

# Corpo & mente

*Ipnosi soft e tecniche di meditazione per accettarsi e vedersi più belle, colori che rasserenano lo spirito, rituali ispirati a terra, aria, acqua e fuoco. Sono tanti i modi per risplendere. Non soltanto nel viso e nel corpo, ma nell'anima*

DI SIMONA FEDELE  
TESTI DI CARLA TINAGLI

## Trattamenti olistici e mantra spirituali sono le nuove cure

**S**embra un paradosso, eppure nell'epoca di Instagram e della iperconnessione digitale, dove l'immagine è tutto, la sfera mentale diventa sempre più importante. Almeno a giudicare dal crescente numero di persone che seguono corsi di discipline orientali e meditazione e ricercano un benessere che sia anche spirituale. «Il corpo e la mente sono legati in modo molto stretto», dice Elena Benvenuti, psicologa psicoterapeuta a Milano e Milano Marittima. «L'accettazione di sé dal punto di vista estetico ha una valenza fondamentale anche sulla salute, tant'è che quasi il 90 per cento dei disturbi dermatologici ha un'origine psichica». Come la psoriasi, che nasconde una forma di difesa dagli altri e il desiderio di isolarsi. «È importante accettare il proprio corpo, anche perché, nonostante sia ben visibile, non è facile da cambiare. Per questo oggi cosmetici e trattamenti "lavorano" sempre di più in maniera olistica e sinergica, senza tralasciare alcun dettaglio». ▶



Bruno Poinssard / Trunk Archive

## Scopri il tuo colore felice con l'ipnosi

I colori possono evocare sensazioni positive, risvegliare la memoria e collegarla a momenti sereni. «Attraverso un'ipnosi leggera e dinamica puoi riuscire a individuare una palette cromatica che va da dieci a trentacinque sfumature, anche molto diverse l'una dall'altra, in grado di farti sentire bene e in armonia con te stessa», rivela Raluca Andreea Hartea, artista visiva che ha realizzato *Good Feelings*, start up di personalizzazione cromatica. Un'esperienza utile per scegliere il make up che più ti valorizza e ti piace. «Io, per esempio, compro rossetti dei miei colori preferiti e, quando mi faccio tentare da una nuova nuance, scopro che corrisponde sempre a una della mia palette preferita». In questo periodo la start up collabora con un'azienda cosmetica per personalizzare la texture di una crema, utilizzando i toni felici che la persona può individuare attraverso l'ipnosi. «E a breve, grazie a un dispositivo dotato di un sensore, visore e cuffie, sarà possibile vivere la stessa esperienza via web», aggiunge Raluca Andreea Hartea. Info: [www.goodfeelings.it](http://www.goodfeelings.it)

## Cammina nel bosco per ossigenarti

Finché la stagione lo permette, cammina nel verde: riduce i livelli di stress, aumenta il buonumore, sviluppa la concentrazione e rende la pelle luminosa. È un trend, quello del *Forest Bathing*, nato in Giappone e molto diffuso negli Stati Uniti per contrastare il disagio della vita al chiuso. Secondo uno studio dell'Università del Queensland, in Australia, bastano dieci minuti al giorno tra gli alberi per ridurre del 10 per cento depressione e ipertensione. L'Italia è ricca di boschi e non ci sono scuse nemmeno per chi vive in città, visto che il verde non manca nelle metropoli e dintorni (a Torino c'è la collina di Superga, a Milano il parco delle Groane, a Firenze il giardino di Boboli, sul litorale laziale la pineta di Castel Fusano). Un'alternativa? Un picnic nel bosco che rilassa, diminuisce la fame nervosa e riossigena l'organismo, cute compresa.

## Sblocca l'energia col tocco cosciente

Il flusso di energia equilibrato è il segreto di buona salute e di un lento invecchiamento, che mantiene la pelle tonica e compatta il più a lungo possibile. Lo sosteneva già secoli fa la medicina cinese e oggi le discipline olistiche: molti malesseri fisici sono causati da blocchi energetici. Da questi presupposti nasce *Soul Contact Massage*, messo a punto da Luigi Fappiano, terapeuta e bioenergetico. «La tecnica combina diversi rituali orientali e offre un accesso alla parte più profonda di sé, per ritrovare un'armonia tra corpo e mente. Diviso in due parti, *Soul Contact Massage* prevede prima delle manovre per aprire i canali energetici, poi il tocco cosciente, insieme di movimenti leggeri e fluidi dettati dall'ascolto del corpo e delle sue esigenze. Così la rigidità si allentano, i tratti del viso si distendono e si creano le condizioni ottimali per qualche minuto di meditazione, che rende la persona più aperta verso il prossimo». Info: [www.soulcontact.it](http://www.soulcontact.it) ►

## LA CREMA È YOGICA

Anche una crema può favorire il benessere totale. Come dimostra Aveda con la sua linea *Tulasāra* (in sanscrito significa "muoversi verso l'equilibrio"). Ispirata all'ayurveda, la nuova *Renew Morning Creme* per il giorno rassoda e illumina il viso, con estratti di radici di liquirizia. E diventa ancora più efficace se applicata con alcune manovre di yoga facciale. «La ginnastica per il volto che suggeriamo è divisa per zone. Per esempio, sulle guance, quando stendi la crema devi appoggiare l'indice e il medio sopra le labbra, e poi premerle; nello stesso momento gonfia le gote e spalanca gli occhi il più possibile. Rilassati e fai un respiro profondo. Ripeti un paio di volte», consiglia Helga Hefner, manager di Professional Skin and Spa di Aveda.