

Dopo un lungo viaggio che lo ha portato dall'antichità hawaiana fino in Europa, il massaggio rituale lomi lomi 'oluea – capace di conciliare le energie e ristabilire l'equilibrio fra il corpo, lo spirito e la mente – è arrivato anche a Sessa, nelle colline del Malcantone. Lo pratica Aranda Eder nello studio Va fem sta ben (via Valeggio, 6997 Sessa, tel. 076 452 65 45). Aranda lavora anche al centro estetico Beautysource di Lugano e al centro Kappa di Ascona. I clienti, quando lasciano lo studio, dicono di sentirsi leggeri leggeri, come se volasse-



Il massaggio che fa volare

Come ha imparato a fare questo massaggio? Il lomi lomi 'oluea mi è stato regalato. Faccio massaggi da 18 anni, per me è sempre stata una passione. Dopo l'università in Germania ho lavorato parecchi anni in istituti per bambini disabili, ma ho sempre fatto anche massaggi. Un giorno un amico mi ha suggerito di imparare questa tecnica particolare, regalandomi un corso da una maestra tedesca che mi ha giudicata molto portata. Allora mi sono perfezionata con Daniel Fowler, un maestro hawaiano. Adesso lo pratico da quattro anni.

Qual è la filosofia del lomi lomi? Gli hawaiani dicono che la forza della vita si trova nelle ossa. È la forza che i cinesi chiamano «chi», il flusso dell'energia. Il massaggio è come le onde, l'effetto penetra nelle ossa. Io lavoro con le mani e gli avambracci, usando olii pregiati, in modo da rilassare i muscoli, i tendini, le articolazioni. Bisogna andare in profondità senza esercitare forza sulla persona. Io faccio movimenti come le onde, lavoro con tutto il mio corpo alternando ritmi e velocità, per ristabilire equilibrio e armonia nella persona.

Quanto tempo dedica a un paziente? In genere una seduta dura un'ora, ma ogni massaggio è diverso. Durante questa ora per me esiste solo la persona che sto massaggiando. Mi concentro totalmente su di lei. Non lavoro solo con le mani, ma partecipo anche mentalmente. Ci vuole molta energia. Quando sento che il paziente ha bisogno di parlare, ascolto e cerco di intervenire anche così.

Cosa dicono i clienti? Recentemente ho fatto un massaggio ad una donna di 87 anni, che quando se n'è andata mi ha detto: «Adesso volo!». Era entusiasta. Il massaggio lomi lomi ha lo scopo di favorire l'armonia fra il corpo e la terra, ma ha un effetto anche sullo spirito. Dopo una seduta ci si sente più leggeri, in armonia con la vita.

Per quali ragioni i suoi clienti si rivolgono a lei? Cosa le chiedono? Ci sono persone che hanno dei dolori, come il mal di schiena, o che si

sentono tese, stressate, o donne che hanno problemi con la menopausa. Ma c'è anche chi vuole semplicemente star meglio, fare qualcosa per se stesso o come prevenzione. Il lomi lomi libera l'energia bloccata del corpo, potenzia la respirazione e fa bene ai dolori alla schiena e alle spalle. Il massaggio è adatto a tutti: uomini e donne, adulti e bambini. Fra i miei clienti adesso ho una 87enne e un bambino di 12.

Ha sempre lavorato come indipendente? Ho studiato pedagogia per disabili e per tanti anni ho lavorato in una scuola per bambini disabili vicino a Stoccarda. Ho condotto seminari di autoconsapevolezza e sviluppo della personalità. Poi mi sono sempre più orientata verso il massaggio. Adesso tengo anche corsi di lomi lomi. Preferisco essere indipendente: amo la libertà, mi piace decidere come lavorare.

Da quanto tempo vive in Ticino? In pianta stabile vivo ad Astano da due anni con il mio compagno, che è di qui. Il Ticino mi piace perché è vicino all'Italia. È piccolo abbastanza per sentirsi a casa, e poi mi piacciono il clima, le montagne, i boschi, i laghi. Mi piace anche la mentalità.

Quanti massaggi bisogna fare? Io chiedo sempre alle persone cosa desiderano e poi cerco di fare una proposta che tenga conto di quello che si vuole ottenere. Normalmente faccio un abbonamento di cinque sedute di un'ora. Ad una persona che vuole avere un effetto veramente profondo propongo di fare tre volte un massaggio ogni dieci giorni circa, e poi una seduta al mese. A una persona che vuole sentirsi meglio basta una serie. Se invece si vuole andare a fondo bisogna farne di più. Molti si prendono una pausa e poi vengono per un'altra serie.

E per beneficiare del lomi lomi bisogna proprio venire a Sessa? Assolutamente no. Per molte persone Sessa è un po' fuori mano. Lavoro anche a Lugano e ad Ascona, e offro la possibilità di fare delle sedute a casa dei clienti. Ho clienti anche nella Svizzera interna e in Germa-



nia. Mi piacerebbe introdurre in Ticino un'offerta che esiste già in Germania, ma che qui è sconosciuta: il massaggio sul posto di lavoro. Sto sviluppando una proposta che potrebbe venir adottata dalle ditte: un massaggio breve allo scopo di prevenire lo stress e i danni dovuti a posture sbagliate o a tensione. Sono sicura che sarebbe positivo anche per le aziende avere dipendenti rilassati e che stanno bene.

Rubrica a cura di: FORMiKA, l'associazione dei microimprenditori casella postale 69 6943 Vezia tel 091 600 96 62 fax 091 600 96 60 info@formika.ch www.formika.ch



In questa rubrica viene dato spazio a microimprenditori operativi nel Luganese, alle prese con lo sviluppo o il consolidamento della loro attività. Avete qualcosa da segnalare? Inviare un e-mail con una breve descrizione della vostra attività da indipendente, il vostro nome e il vostro recapito a info@formika.ch.