

LINEA

**PROVATO
PER VOI**

Digitopressioni e manovre avvolgenti tranquillizzano, restituiscono equilibrio e risvegliano determinazione e autocontrollo

Ho smesso di fumare anni fa e ne sono contenta anche se mi capita ogni tanto di desiderare ancora di farmi un tiro e qualche volta cedo alla tentazione. Però faccio molta più fatica a controllare la fame nervosa, quella che mi induce ad aprire un pacco di biscotti o di patatine oppure a mangiare cioccolatini uno dietro l'altro quando mi sento scarica o tesa. A volte esco, mi compro qualcosa e subito dopo mi sento meglio oppure mi attacco allo smartphone. Questi comportamenti compulsivi però mi infastidiscono, sento che non sono davvero padrona di me stessa così, quando ho sentito parlare dell'Empowering Massage, un trattamento che, potenziando i centri energetici connessi alla forza di volontà, lavora proprio per contrastare le dipendenze ho voluto provarlo. Ho contattato il Soul Contact Center di Milano e ho preso un appuntamento.

*stop alla
fame nervosa
con l'empowering
massage*

quella voglia che sale

Inutile dire che durante il tragitto non ho smesso di mangiucchiarmi le unghie accompagnandole con salatini e cola. Non so perché ma mi sentivo nervosa e avevo la testa ingombra di pensieri ma l'atmosfera rilassante del Centro e la calorosa accoglienza del suo fondatore e direttore didattico, Luigi Fappiano, mi hanno fatta sentire a mio agio. Prima del trattamento conversiamo un po': lui vuole conoscere le mie aspettative e cosa mi ha spinto a provare il massaggio. Gli descrivo quello che secondo me è il problema: in certi momenti sento il desiderio di mangiare per calmarmi, so che non è vera fame quindi cerco di non pensarci e di resistere fino al punto in cui cedo e poi, puntualmente, mi arrabbio con me stessa. Lui mi conferma che questo viene chiamato "craving" ed è la conseguenza di una dinamica molto comune, alla base di ogni forma di dipendenza: quel misto di desiderio e tensione che cresce, cresce finché, superata una certa soglia, ci spinge al comportamento compulsivo. Dietro c'è un quadro complesso di emozioni fra cui la vergogna, il senso di colpa e di mancanza che ci fa credere che dipendiamo da qualcosa di esterno. Tra le vie possibili per contrastare questo meccanismo una passa attraverso il corpo, con l'attivazione delle sue risorse più naturali e profonde, quelle energetiche.

L'ENERGIA DEL TERZO CHAKRA

Luigi Fappiano ci tiene subito a precisare che il trattamento rientra nell'ambito olistico dei massaggi di esclusivo benessere (non è una terapia sanitaria) e che l'energia su cui si agisce è quella del terzo chakra. «Secondo le discipline orientali è un centro energetico che si trova all'altezza del plesso solare ed è associato all'elemento del fuoco perché la sua energia è incandescente» continua. «Non a caso è la sede della nostra forza di volontà e della capacità di realizzare idee e progetti. È legato all'azione: per questo le manovre che lavorano sulla sua apertura e potenziamento consentono di alzare la soglia del

craving, di avere maggiori resistenza rispetto a quello che ci rende dipendenti. Ogni chakra ha però una sua zona d'ombra, un'emozione che ne ostacola il corretto funzionamento: quella del terzo è la vergogna, accompagnata dal senso di colpa. Per depotenziarla si interviene su alcuni meridiani della Medicina Tradizionale Cinese, in particolare su quello del polmone. Infine, a supporto, c'è anche l'attivazione del primo chakra, secondo l'Ayurveda sede della nostra identità fisica e del radicamento con la terra. È il centro che alimenta tutto il sistema e che consente a sua volta al terzo di "accendersi"».



un'esperienza di cambiamento

A questo punto sono curiosa di provare l'Empowering Massage e mi distendo sul lettino in posizione prona per ricevere il trattamento. La prima parte è una serie di **frizioni** e **sfioramenti** lungo la schiena e sui glutei che producono una sensazione di calore che via via si concentra nella zona centrale dove le mani dell'operatore eseguono ripetutamente delle spirali a velocità variabile. Comincia così a stimolare il terzo chakra.

su tutto il corpo

I suoi pollici risalgono poi lungo la colonna vertebrale seguendo il percorso del canale energetico centrale. Avverto un cambiamento: mentre prima le manovre erano fluide e avvolgenti, adesso sento che con una mano si sta concentrando su un punto specifico attraverso delle digitopressioni mentre con l'altra esegue dei movimenti circolari. È un punto situato

LINEA

sul meridiano della vescica, mi spiega, che si stimola per aiutare ad uscire dai comportamenti abituali e ripetitivi. Intanto la sensazione di calore si estende alle gambe accompagnata da una leggera pulsazione. La percezione energetica di queste aree del corpo non ancora trattate segnala che **i chakra inferiori si sono attivati**. Mentre scivolo in un rilassamento profondo, l'operatore passa alle braccia percorrendo con delle linee il meridiano del polmone. La stessa cosa farà poi sulle gambe risalendo lungo i meridiani di vescica, fegato e rene, aggiungendo anche alcune manovre molto avvolgenti e piacevoli: scopo di questo lavoro è favorire il corretto flusso energetico all'interno dei meridiani.

il relax aumenta

Mi giro sulla schiena e abbandono la testa nelle mani dell'operatore che, con delle delicate circonduzioni, va a sciogliere le tensioni del collo. Le sue dita attraversano il mio viso tracciando

delle linee e si soffermano su fronte e tempie. Via via la mente si calma. Sulle braccia e poi sulle gambe l'operatore continua a stimolare i meridiani e passa sulla pianta del piede ai punti riflessi, quello che corrisponde al diaframma alla base dell'alluce e quello che corrisponde al plesso solare alla base del terzo dito. Il diaframma e il plesso solare sono i protagonisti di un lavoro intenso sull'addome dove sento che **le manovre sono connesse al mio respiro**: alcune sono ampie e circolari, altre vanno in profondità come quando con le dita scivola sotto le costole seguendo il ritmo sempre più lento delle mie inspirazioni ed espirazioni. Nella fase finale le mani risalgono il corpo sempre più veloci con un effetto riscaldante. Mi alzo dal lettino rigenerata, con la stessa sensazione che si ha dopo aver fatto una bella dormita. Passando davanti a uno specchio noto che ho le guance arrossate e lo sguardo più vivo e luminoso.

I TRATTAMENTI *successivi*

Ricevendo il massaggio la seconda volta, abbandono ogni resistenza, provo a seguire le onde di calore che mi percorrono e sento la respirazione farsi sempre più profonda e prolungata in ogni fase, ma in modo naturale, senza doverla forzare. L'operatore mi dice che è segno che il diaframma è sbloccato e che l'energia ora sale più facilmente lungo il canale centrale. Dal terzo massaggio esco ancora più carica e piena di voglia di fare ma con la mente fresca e sgombra dai soliti pensieri. Il potenziamento diretto con le manovre sul terzo chakra e quello indiretto attraverso il lavoro sui meridiani e sul primo chakra cominciano ad avere degli effetti a lungo termine: ho meno bisogno di mangiucchiare tra un pasto e l'altro, trascorro leggendo un libro il tempo che prima perdevo sui post di Facebook. Ogni tanto faccio il punto sul mio stato energetico e mi scopro quasi sempre stabile, più tranquilla, più capace di contenere la voglia di saccheggiare il frigo.



più forti e consapevoli

L'Empowering Massage è un trattamento olistico che punta a favorire il riequilibrio energetico, agevolando il rafforzamento dell'autodeterminazione attraverso la stimolazione di due sistemi energetici: quello dei meridiani secondo la Medicina Tradizionale Cinese e quello dei chakra ayurvedici. «Il massaggio agevola il processo di consapevolezza verso l'autonomia dalle dinamiche di dipendenza affettiva/comportamentale o da sostanze» spiega Fappiano. «È indicato quando serve energia. L'Empowering Massage si esegue con olio caldo e prevede manualità armoniose su tutto il corpo. Una seduta dura 50 minuti e costa 55 euro. È consigliato un ciclo di 3/5 trattamenti».