

# SILHOUETTE

DONNA

€ 2,20

Linea, bellezza, benessere, attualità, moda

in linea  
**PRIMA  
DELLE FESTE  
-5 KG**

in 21 giorni  
con la dieta  
del brodo

**DIMAGRIRE**

SE SPEGNI  
L'INFIAMMAZIONE  
TORNI SNELLA  
E PIENA DI ENERGIA

**PANCIA PIATTA  
CON LA FITBALL**

**GREEN**

UNA GIORNATA  
PLASTICA FREE

numero  
doppio

**BEAUTY & BODY**

TANTE IDEE  
PER TRUCCO,  
CAPELLI, NAIL ART,  
TRATTAMENTI,  
REGALI DI NATALE

**MEDICINA  
ESTETICA**

VIA RUGHE E  
CEDIMENTI IN  
UNA SEDUTA

**cellulite**

fai il check up  
ai tuoi ormoni

**moda**

ARGENTO,  
ORO E PAILLETTES  
ILLUMINANO  
I LOOK DA SERA



Arno 25 - numero 12 - dicembre 2018 - PL 24/11/2018 - mensile - Poste Italiane Spa - spedizione in abbonamento postale - D.L. 35/2003 (conv. in L. 27/02/2004 n. 46) art.1, comma 1, G.M.

Il massaggio Soul Contact, tramite il passaggio delle mani sul corpo, rileva le zone dove si accumulano le tensioni fisiche e mentali e aiuta a superarle

**PROVATO  
PER VOI**

# IL TOCCO CHE CURA *le emozioni*

**N**on sono mai stata un'appassionata di massaggi e pratiche olistiche, forse perché non ho mai molto tempo da dedicare a me stessa, presa come sono sempre da mille responsabilità. Quando riesco a strappare un po' di tempo libero agli impegni corro in palestra a sfogare stress e malumori. Curiosando in rete, però, mi è capitato di leggere la presentazione di un particolare massaggio, il Soul Contact, che **lavora sul sistema corpo-mente-emozioni per favorire il superamento dei blocchi psicosomatici**. Blocchi che conosco bene, dato che tendo a somatizzare la tensione in varie parti del corpo, a partire dall'intestino. Da qualche tempo mi sentivo sotto tono e avevo proprio voglia di regalarmi un momento di benessere, così ho contattato il Centro di

formazione Soul Contact di Milano dove ho potuto provare questa esperienza.

## *alla scoperta del trattamento*

Luigi Fappiano, fondatore e direttore didattico del Centro, mi accoglie in un ambiente dall'atmosfera molto orientale. Sarà lui a praticarmi il massaggio. Mi guardo intorno con curiosità e vorrei fargli mille domande. Mi assicura che **sarà il mio stesso corpo a darmi le risposte** ma è disponibile a spiegarmi come funziona il Soul Contact, un trattamento che agisce sul sistema energetico ma che include anche manovre di rilassamento muscolare, mobilitazione articolare e drenaggio.

Il massaggio è caratterizzato dall'alternanza di due fasi. La prima è una sequenza di specifiche manovre che servono a riequilibrare i canali energetici. La

**qualcosa di più profondo** e mi sento più vulnerabile. Questo è dovuto sia alla posizione supina che naturalmente espone gli organi vitali sia al fatto che percepisco una sorta di intimità crescente con quello che a tutti gli effetti è uno sconosciuto. Ero un po' perplessa sul ricevere il massaggio da un uomo e il tocco sul seno mi crea all'inizio un certo imbarazzo ma è un tocco rispettoso e gentile, un tutt'uno con l'energia che ora circola liberamente nel mio corpo. **Tre bei respiri profondi segnalano che il diaframma si è sbloccato e forse anche qualcos'altro.** C'è poi una sequenza di tocchi sulla testa e sul viso. A un certo punto, però, non sento più le mani dell'operatore, percepisco un respiro, del calore, luci e ombre. Cosa sta succedendo? Resisto alla tentazione di aprire gli occhi e rimando al dopo la risposta. Il rilassamento finale mi ricorda la "posizione del cadavere" più volte sperimentata facendo yoga. Così il massaggio termina.

### *pensieri a ruota libera*

Mi sento tranquilla ma in forze. Durante il massaggio ho sperimentato delle sensazioni di cui chiedo ragione a Luigi. In particolare mi incuriosisce l'aumento della mia attività mentale proprio mentre il corpo cominciava a rilassarsi. «È un'autodifesa naturale che la mente attiva quando viene messa in discussione» mi spiega. «Noi occidentali facciamo molta fatica ad abbandonare il controllo razionale e a svuotare la mente. L'attività discorsiva mentale, quel chiacchiericcio di cui non siamo sempre consapevoli anche se ci accompagna du-

**Luci di candele, aromi vanigliati e musiche indiane contribuiscono a creare un ambiente soft e rilassante**

rante tutta la giornata, ci impedisce di stabilire un contatto con la parte più profonda di noi stessi. **Durante la seduta di Soul Contact si accede a uno stato di coscienza quasi meditativo.** Qui, come nella meditazione, all'inizio la mente cerca un qualsiasi appiglio, ricordi, sogni, frasi, perfino problemi, perché teme di essere esclusa dal corpo. La chiave del tocco cosciente è tutta qui: più il contatto si fa intenso e profondo, più la nostra attenzione è nel corpo e meno andrà ad alimentare il discorso mentale». **La sensazione di spaesamento che ho avvertito alla fine quindi è positiva, segnala che il trattamento per me ha funzionato.** E forse è davvero così perché mi sono alzata dal lettino davvero rinvigorita. La notte che segue è caratterizzata da un'intensa attività onirica, tante immagini molto colorate e senza alcun senso ma il mattino dopo mi sveglio leggera, con una bella dose di energia a disposizione. Nelle sedute successive cerco di andare più in profondità, di rilasciare tutte le tensioni. Al terzo incontro arriva anche un bel pianto liberatorio ma va bene così. Il mio intestino non è mai stato così felice.

## *una risposta immediata*

Il Soul Contact è un massaggio olistico e affonda le sue radici nella sapienza orientale. Lavorando con l'energia e basandosi sul contatto, ha bisogno di essere praticato con una certa frequenza e continuità. «Per andare in profondità occorrono almeno tre trattamenti con un intervallo di 15 giorni l'uno dall'altro» spiega Luigi Fappiano. «Già dalla prima seduta, però, si possono vedere le prime

risposte del corpo. Di solito si ha una sensazione di nutrimento interiore dovuta al "tocco che sa ascoltare" e un effetto compensativo: se una persona attraversa un periodo di stress e iperattività mentale, il massaggio tende a calmarla, se è in una fase di scarso slancio vitale, dà energia. Una seduta dura circa un'ora e un quarto compresi la scheda e il relax finale. Il costo medio è di 70 euro».

seconda è totalmente destrutturata e subentra solo dopo che si è stabilita una connessione molto sottile fra operatore e ricevente: non è più l'applicazione unilaterale di una tecnica di massaggio ma una vera e propria interazione energetica. **In questa fase, chiamata "tocco cosciente", l'operatore chiuderà gli occhi e si lascerà guidare da quello che percepisce: sarà il mio corpo a suggerirgli dove intervenire.** La combinazione di queste due fasi mira al superamento dei blocchi di natura emotiva che nel tempo si sono somatizzati nel corpo, una liberazione spontanea che dovrebbe restituirmi una buona quantità di energia da utilizzare nella vita di tutti i giorni.

### *parliamo un po' di me*

Tocca ora a me rispondere ad alcune domande per la compilazione della mia scheda personale: una raccolta di informazioni in generale sul mio stato di salute e sulla mia condizione psico-fisica che serve più che altro a rompere il ghiaccio, a conoscere mie eventuali allergie a sostanze che vengono usate durante il trattamento, a escludere eventuali parti del corpo dove non desidero essere toccata. Luigi Fappiano mi chiede se ho qualche disturbo (e qui non posso fare a meno di parlare del mio colon irritabile), se ho subito traumi recenti e se assumo dei farmaci. È una prima conoscenza grazie alla quale l'operatore si fa un'idea della persona da trattare anche se poi sarà guidato soprattutto da ciò che sentirà durante il massaggio. Entrambi **dovremo presto abbandonare il piano del razionale per entrare in un'altra dimensione.** Distesa sul lettino in posizione prona, alla luce soffusa delle candele, vengo invitata a rilassarmi e ad ascoltare tutti i segnali del mio corpo.

### *a pancia in giù*

Comincia la fase preparatoria, circa venti minuti di manovre su gambe e schiena che mi porteranno poi a sperimentare il tocco cosciente. **Comincio a vagare con il pensiero mentre ascolto in sottofondo una musica rilassante:** è un Raga indiano, un insieme di suoni e vibrazioni con effetto calmante su mente e corpo. Nell'aria si spande un buon profumo di mandorla ma in realtà è l'olio di nocciolo d'albicocca che verrà usato per tutta la durata del massaggio. Avverto le gambe sempre più rilassate e pesanti sul lettino mentre la mente rimbalza da un'immagine all'altra, da un ricordo alle varie scadenze del mese. Quando le mani si spostano sulla schiena l'attività mentale sembra calmarsi. Dopo circa 20 minuti comincia la fase destrutturata che durerà 6-7 minuti, come mi viene poi spiegato. Non li conto ma a un certo momento avverto con chiarezza che le mani dell'operatore si stanno muovendo in modo diverso, con

*durante la seduta  
si entra in uno stato  
di coscienza simile  
a quello meditativo*

un andamento fluido e rallentato, seguendo traiettorie apparentemente senza senso e con delle pause. È come se sentissi più la sua attenzione che le sue mani, ma non mi crea imbarazzo, forse perché distesa sulla pancia mi sento protetta. Rimango anche io in ascolto del mio corpo.

### *una maggiore esposizione*

Mi giro sulla schiena e di nuovo l'operatore si dedica alle mie gambe partendo dalle caviglie. Ho la sensazione quasi fastidiosa che le sue mani siano bollenti ma, per fortuna, non dura molto. L'energia che riprende a circolare, mi viene poi spiegato, ha bisogno di tempo per riequilibrarsi. Intanto la mia intensità percettiva è aumentata. **Quando le mani passano sull'addome e ritorna la fase del tocco cosciente avverto con maggior chiarezza che l'operatore sta ascoltando e sentendo**

