

Ritrovare fluidità, superando chiusure e tensioni, è possibile con massaggi profondi e piacevoli che fanno riscoprire la sintonia con se stesse e con il mondo

IL TOCCO che scioglie

Un approccio rigido alla vita non aiuta ma è spesso il risultato di esperienze che ci hanno indurito, messo alla prova o reso diffidenti. Sull'altro fronte c'è la tanto ricercata e chiacchierata fluidità che nel suo insieme indica la capacità di adattarsi ai cambiamenti senza inutili tensioni e con il minor sforzo possibile. In mezzo ci siamo noi che cerchiamo di migliorarci di giorno in giorno, cosa non semplice perché spesso la rigidità è un automatismo psicologico di cui non siamo consapevoli, un'attitudine involontaria ormai cronicizzata. Ecco perché lavorare sul corpo e sul respiro attraverso i massaggi può essere utile a sbloccare la situazione.

LA VIA DEL CORPO

«La rigidità complica le relazioni e porta alla manipolazione» sottolinea Luigi Fappiano, direttore didattico del Soul Contact Center di Milano. «A volte è mascherata da tenacia ma perfino quando si persegue un obiettivo non serve perché fa perdere sensibilità e visione d'insieme. La fluidità può invece essere utile a ridefinire lo stesso obiettivo o le modalità per raggiungerlo.

La capacità di relativizzare le esperienze e di vivere il presente in pienezza va coltivata e allenata tutti i giorni a cominciare dai pensieri ma senza esagerare con il lavoro mentale che fa perdere ulteriormente spontaneità ed esaurisce. La via del cambiamento passa dal corpo e si può avvalere di diversi strumenti legati al benessere e alla consapevolezza».

GIOCO DI **emozioni**

Alcuni massaggi come il Lomi Lomi o il Soul Contact si prestano al nostro scopo grazie alla natura fluida e avvolgente delle manovre e alla loro capacità di agire in profondità, ben oltre il piano fisico.

lomi lomi

Chi riceve per la prima volta il massaggio Lomi Lomi spesso riporta la curiosa sensazione di essere percorsa da un'ondata che sale e scende lungo il corpo. A caratterizzare il trattamento è l'onda energetica che sale di intensità e fluisce attraverso tutte le manovre diversificandosi ma senza stacchi. L'operatore lo asseconda con i movimenti del bacino e i cambi di peso come se ne facesse parte, in una sorta di danza. Onde e spirali, mani e avambracci, palmi verso il basso e verso l'alto, la ritualità del Lomi Lomi è una costante ricerca dell'armonia con i quattro elementi dell'ambiente esterno che si traduce per chi riceve in un efficace reset psicoenergetico. Non a caso alle origini veniva eseguito sulle spiagge hawaiane dove la sabbia tiepida, i vulcani intorno, la brezza marina e l'oceano garantivano la perfetta ambientazione che in altri contesti viene ricreata in modo simbolico o tramite visualizzazioni.

I BENEFICI

Nel corpo sono racchiuse e stratificate tante "memorie" legate alle esperienze che abbiamo vissuto. Spesso le tensioni che avvertiamo a livello fisico sono dovute al nostro modo di reagire ai fatti della vita che a sua volta determina la nostra postura, il nostro muoverci e di conseguenza eventuali contrazioni e tensioni. «Il Lomi Lomi ha un effetto rilassante, riequilibrante e rigenerante»

spiega Fappiano. «Alla fine ci si alza dal lettino più leggere, con la sensazione di un corpo più mobile e flessibile. Questo perché il protocollo prevede, oltre alle manualità a onda su tutto il corpo in posizione prona e supina, ripetute manovre di sblocco articolare e un intenso lavoro di rilassamento muscolare che consentono di fluidificare le tensioni e le resistenze».

TEMPI E COSTI

Un massaggio completo dura circa 60 minuti e costa dai 60 agli 80 euro in media. Si consiglia un ciclo di 5 trattamenti a distanza di 10 giorni l'uno dall'altro.

soul contact

Chi apprezza la meditazione e vuole uno strumento che aiuti ad andare in profondità attraverso il proprio corpo deve provare almeno una volta il Soul Contact massage. Dalle prime manovre sulle gambe in posizione prona alle ultime manualità sul viso, il contatto si sviluppa in una ideale manovra unica che via via si diversifica in risalite, frizioni circolari, spirali a otto e linee all'insegna della continuità e della fluidità, con un ritmo lento e meditativo. Nelle due fasi centrali del massaggio si entra nel tocco cosciente dove l'operatore è chiamato all'ascolto di ciò che emerge dal corpo di chi riceve per assecondarlo attraverso manualità libere e destrutturate. Presenza, connessione e respiro fanno la differenza nell'aiutare a stabilire il contatto.

FAI-DA-TE in acqua

L'acqua è l'elemento fluido per eccellenza, il corpo in assenza di gravità si rilassa e lavora meglio, senza tensioni e sovraccarichi: chi pratica il nuoto lo sa bene. Ma anche chi desidera lavorare solo sul piano psicologico può sperimentare una micropratica sensoriale facendo il bagno in piscina o, meglio ancora, al mare. «Non serve fare nulla ma sentire. Quando siete immerse rilassatevi e concentratevi solo sulle vostre sensazioni, su come la superficie del corpo percepisce l'attrito e la densità dell'acqua, sul tipo di dinamica che si crea tra resistenza e movimento. Il mare è un involucro mobile che vi sostiene e vi asseconda» sottolinea Luigi Fappiano.

I BENEFICI

«Entrambi i massaggi portano un contributo alla fluidità ma in maniera diversa» sottolinea Luigi Fappiano. «Il valore aggiunto del Soul Contact massage è dato dalla profonda connessione che si viene a creare tra operatore e ricevente. Durante la fase del tocco cosciente gli stati fisici ed emozionali di chi riceve cambiano molto velocemente: un minuto si ha bisogno di una cosa e poco dopo di altro, a volte di un contatto quasi fermo altre volte di stimoli più forti, a un momento più sottile e meditativo può seguire il bisogno di qualcosa di più energico. Il fatto di sentirsi accompagnate in questo fluire nel corpo delle cose che emergono favorisce la loro integrazione e il rilascio dei nodi emotivi somatizzati.

TEMPI E COSTI

Il massaggio andrebbe ripetuto ogni volta che se ne ha il desiderio, senza fissare una frequenza. La durata è di 65 minuti, il costo 65 euro.

Francesca Tazzi

SILHOUETTE

DONNA

Linea, bellezza, benessere, attualità

€ 3,90
con eyeliner
o mascara



cellulite

ANIDRIDE CARBONICA
+ MESOTERAPIA:
LA COMBO VINCENTE

MAKE UP
all in one

nail art
STILE GIAPPONESE

CAPELLI
treccine
e ponytail

LA DIETA ORMONALE

ANTIPANCIA

UNA TAGLIA
IN MENO
IN UN MESE

alghe per svegliare
il metabolismo

DA NON PERDERE

GLI EYELINER NERO INTENSO ANCHE WATERPROOF



O IL MASCARA EFFETTO EXTENSION

