della Natura e del Divino.

### Lokahi: Il Perfetto Triangolo tra Spirito, Natura e Umanità

Inizieremo il nostro percorso esaminando Lokahi come il perfetto equilibrio tra Spirito, Natura e Umanità. Questo concetto è uno dei cinque elementi che compongono il saluto hawaiano dell'Aloha, e impareremo come queste 5 lettere rappresentino il vero significato di Aloha, sincronia tra cuore e mente, essenziale per assorbire e diffondere positività agli altri. Inoltre, scopriremo come Lokahi sia un augurio di buona sorte.

### Aloha: una Parola, Cinque Significati

Nel corso, esploreremo anche i cinque significati di Aloha, ognuno dei quali rappresenta un aspetto essenziale dell'armonia hawaiana:

Akahai: Gentilezza e mansuetudine.

Lokahi: Armonia e unità.

Olu'Olu: Cortesia e allegria.

HaAhaA: Umiltà e modestia.

Ahonui: Pazienza.

Lokahi e l'Importanza della Comunità

### Cosa significa "Lokahi"?

Lokahi è una parola hawaiana. Significa armonia ed equilibrio. Ogni persona può rimanere se stessa.. Non si deve diventare altro o pensarla come l'altro, per trovare un consenso.

Creare qualcosa di nuovo

Alcuni canti hawaiani parlano dei vulcani: la lava corrode la terra, rendendola a suo modo nuova e "bella". La lava si raffredda. Le fiamme si affievoliscono. Il vento e l'acqua distruggono la roccia lavica. Le ceneri diventano grani; il terreno dei cereali. Gli uccelli sorvolano, si librano e restano. I semi cadono. Le felci stendono cautamente le loro fronde in un nuovo paesaggio. È stato creato un nuovo terreno; spingendo la terra ulteriormente nel mare. Gli antichi Kanaka (Nativi) hawaiani invocavano il "Lokahi" tra di loro ed ancora oggi viene fatto. "Tutti si riuniscono per collaborare in unità, questo è Lokahi. Per un raccolto, una battuta di pesca, per risolvere un problema familiare. Anche noi esseri umani lavoriamo meglio, in modo più creativo, quando si ricerca l'armonia, attraverso un caleidoscopio di differenze. L'unità o l'armonia in "Lokahi" non significa identità. Riconosce che cammineremo sempre su strade diverse, desidereremo fini diversi e lotteremo per raggiungerli. Comunque è possibile essere uniti per lavorare per il bene, il bello, il necessario.

**Lokahi** significa essere in collaborazione, unione, equilibrio e unità tra Spirito, Natura e Umanità. Questo concetto implica un vero e proprio augurio di pace, armonia e serenità, sia nel singolo termine che nell'unione delle altre parole che compongono il lemma Aloha. Lokahi ci insegna anche l'importanza della collettività, dove ogni individuo è indispensabile per il benessere della comunità.

### Etimologia Applicata alla Realtà

Approfondiremo l'origine del termine Lokahi attraverso l'etimologia delle parole hawaiane, evidenziando come esso rappresenti il raggiungimento dell'unità e dell'armonia. Esploreremo come questo principio possa essere applicato alla vita quotidiana, promuovendo l'unità nonostante le differenze individuali e incoraggiando l'empatia, la gentilezza e l'ascolto attivo.



'Ohana Hale Ola - La Scuola  
presso Centro RossoVulcano  
Via Sirana 79  
6814 Lamone - TI

### **La Potenza della Comprensione di Aloha**

Infine, rifletteremo sulla potenza della comprensione del significato di Aloha. Scopriremo come questo antico concetto hawaiano possa influenzare positivamente la nostra vita quotidiana, promuovendo l'armonia, l'unità e il benessere sia a livello personale che nella comunità in cui viviamo. Non si può vivere Aloha senza essere parte di una Ohana – famiglia di sangue o gruppi di persone che interagiscono ogni giorno. Ohana: nessuno viene abbandonato o dimenticato»."

**Siamo entusiasti di iniziare questo viaggio alla ricerca del significato prezioso di: "Lokahi" e delle Mana'O (Saggezze hawaiane).**

**Buon apprendimento!**

### **Programma del corso:**

- canti sacri;
- cerchio di Aloha;
- la camminata Kilo;
- la Terapia Lomilomi:
  - ◆ l'incontro e il viaggio la relazione con Sé Stessi e con gli Altri;
  - ◆ il bagaglio che ci portiamo Fiducia ed Empowerment.
- Rituale a tema.
- Meditazione guidata.

### **OBIETTIVI GENERALI**

Alla fine del corso i partecipanti sapranno utilizzare gli strumenti tratti dalle discipline hawaiane per attingere alla propria forza interiore, a quella della Natura, a quella del gruppo e alla forza degli Antenati e delle Divinità per trasformare problematiche personali a livello: mentale, emozionale, fisico, materiale, spirituale. Si raccoglieranno e si conosceranno le piante medicinali con le loro proprietà. Nella Terapia Lomilomi: manualità e postura.

### **LE COMPETENZE ACQUISITE NELLA TERAPIA LOMILOMI**

#### **Cerchio di Aloha (Circle Time)**

Attraverso l'elaborazione delle esperienze passate, la riformulazione del vissuto si attiva il processo per un ascolto attivo, una libertà di espressione, e si apprende una comunicazione non violenta e non giudicante nei confronti di se stessi.

Il Cerchio di Aloha come strumento di confronto e condivisione, ci insegna a onorare il punto di vista di ogni persona. Durante gli incontri, se prestiamo ascolto alle parole, alla saggezza e agli insegnamenti degli altri che parlano, saremo in grado di ampliare la nostra comprensione e di porci in relazione agli altri in modo diverso.

Questo processo permette a tutti i membri del gruppo di presentare il loro punto di vista e di raccontare la propria storia, le proprie emozioni, i propri limiti, le proprie dinamiche senza paura di giudizio. Aiuta ad ascoltare con rispetto rimanendo in silenzio con consapevolezza. Saper ascoltare è fermarsi ed essere presenti.



'Ohana Hale Ola - La Scuola  
presso Centro RossoVulcano  
Via Sirana 79  
6814 Lamone - TI

## **ATTIVITÀ**

### **I CANTI SACRI**

I Canti Sacri sono degli strumenti di crescita personale e spirituale. Attraverso i canti Sacri io apprendo i vocaboli hawaiani "Olelo".

Quando si riesce ad avere più consapevolezza del canto e del significato, entrando più in profondità, questi testi Sacri hanno il potere di elevare il livello energetico di una persona, o anche di un luogo. Ogni canto è un seme d'Amore, e ogni volta che cantiamo gli Oli (canti) piantiamo nel nostro quotidiano un bel seme. E si sa, si raccoglie ciò che si semina.

### **LA CAMMINATA KILO**

Faremo una passeggiata in Natura. Questa camminata prevede due fasi: prima mi connetto con me stessa, con il mio mondo interiore, con le mie emozioni e in secondo tempo apro i sensi e mi connetto con l'Universo. In silenzio osservo tutto quello che ci sta attorno, fiori, piante, animali, nuvole, sole, pioggia...Le condizioni atmosferiche diventano una possibilità per lavorare su sé stessi, superando i propri limiti.

### **IL MASSAGGIO LOMILOMI**

Il Lomilomi è una terapia manuale che prevede sia l'uso degli avambracci che delle mani, ed ha la capacità di comunicare profondamente con i tessuti corporei, il che consente al terapeuta di connettersi con l'Anima.

Questo concetto permette al praticante di andare il più possibile in profondità, senza essere invasivo, mentre lavora per il risultato desiderato.

È un approccio integrativo della guarigione hawaiana nel quale la precisa scienza terapeutica del Lomilomi è unita ad un equilibrio che si applica alla biomeccanica corporea.

La filosofia portante è che ogni persona è egualmente divina in ogni aspetto: corpo, mente e spirito. Noi ci vediamo tutti alla pari, nessuno sta sopra a un altro e nessuno sta sotto a un altro. Il concetto di valutare la costituzione dell'intera persona e i suoi squilibri permette al terapeuta di vedere ogni cliente come individuo unico.

La persona che offre e riceve il Lomilomi avrà l'opportunità di fare esperienza del significato di Lōkahi, e di portarlo nella sua quotidianità. Si potrà acquisire ed approfondire le manualità e l'atteggiamento, sia interiore che posturale, premesse importanti per l'equilibrio del Lōkahi.

### **DURATA**

4 giornate - due fine settimana

### **QUOTA DI PARTECIPAZIONE**

Fr.600.-- per i due corsi (2 weekend)

Fr.320.-- per un singolo corso (1 weekend)

### **GIORNI E ORARI**

sabato e domenica 18-19 novembre 2023

sabato e domenica - 20-21 gennaio 2024

Luogo: Centro RossoVulcano, via Sirana 79, 6814 Lamone TI - Svizzera

**Per maggiori info: [lorimana@hotmail.com](mailto:lorimana@hotmail.com)**

**cell. +4179 621 64 14**