

I trattamenti olistici si prendono cura di corpo e anima. Tutti diversi: da scegliere per affinità e a seconda dei problemi

più serena CON UN MASSAGGIO

Negli ultimi anni sempre più donne si sono avvicinate al mondo dei massaggi olistici per trovare sollievo alla tensione. Concedersi un massaggio spesso significa strappare del tempo agli impegni per dedicare a se stesse un momento di relax e **ritrovare energia e buon umore**. Non solo una coccola, quindi, ma un valido aiuto nella gestione dello stress, della **stanchezza emotiva** e dei problemi psicosomatici. I centri massaggio propongono i più svariati tipi di trattamento. Vi proponiamo una piccola guida per scegliere il più adatto.

facciamo chiarezza

Molti confondono i massaggi olistici con quelli estetici e fisioterapici, che vengono eseguiti da altri professionisti con differenti finalità. «Il massaggio terapeutico appartiene all'ambito della riabilitazione ed è finalizzato al recupero funzionale» chiarisce Luigi Fappiano, fondatore e direttore didattico del Soul Contact Center di Milano «Dopo fratture, strappi muscolari, distorsioni o in presenza di infiammazioni acute come le tendiniti e di problemi osteo-articolari, il medico di base o il fisiatra probabilmente prescriveranno un ciclo di sedute con un fisioterapista. La stessa figura esegue anche il massaggio sportivo finalizzato alla preparazione dell'atleta e al recupero post gara. I centri estetici offrono trattamenti mirati a correggere inestetismi come cellulite, gonfiori e adiposità localizzate, smagliature, rughe»

SILHOUETTE

DONNA

POCKET
€ 1,50

Linea, bellezza, moda, salute, attualità

linea
meta
experience

ECCO IL
SEGRETO DELLA
METAMORFOSI
di Noemi

SPECIALE
VIVERE
GREEN

i sogni
AI TEMPI
DELLA PANDEMIA

MODA
gonne: 4 stili

labbra
carnose e
disegnate

FRONTE
l'abc per
cancellare
le rughe

trucco
FOXY EYES

-5 kg
in un mese

CON LA DIETA
anticellulite
carb cycling

insolita
liposcultura
ANCHE SULLA SCHIENA



Pubblinter SpA - Via... - P.le... - 20121 Milano - Tel. 02/76007111 - www.pubblinter.it

BENEFICI A LUNGO TERMINE

I massaggi olistici nascono dalla consapevolezza che non potremo stare bene finché tutte le nostre parti non saranno armonizzate. L'approccio olistico da cui prendono nome, dal greco olos cioè "totale", richiama proprio questo senso di unità. «I diversi trattamenti agiscono con modalità proprie ma con un aspetto che li accomuna tutti: portano benefici non solo ai muscoli, ai tessuti, alla circolazione del sangue e della linfa, ma anche alla mente e alla sfera emotiva» spiega Fappiano. «I massaggi olistici tendono ad agire sulle cause profonde, psico-energetiche, del malessere laddove gli altri si concentrano di più sui sintomi fisici. Il loro obiettivo quindi non è solo alleggerire il problema del momento ma, a lungo termine, migliorarne la qualità della vita della persona, favorendone centratura e consapevolezza di sé».

per chi soffre di ansia e stress

«Chi è sotto pressione o deve gestire un forte carico di stress paradossalmente tende a non concedersi **momenti di svago o di piacere**, proprio quelli di cui invece avrebbe bisogno» sottolinea Luigi Fappiano «Su queste persone lavorano con ottimi risultati i

massaggi che mettono in stand by la centralina mentale fonte delle ansie e dei pensieri ricorrenti. Per contro, una volta spostata **l'attenzione sulle sensazioni** e sul respiro attraverso il tocco e specifiche manovre, tutto si alleggerisce e torna a funzionare».

CALIFORNIANO

Immaginate di trasformare un abbraccio in un trattamento olistico e otterrete questo massaggio basato su manovre lente, lunghe e avvolgenti. **Il carattere ripetitivo e quasi ipnotico delle manualità induce ad abbandonarsi alleggerendo l'ansia.** La componente dell'accudimento non è casuale considerando che è nato negli anni '70 come terapia psico-corporea per i reduci di guerra. Per chi ama sentirsi coccolato.

SVEDESE

Un massaggio classico e fra i più diffusi. L'alternanza di manovre di diversa natura come sfioramenti, frizioni, impastamenti, percussioni ne fanno **un trattamento completo per chi somatizza lo stress sotto forma di tensioni muscolari e rigidità posturale.** Mentre **favorisce il rilassamento**, infatti, questo massaggio solo apparentemente "basic" **scioglie le contratture e migliora la circolazione sanguigna.** Come valore aggiunto **ha anche una buona azione tonificante sui tessuti.**

RILASSANTE

Finalizzato espressamente al relax, il trattamento ha un particolare focus sull'addome. Lo stress infatti spesso si traduce in un diaframma bloccato e in una respirazione poco profonda: **qui le manualità vengono sincronizzate con il respiro crescendo via via d'intensità per liberare il corpo dalle tensioni.** Il rilassamento si ottiene anche in maniera indiretta grazie a **una continua e imprevedibile alternanza di manovre che allenta il controllo mentale.** Per chi è iperattivo e fatica a lasciarsi andare.

per chi vede tutto nero

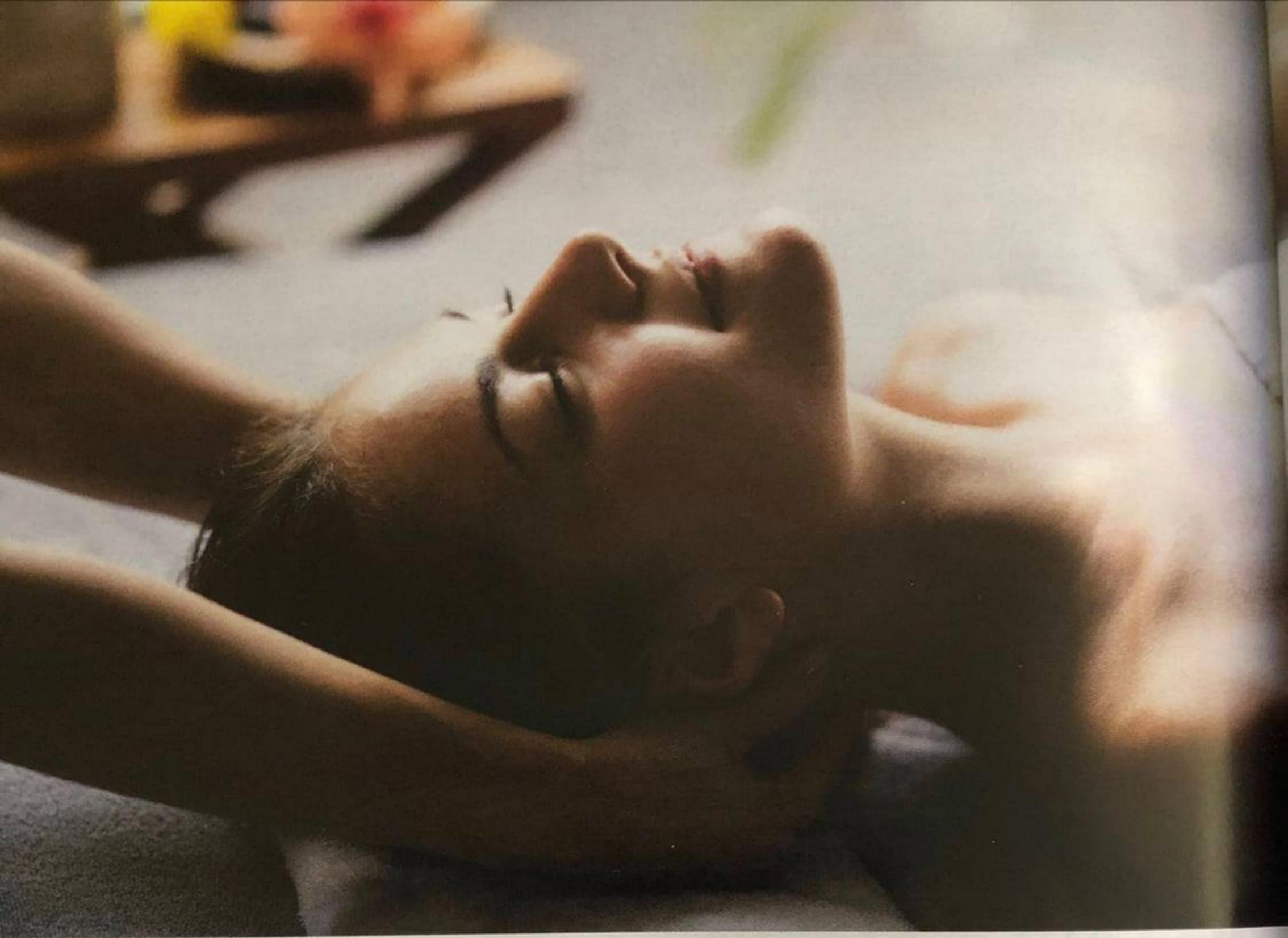
Stanchezza cronica, umore a terra e frustrazione: ci sono periodi in cui ci sentiamo scariche, faticiamo a stare dietro alle cose da fare che alla fine non ci vengono nemmeno bene. «Un sistema per ricaricare le pile è offerto da alcuni massaggi che, lavorando sul **sistema energetico dei chakra**, promettono di sbloccare questa situazione restituendoci **dinamismo e autostima**» spiega l'operatore olistico «Questi trattamenti vanno con modalità differenti a potenziare la percezione e la sensibilità corporea cosicché chi li riceve possa rientrare in contatto con le proprie risorse energetiche profonde».

INDONESIANO

Riesce a essere **molto rilassante e insieme stimolante** grazie a una suddivisione in due fasi. Nella prima le manualità disegnano sul corpo un diagramma rituale composto da **simboli capaci di attivare a livello inconscio l'energia del ricevente.** Con la seconda si favorisce una **ricarica completa** grazie a manovre intense che percorrono e attivano piacevolmente tutto il corpo. Si scende dal lettino rigenerati.

EMPOWERING MASSAGE

Questo trattamento radica al corpo e potenzia il centro della volontà risultando molto utile a chi deve controllare dipendenze e comportamenti compulsivi. **È un massaggio che accende il fuoco**, alternando spirali e frizioni intense ed energizzanti con manovre più avvolgenti e con la digitopressione di punti sui meridiani della MTC. L'effetto è piacevolmente riscaldante. **Contrasta la stanchezza, predispone al dinamismo.**



per chi non dorme bene

«Molte donne faticano ad addormentarsi, dormono poco o troppo e al mattino si svegliano stanche» spiega Fappiano «Insonnia e ipersonnia sono però le due facce della stessa medaglia, un'alterazione del **ciclo sonno-veglia** che a sua volta nasconde uno **squilibrio tra yin e yang**. Per questo i trattamenti mirati ad alleviare questa situazione lavorano secondo i principi della Medicina Tradizionale Cinese per riequilibrare il flusso energetico del Qi nei meridiani».

Entrambi agiscono con le digitopressioni, si possono ricevere vestiti e agevolano un sonno più profondo e ristoratore. Il **Tui Na cinese** usa un insieme di metodi di massaggio, pressione, manipolazione per lavorare sui meridiani e sugli agopunti. **Le manovre sono sia vigorose che rilassanti**, alcune fanno compiere movimenti passivi per

TUI NA E SHIATSU

lubrificare e sciogliere le articolazioni. **Nello Shiatsu giapponese** la stimolazione dei punti avviene in modo più statico ma chi riceve non se ne accorge se la sensibilità dell'operatore ne porta le mani dove serve e con la giusta pressione. È un **trattamento che "ascolta" il corpo del ricevente** valorizzandone le naturali capacità di ripresa.

per chi somatizza le emozioni

«Le emozioni rappresentano il nostro motore interiore ma nello stesso tempo sono imprevedibili e destabilizzanti» sottolinea Luigi Fappiano «Spesso non ci concediamo di viverle e le rispediamo nell'inconscio da dove ci controllano a nostra insaputa, più spesso ancora si stratificano nel corpo dando luogo a problemi per lo più di natura psico-somatica. Ed è proprio lavorando sul corpo che spesso si producono i cambiamenti più interessanti».

AYURVEDICO (ABYANGAM)

È un trattamento indiano che ha origini antichissime e lavora in modo profondo e globale con manualità eseguite in maniera intensa e dinamica. A livello emotivo favorisce la liberazione di energie represses con il risultato di ritrovare maggior serenità mentale e una più acuta percezione del proprio corpo. Rigidità e blocchi emotivi tendono

ad allentarsi. A livello fisico, già dopo una sola sessione, è possibile notare un profondo rilassamento dei muscoli e una ritrovata elasticità delle articolazioni. Viene personalizzato in base alla tipologia Dosha cui il ricevente appartiene: Vata, Pitta, Kapha, individuata grazie alle sue caratteristiche psico-fisiche e comportamentali.

SOUL CONTACT MASSAGE

È l'ideale per chi tende a somatizzare l'ansia e ha bisogno di nutrimento emotivo. In questo trattamento rigenerante e meditativo, le manualità si susseguono senza interruzioni come fossero un'unica manovra lenta e amorevole su tutto il corpo. **Il cuore caratterizzante di questo massaggio è il tocco cosciente con cui l'operatore si pone in ascolto energetico del ricevente stabilendo con lui una connessione profonda e creando un clima di fiducia e apertura in cui i nodi emotivi e le somatizzazioni trovano spesso il modo di autoliberarsi spontaneamente restituendo spazio interiore ed energia.**

CON GLI OLI ESSENZIALI

Il massaggio olistico con oli essenziali utilizza i benefici dell'aromaterapia per trattare diversi disturbi fisici e psicosomatici molto comuni. Prevede l'esecuzione di articolate sequenze di manovre, **alternando sfioramenti a diverse tipologie di frizioni che permettono l'assorbimento degli oli in vari strati di profondità.**

La varietà di olio essenziale da utilizzare non viene scelto in base al problema o ai gusti del ricevente: è il suo corpo a individuare quello energeticamente più idoneo, attraverso un semplice test.

difese più forti

Da tempo si sa che una condizione di paura e preoccupazione che si prolunga nel tempo, come quella che abbiamo vissuto a causa della pandemia da Covid-19, può arrivare a debilitare il corpo indebolendone le difese. Tra le pratiche che vanno nella direzione opposta ci sono proprio i massaggi olistici, non solo perché rilassano e migliorano il tono dell'umore ma anche perché, secondo una

ricerca del Cedar-Sinai Medical Center di Los Angeles, contribuirebbero ad abbassare i livelli di cortisolo, l'ormone dello stress, e ad aumentare il numero dei linfociti stimolando l'attività del sistema immunitario. Nei volontari che hanno ricevuto con regolarità il massaggio svedese sono stati, poi, riscontrati anche più alti livelli di ossitocina, l'ormone che favorisce naturalmente empatia e buon umore.

REGULAR SLEEP MASSAGE

È un massaggio "tecnico" ma piacevole. Tutte le digitopressioni dei punti sui meridiani sono accompagnate da **frizioni circolari morbide e alternate con manualità più lunghe in un insieme continuo, fluido e armonico.** Dato che l'eccesso di yang a livello mentale nelle ore notturne porta a rimuginare e ostacola il sonno, molte manovre tendono a portare l'energia concentrata nella parte superiore del corpo verso le estremità, e dal centro alla periferia. Nel suo insieme **il trattamento favorisce l'allentamento dei pensieri e dell'ansia in fase di addormentamento** e pacifica l'attività onirica.

Francesca Tozzi