

STREET FASHION

linea, bellezza, benessere, moda

€ 2,90
con il prodotto
beauty

DONNA



NOVITÀ

MEDICINA ESTETICA

DAL MICROBOTOX ALLE LABBRA A CUORE, TUTTE LE PROPOSTE DEL CONGRESSO

CAPELLI ALZA IL VOLUME

mascara
curve audaci

CASTRICE • SCEGLI IL TUO PRODOTTO DI MAKE UP FIRMATO

la dieta **SUGAR REVOLUTION**

-3KG
in 2 settimane

LINEA
SCOPRI I CIBI A CALORIE NEGATIVE

**i massaggi
al femminile**
ENERGETICO, SGONFIANTE,
ORMONALE, RILASSANTE

**STRETCHING
ANTICELLULITE**

Anno 29 - numero 11 - novembre 2022 - P. 29/10/2022 - mensile

In ognuno di noi convivono
una parte femminile più
sensibile e accogliente
e una maschile più orientata
all'azione. Questo trattamento
le riporta in armonia

PROVATO
PER VOI

RIEQUILIBRA LA TUA *energia*



Ciascuno di noi, indipendentemente dalla propria identità sessuale, ha in sé **un lato maschile e uno femminile**, una parte orientata all'azione e alla risoluzione dei problemi e un'altra più sensibile e riflessiva. Mi sono sempre chiesta quale in me fosse prevalente e se alla base di certi miei disagi ci fosse proprio uno squilibrio di queste due parti. Così, in una fase di stress fisico ed emotivo, ho cercato qualcosa che potesse aiutarmi a recuperare un po' di sprint. Leggendo e approfondendo, scopro che il massaggio

IL COLLOQUIO ESPLORATIVO

Fisso un appuntamento presso il Soul Contact Center di Milano per sperimentarlo in prima persona. Vengo accolta da Luigi Fappiano, fondatore e direttore didattico del centro, che mi spiega come si svolgerà il trattamento. Ci sarà all'inizio un momento di colloquio attraverso il quale lui si farà una prima idea della mia condizione energetica generale, condizione che andrà poi a verificare sul mio corpo durante i primi 15 minuti di massaggio. Luigi Fappiano mi chiede di parlargli di me e io gli racconto di un periodo pesante caratterizzato da eccessivo lavoro mentale, fiacca, mancanza di motivazione e di continuità nel fare le cose. Lui mi domanda se somatizzo lo stress anche a livello gastrointestinale, il che purtroppo è vero, e mi spiega che il mio stato attuale non è solo frutto dei molti carichi da gestire ma anche il riflesso di una energia femminile dominante che mi assicura anche molta ricettività, empatia, intuizione, capacità di cogliere i dettagli e di gestire più situazioni insieme. Il lato negativo è che la capacità di azione che ci fa cominciare i progetti, ci fa concentrare sul lavoro, ci fa ottenere risultati grazie alla determinazione tipica dell'energia maschile in me è più carente.

energetico è un ottimo strumento per migliorare la propria **condizione energetica** ma anche che esistono delle manovre volte a riunificare e armonizzare l'energia femminile e maschile nella stessa persona compensando eventuali carenze. Un bravo operatore è infatti in grado di percepire dove e come agire per distribuire, stimolare o calmare **riportando in equilibrio le due polarità**.

COME funziona

«Per riequilibrare l'energia "in eccesso" è necessario agire in modo indiretto» mi spiega Luigi Fappiano. «Si parte sempre con **manualità che intercettano la polarità prevalente**, manovre che trovano affinità e risonanza nel corpo del ricevente, per poi andare a stimolare l'altra polarità compensando eventuali carenze. **Se una persona è molto sbilanciata verso l'energia femminile e io le propongo dall'inizio direttamente manovre che rinforzano l'energia maschile**, queste non saranno tanto gradite e potrebbero creare resistenze all'azione del massaggio. Per questo bisogna parlare all'inizio lo stesso linguaggio del ricevente per poi portarlo verso le manovre del "polo opposto" integrandole in modo progressivo e graduale».

la fase di attivazione

Quando salgo sul lettino il mio corpo è rigido e pesante allo stesso tempo. Il massaggio comincia in posizione prona e si focalizza in una prima fase sulle gambe con risalite e discese, frizioni e pressioni con i palmi e le dita. Le mani dell'operatore scorrono più leggere salendo e si fanno sentire di più scendendo dai glutei alle caviglie per riattivare l'energia e portarla ai piedi che infatti si scaldano quasi subito e cominciano a pulsare. Alterna manovre con diversa pressione e velocità come se stesse testando le mie due polarità. Alcune sono più decise e intense, altre più fluide e rotonde, così mi sento stimolata e nello stesso tempo coccolata, due diversi linguaggi a cui il mio corpo

risponde con un progressivo e sempre più profondo abbandono. Questo tipo di lavoro prosegue sulla schiena. Se all'inizio respiravo in modo superficiale, pian piano le inspirazioni si allungano e sento che il mio corpo è più leggero e ricettivo. Nello stesso tempo avverto che le manovre si fanno meno rotonde, più scandite, segmentate e ritmate con una pressione più accentuata in una sorta di intensità crescente. A tratti percepisco un'energia più forte di quella a cui sono abituata e tendo un po' a bloccarmi ma poi, respirandoci dentro, mi accorgo che il tutto diventa fluido e mi porta a un livello più profondo.

la fase di rilassamento

In posizione supina l'operatore sposta l'azione nella zona del diaframma e per sbloccarlo esegue delle frizioni circolari leggere e morbide a mani sovrapposte seguite da manovre a raggiera in cui a volte la dinamica è dall'esterno verso il centro, per concentrare l'energia nelle zone carenti, a volte, invece, si muove in espansione come per farla fluire. Sento un calore piacevolmente diffuso nella periferia del corpo, alle mani e soprattutto lungo le gambe e i piedi, mentre al centro un senso di alleggerimento e di freschezza all'altezza del viso. Noto anche che in base alle manovre il mio respiro cambia, a volte è lungo e lento, a volte accelera quando sento salire l'onda energetica come per accoglierla e assecondarla. Alla fine mi sento rilassata e rigenerata. Le manovre mi risultano sempre più piacevoli e familiari. Una bella riattivazione energetica che si farà sentire anche nei giorni e nei trattamenti successivi. Non mi sento solo ricaricata ma anche più tranquilla.

UN PROTOCOLLO DA PERSONALIZZARE

Il protocollo non è fisso: la sequenza di manualità asseconda in modo personalizzato le esigenze di chi si sottopone al massaggio. Le problematiche che potrebbero avere alla base uno squilibrio energetico e per le quali questo approccio è particolarmente indicato sono l'ansia, l'apatia, la tendenza a somatizzare lo stress con disturbi come la sindrome da colon irritabile e la dermatite da stress come conseguenza (carenza di energia maschile) ma anche agitazione psicomotoria, irritabilità, stati di scarsa ricettività (carenza di energia femminile). Un trattamento di 60 minuti costa 60 euro. È consigliabile un ciclo di almeno cinque sedute da fare una volta alla settimana.

COSA È SUCCESSO

L'operatore ha percepito che ero più ricettiva all'energia femminile così **ha cominciato con manovre lente, morbide e sensuali per farmi entrare nel massaggio**. In questo modo ha liberato calore e **mi ha predisposto ad accogliere l'energia maschile** che, viceversa, se fosse arrivata da subito, mi avrebbe trovata chiusa, quasi indifferente. Al tempo stesso, se mi avesse solo assecondato con tocchi gentili mi avrebbe lasciato nella mia comfort zone e non sarei

riuscita a superare il senso di stanchezza e apatia. Le persone che hanno poca affinità con l'energia maschile **hanno in genere un livello energetico più basso per cui, quando durante il trattamento l'energia sale, non le fanno spazio**. Per questo serve anche migliorare la respirazione, che nel momento in cui l'operatore agisce sul diaframma diventa più profonda e più ampia: così pian piano le due polarità si possono fondere e integrare naturalmente.

Francesca Tozzi



stimola

Gli oli essenziali abbinati a delicate manualità riescono a lenire i fastidi del ciclo più comuni

GLI ORMONI

L'uso degli oli essenziali abbinati al massaggio è in ambito olistico una delle strategie più efficaci per alleviare i sintomi dei **disturbi femminili più comuni**. Per la sindrome premestruale il massaggio rilassante con oli essenziali lavora agisce su tensione, gonfiore e nervosismo mentre per un ciclo irregolare il massaggio californiano, sempre **associato agli oli**, può aiutare a sbloccare la situazione stimolando dolcemente gli ormoni.

CONTRO LA SINDROME *premenstruale*

Chi vive male l'arrivo delle mestruazioni sa che il profilo ormonale ogni mese, dall'ovulazione in poi, si modifica portandosi dietro fastidi sia fisici come il gonfiore addominale e la tensione al seno sia psico-emotivi come l'irritabilità e l'umore "ballerino" spesso accompagnati da un sonno disturbato e discontinuo. È la cosiddetta sindrome premestruale per la quale si è dimostrato d'aiuto il massaggio rilassante con oli essenziali.

● frizioni su tutto il corpo

«Questo trattamento prevede l'esecuzione di articolate sequenze di manovre, tra cui **diverse tipologie di frizioni** che oltre a distribuire gli oli su tutto il corpo ne facilitano l'assorbimento in vari strati di profondità» spiega Paola Parini, operatrice olistica ed esperta in aromaterapia. «**Si lavora molto sulla zona della pancia con frizioni circolari** che assecondano la peristalsi intestinale di solito un po' rallentata prima dell'arrivo delle mestruazioni. Sono manovre specifiche che si estendono anche ai fianchi per favorire la circolazione linfatica e contrastare il gonfiore addominale. **Lo stesso fanno le manovre sulle gambe risalendo in modo progressivo e con intensità crescente dal basso verso l'alto fino a coinvolgere tutto il corpo**».

SALVIA SCLAREA E GERANIO ROSA

Gli oli essenziali non si applicano mai direttamente sulla pelle ma vengono miscelati a un olio vegetale di base neutro, nel nostro caso all'oleolito di Lavanda, che di solito viene scaldato per potenziare il trattamento e renderlo più piacevole. «Per esaltare un effetto sgonfiante e distensivo, le essenze ideali sono la salvia sclarea e il geranio rosa che a loro volta si possono associare alla melissa o alla lavanda per un'azione rilassante ad ampio spettro» chiarisce Parini. «La Salvia sclarea ha virtù riequilibranti e stimolanti a livello ormonale. Ha inoltre un'azione rilassante e sedativa, è un tonico uterino e fa bene anche all'umore. È particolarmente indicata per i cicli dolorosi. Il Geranio rosa, poi, regola i livelli ormonali, riduce i crampi, elimina i gonfiori ed è un tonico uterino e linfatico». Il massaggio ha una durata di circa 50 minuti e costa intorno ai 60 euro. È consigliato farne almeno uno a settimana nei 15 giorni che precedono l'arrivo delle mestruazioni.



STOP. A RITARDI e irregolarità

Per favorire l'arrivo delle mestruazioni può essere utile sfruttare la sinergia tra l'azione avvolgente e ricostituente del massaggio californiano e quella stimolante degli oli essenziali dato che questo trattamento lavora bene sui blocchi e sull'esaurimento energetico. Quando si è tese e stressate, infatti, le varie centraline ormonali che sono in collegamento tra loro e che regolano molte funzioni corporee, tra cui appunto il ciclo mestruale, segnalano all'ipotalamo che qualcosa non va. C'è troppo cortisolo in circolo così il corpo mette in stand by tutto ciò che non è necessario alla sopravvivenza. Il ciclo e la fertilità rimangono quindi bloccati finché la presunta situazione di allarme, fisico o psichico, non sarà risolta.

come un abbraccio

«Il californiano nasce come massaggio psicosomatico e si contraddistingue dagli altri metodi esistenti in quanto più di altri si focalizza sul concetto di contatto e relazione» spiega Paola Parini. «Tutte le manualità sono, infatti, incentrate sull'abbracciare e avvolgere la persona che si sottopone a questa tecnica. Il tocco è leggero ma agisce in profondità invitando a lasciarsi andare. Le manovre lunghe, lente, fluide e continue contattano e coinvolgono ogni singola parte del corpo per poi andarle a riunire come fosse una carezza senza interruzioni. La sensazione è simile a quella che ti può dare un bagno caldo dove sei sospeso ma nello stesso tempo sostenuto e avvolto piacevolmente dall'acqua».

CAMOMILLA BLU E NEROLI

«Per stimolare la riattivazione del flusso si utilizza ancora la salvia sclarea che è un buon riequilibrante ormonale questa volta combinata a camomilla blu e neroli» continua Parini. «La camomilla blu, lenitiva e antispasmodica, è indicata per dismenorrea, amenorrea e mestruazioni irregolari. In sinergia il neroli lavora bene sull'irritabilità e favorisce il rilassamento mentale. Finché non si è risolta la problematica si possono distribuire i trattamenti lungo tutto il mese accompagnando e sostenendo il ciclo dalle sue fasi iniziali per riassetare l'andamento ormonale». Il primo massaggio si può fare al decimo giorno, il secondo dopo altri dieci giorni mentre negli ultimi dieci se ne possono fare due ravvicinati. Il trattamento dura un'ora e costa intorno ai 70 euro.

GESTI QUOTIDIANI

Nel periodo che va dal picco ovulatorio all'arrivo delle mestruazioni è molto utile l'automassaggio con gli oli essenziali anche due volte al giorno.

«Dopo aver riempito un roll on con una miscela di olio di mandorle dolci e 3 gocce di olio essenziale di salvia sclarea, passatelo in senso rotatorio orario sul basso ventre. La miscela si può usare anche in diffusione. Tenete il diffusore vicino al letto per tutta la notte. Durante il riposo notturno il corpo si resetta e viene stimolato dalle essenze in modo più profondo» conclude Paola Parini.

SGONFIA E RASSODA

le gambe

La cellulite non è un semplice inestetismo ma un problema d'infiammazione e può avere cause e aspetto molto diversi. Per questo va affrontata con tecniche su misura, anche mixate fra loro

Inestetismo fra i più fastidiosi e comuni, la cellulite non guarda in faccia nessuno, colpisce donne di tutte le età, magre o in sovrappeso. **Non si tratta solo di un problema estetico** ma di una vera e propria disfunzione delle cellule adipose che via via si ingrandiscono e formano grumi col tessuto fibroso con conseguente ristagno dei liquidi. Questo ostacola gli scambi intercellulari e quindi **lo smaltimento delle tossine**. «Ne esistono diverse forme ma dietro c'è sempre una proble-

matica ormonale legata all'azione degli estrogeni. Ad accomunare le varie tipologie, oltre al caratteristico aspetto "a buccia d'arancia", c'è **la presenza dell'infiammazione**, accentuata da cattive abitudini come il fumo e l'alcol», spiega Serena Visconti, estetista e operatrice olistica. «La battaglia contro la cellulite viene di solito combattuta su più fronti e con tutte le armi a disposizione. Fra gli strumenti che, usati con costanza, possono dare buoni risultati c'è il massaggio. Anzi i massaggi. Le tecniche si diversificano infatti sulla base del tipo di tessuto da trattare e possono, all'occorrenza, essere **mixate** per ottenere un effetto sinergico».

SE È edematosa

Si riconosce perché la pelle si presenta "spugnosa", caratterizzata da zone più fredde e bluastre localizzate soprattutto sugli arti inferiori.

Si accompagna a una sensazione di gambe pesanti e affaticate, e a piedi e caviglie gonfi. È dovuta alla ritenzione idrica, ma anche a una cattiva circolazione periferica del sangue e a un sistema linfatico rallentato. Quest'ultimo deve essere stimolato e facilitato nel suo lavoro di smaltimento delle tossine agendo non solo sulla zona interessata dall'inestetismo ma su tutto il corpo per ottimizzare il drenaggio della linfa.

● prova il linfodrenaggio manuale

«Per il trattamento della cellulite edematosa **il linfodrenaggio manuale è il massaggio d'eccellenza** grazie alla sua capacità di stimolare in modo delicato ma profondo l'attività dei gangli linfatici» chiarisce Serena Visconti. «Nella fase preparatoria si stimolano i linfonodi per svuotarli poi si risale con le mani seguendo il percorso dei vasi e accompagnando il flusso linfatico fino alle zone di scarico. Due manualità caratteristiche si ripetono nel corso di tutto

il massaggio. Nella prima, il riassorbimento, **il liquido che ristagna nei tessuti viene convogliato nei piccoli capillari linfatici** mentre nella seconda, il pompaggio, **viene spinto verso l'alto in direzione delle principali stazioni linfonodali** favorendo appunto il drenaggio. La linfa scorre a livello sottocutaneo e va accompagnata con la giusta pressione. **Il tocco è quasi sempre leggero, il ritmo delle manovre lento, avvolgente, quasi ipnotico**» sottolinea l'estetista.



SE È *molle*

Al tatto la cellulite si presenta molle perché è presente una certa lassità dei tessuti con un effetto buccia d'arancia abbinato a un "effetto budino". Se il primo è dovuto a fattori interni come la predisposizione genetica e l'attività ormonale, il secondo, nelle giovani donne, appare dopo un dimagrimento repentino. Pur non essendo dolente è la cellulite più difficile da trattare perché, una volta che il tessuto di base ha ceduto, non è detto si riesca a recuperare.

c'è la manipolazione che tonifica

«Intenso ed energico, riattiva tutto il corpo tramite **manovre diversificate che si susseguono in modo dinamico**. Si parte con frizioni lunghe e veloci per scaldare poi si passa a diversi tipi di impastamento, pizzicottamenti e battiture che movimentano i tessuti stimolando la produzione naturale da parte del corpo di collagene ed elastina. **La pelle viene manipolata mantenendo un ritmo continuo e veloce e insistendo sui punti critici** come l'interno coscia, la piega glutea, l'addome e la parte alta del braccio, quella soggetta all'effetto tendina» spiega Serena Visconti.

I BENEFICI

La prima cosa che si percepisce appena scesi dal lettino è una diffusa e piacevole sensazione di leggerezza alle gambe. Un altro segnale che il massaggio ha funzionato è il cambio della temperatura: le estremità e la pelle si scaldano prendendo un bel colore roseo. Nel lungo termine si evidenzia anche una riduzione dell'effetto spugnoso dovuta alla migliore circolazione dei liquidi.

DURATA E COSTI

Il trattamento completo ha una durata di circa 90 minuti ma è frazionabile. Di solito ci si concentra su glutei e gambe in posizione prona e supina, e se è necessario anche sull'addome. In questo caso il massaggio può durare da 45 a 60 minuti e il costo prevede quindi un range da 50 a 100 euro. Si consigliano cicli di dieci sedute consecutive. In fase d'attacco la frequenza è di un massaggio alla settimana, per il mantenimento basta un massaggio al mese».

I BENEFICI

Già dopo i primi trattamenti le zone interessate dalla cellulite hanno un aspetto più tonico e compatto e si notano di meno i piccoli avvallamenti. Una corretta alimentazione e la giusta attività fisica migliorano il quadro di qualsiasi cellulite ma in questo caso sviluppare massa magra si dimostra particolarmente strategico.

DURATA E COSTI

Il massaggio dura in media un'ora su tutto il corpo, il costo oscilla dai 50 ai 70 euro. Si consiglia un ciclo di 10 sedute ma in questo caso i trattamenti si possono ravvicinare fino ad arrivare a una frequenza di due massaggi alla settimana.



POTENZIARE GLI EFFETTI

I massaggi si possono mixare. Ad esempio, se i pannicoli adiposi sono molto evidenti, funziona bene l'alternanza fra massaggio anticellulite e linfodrenaggio manuale. Inoltre, qualunque sia il trattamento scelto, si può potenziare con la coppettazione, che consiste nell'applicazione di speciali coppette da cui viene aspirata l'aria su precise zone cutanee per rassodare, riattivare la circolazione, drenare i liquidi.

SE È *fibrosa* o *sclerotica*

Definita comunemente cellulite dura, la fibrosa è lo stato precedente alla sclerotica che ne rappresenta la naturale evoluzione.

Fin dalle prime fasi questo tipo di cellulite si presenta al tatto dura, fredda e dolente. È una forma complessa e ostinata.

Non è facile da trattare perché, pur necessitando di un'azione più energica, non va aggredita altrimenti il quadro peggiora.

Di solito interessa la zona all'interno della coscia soprattutto in prossimità del ginocchio, le culotte de cheval e i glutei.

serve un trattamento profondo

Poiché agisce in profondità sul tessuto fibroso per rompere i noduli separandone e liberandone le componenti di acqua e grasso, il trattamento può dare all'inizio un po' di fastidio. «Per questo le frizioni, veloci ed energiche, scaldano i tessuti preparandoli alle manualità successive più intense» sottolinea Serena Visconti. «Con le manovre di impastamento progressivamente più profonde si agisce poi sulle zone interessate dalle cellulite per "spezzettarla" e trasformare i grandi grumi in agglomerati più piccoli e via via più facili da sciogliere. Una cellulite così dura e difficile va trattata necessariamente in modo energico ma **calibrando pressione e intensità** sulla base di ciò che permette il corpo della ricevente.

I BENEFICI

Paradossalmente dopo un primo ciclo di trattamenti, questa cellulite si vede di più perché è come se venisse spalmata. Se prima era concentrata in grandi grumi viene poi ridotta in una sorta di progressivo rilascio che mira a scioglierla e a uniformare i tessuti che diventano via via più morbidi e caldi. Nei trattamenti successivi, quando sembra che l'operatore stia alleggerendo la pressione perché le manovre risultano meno dolorose, in realtà la sta aumentando: migliorando la qualità del tessuto, infatti, la cellulite è meno dolente e si può lavorare più in profondità.

DURATA E COSTI

Il massaggio anticellulite si può fare su tutto il corpo o si può concentrare sulle zone maggiormente interessate dagli agglomerati, di solito le gambe e i glutei. Anche costi e tempi delle sedute dunque variano di conseguenza. Un total body in media dura un'ora, 40 minuti se parziale. Il costo può variare dai 50 agli 80 euro. Si consiglia di seguire un ciclo di 10 trattamenti scadenziati ogni 7-10 giorni in fase di attacco poi una volta al mese per mantenere i risultati».

Francesca Tozzi