

4 GIUGNO 2019 - N. 25

Ispira il tuo benessere

Starbene

TUTTO
NUOVO!

1,50 €

STORIE
"Sono rinato
da un ictus
allenando
mente e corpo"

NON
ASPETTARE
IL MARE
PER USARE
I SOLARI

INTOLLERANZE
Possiamo fidarci
dei test
fai da te?

CUCINO
OGGI
MANGIO
TUTTA LA
SETTIMANA

GINNASTICA
RITMICA
ALESSIA
MAURELLI
SI RACCONTA

I nuovi
trattamenti per
UNO SGUARDO
SEMPRE
GIOVANE

LIBERIAMOCI
DALL'ANSIA DI
PIACERE A TUTTI



GRUPPO  MONDADORI

Settimanale - giugno - anno XLII - n. 25 - Poste Italiane SpA - Sped. in A.P. D.L. 353/03 art. 1 comma 1, DOB Verona - Austria €A,30 - Germania €5,10 - Belgio €A,20 - Spagna €A,30 - Francia €A,30 - Lussemburgo €A,30 - Portogallo (cont.) €A,00 - Svizzera Canton Ticino CHF 4,40 - Svizzera CHF 4,60 - U.K. £A,50 - Usa \$ 8,50 - Canada 8,50 - M.G. Côte d'Azur €A,40

TRATTAMENTI

Rilassati con i massaggi “sensoriali”

di **Claudia Bortolato**

La mente si quiete e il corpo torna a vibrare carico di energia

grazie a tocchi di mani sapienti, ai sentori inebrianti di oli ed essenze, alle luci soffuse. Uno stato di grazia che puoi conquistare con i massaggi sensoriali, una macro-categoria di tecniche delicate, calde e accoglienti. Dice Annamaria Previati, estetista professionista e naturopata: «Rispetto ai trattamenti più energici o mirati a inestetismi specifici, i massaggi sensoriali si focalizzano soprattutto sullo scioglimento delle tensioni fisiche e mentali: migliorano anche il tono e la flessibilità del corpo e regalano una pelle più radiosa, ma il focus è un benessere più olistico». Come dimostrato all'Istituto Karolinska di Stoccolma, i massaggi di questo tipo favoriscono una maggior secrezione di endorfine, come l'ossitocina, l'ormone dell'amore e dell'empatia. Ecco i principali.

Con il cioccolato

Il *Chocolate Massage* utilizza l'ingrediente cosmetico food-like per eccellenza e così stimola indirettamente anche il gusto, in un intreccio emozionale che introduce a un rilassamento profondo: l'estetista distribuisce il cioccolato, in olio o fuso, sul corpo con



I gesti fluidi favoriscono il rilascio delle endorfine, gli ormoni del benessere e dell'empatia.

tecniche di sfioramento e poi con sfregamenti e impastamenti, sempre molto dolci. Gli effetti: una mente “galvanizzata” (i cannabinoidi del cacao stimolano infatti le endorfine attraverso le vie olfattive), una pelle più compatta e un corpo più tonico, grazie alle sapienti manovre e all'effetto

Non hanno una finalità specifica ma abbinano al tocco delle mani profumi, suoni, luci, a volte anche sapori. E, agendo su tutti gli organi di senso, regalano uno stato di benessere globale

snellente della teobromina del cioccolato. Costo: da circa 80 € in su. Per provarlo: Celebrity Spa dell'Hotel Castelletto di Milano, ilcastelletto.com; Spa Ulysse di Sorrento, spaulysse.it

Con i suoni e i profumi della foresta amazzonica

Un altro esempio di tecnica sensoriale è il *Massaggio Amazzonico*®: immagina di trovarti immersa nel verde della foresta pluviale, coccolata dai suoni della natura, dal profumo del legno e della rugiada e

Alcune tecniche utilizzano i fiori di Bach, che “lavorano” sul campo emozionale.

→ accompagnata dal ritmo di musiche afro-brasiliane... Questa è l'atmosfera mentre l'operatrice, dopo aver cosparso il corpo con oli esotici lenitivi e rigeneranti (come quello di copaiba, ricavato da piante tipiche del Sud America, o di maracuja), esegue sul tuo corpo mobilizzazioni delicate e vibrazioni, oscillazioni e dondoli, che ricordano quelli, caldi e rassicuranti, di una culla. Dura circa un'ora e costa da 60 € in su. Per provarlo: Centro Benessere Heaven Spa di Fuggi (VR), heavenspa.it; A.Roma Lifestyle Hotel, Roma, hotel-aroma.com/it/

Con i cristalli

La naturopata Annamaria Previati si è ispirata alla tradizione ayurvedica per ideare il *Massaggio Sensoriale Policromatico*. «Protagonisti sono i cristalli, catalizzatori di energie positive che aiutano ad allontanare abitudini e sentimenti limitanti», rivela l'esperta. Il massaggio prevede l'applicazione, su tutto l'asse del Sushumna, il canale dei chakra, di cristalli in accordo vibrazionale con i colori corrispondenti a ogni centro di energia. «Per esempio, adagiando sul chakra alla sommità del capo cristalli bianchi e trasparenti come il diamante e il quarzo jalino si mantiene una mente più lucida e rilassata», spiega Annamaria

ANCHE IN COPPIA

I massaggi sensoriali (specie, tra le tecniche qui proposte, l'amazzonico, quello al cioccolato e quello con le candele) si prestano a essere eseguiti anche in coppia, così da condividere un momento di relax con il partner. Ma c'è una tecnica che, nello specifico, è molto utile per la coppia: è il tantsu, la versione “a terra” del wastu (lo shiatsu in acqua), ideato da Harold Dull, poeta e bodyworker californiano, fondendo principi del tantra e dello zen shiatsu. Le manovre possono essere apprese dall'operatore e poi scambiate dai partner e sono una sequenza ritmata di stretching, pressioni e mobilizzazioni, paragonabili a un fluire continuo di dondoli. Oltre a sciogliere i muscoli e a sbloccare le articolazioni, il tantsu facilita uno scambio emotivo più profondo con il proprio compagno (viene spesso proposto dagli stessi centri che offrono il watsu; circa 60 € per 45 minuti; info: watsu.it).

Previati. Il corpo viene poi piacevolmente vaporizzato, avvolto come in nuvola, con fiori di Bach, che lavorano sul campo emozionale, e massaggiato con oli dinamici (caricati energeticamente con cristalli e oli essenziali), per esempio di limone (dal profumo buonissimo) per infondere energia e illuminare la pelle. La seduta dura circa un'ora e mezza e costa 150 €. Info: Biostudio Natura, Milano, biostudionatura@email.it

A lume di candela

Il *Candle (o Lumen) Massage* è una tecnica di grande atmosfera: si accendono speciali candele di sostanze naturali come burro di karité, che ammorbidisce la pelle, e arricchite di fragranze rilassanti. Una volta sciolte, sono distribuite tiepide sul corpo, con manovre molto avvolgenti e distensive, che partono dalla zona cervicale e coinvolgono via via tutto il corpo, testa compresa. Il massaggio dura da 30 a 80 minuti e costa dai 90 € circa in su. Per provarlo: Grotta Giusti Terme e Spa, Monsummano Terme (PT), grottagiustispa.com; CXI SPA del Lido Palace di Riva del Garda (TN), lido-palace.it

Sensuale e profumato

Il *Massaggio Californiano* è nato ai tempi del movimento hippie di liberazione del corpo. Estremamente sensuale, utilizza oli profumati e avvolge il corpo lentamente, con tocchi ampi e dolci, in maniera coreografica. I movimenti leggeri, alternati o sincroni, iniziano dai piedi e raggiungono la testa in un fluire continuo, senza staccare le mani. Per la sua delicatezza e piacevolezza viene spesso proposto a chi, per esempio, vuole sedare l'ansia o allontanare i pensieri bui. Possono essere seguite le linee dei meridiani, del tono muscolare o dei punti di riflesso. Dura 50 minuti e costa da 70/80 € circa. Per provarlo: Fonteverde Tuscany Spa, San Casciano dei Bagni (SI), fonteverdespa.com; Antiche Terme di Sardara (VS), Sardegna, termedisardara.it