

BENESSERE

i successivi trattamenti

La parte del massaggio che viene eseguita in posizione supina ripropone più o meno le stesse manualità della parte prona con alcuni adattamenti fisiologici e l'aggiunta delle manovre distensive sul collo, la testa e il viso.

Anche se la sequenza dei movimenti è variata mi ritrovo ancora una volta attraversata da un'onda energetica che cresce d'intensità fino alle fasi finali, anzi in questa posizione la sento ancora di più perché **sono molto sensibile nella zona della pancia** dove vorrei che le mani dell'operatore si soffermassero più a lungo. Questa volta alla fine andranno a posizionarsi sul mio terzo chakra, all'altezza del plesso solare: non mi chiedo perché le abbia spostate perché quella zona del mio corpo sta visibilmente pulsando e **il calore vi si concentra dall'interno**. Scendo dal lettino con la testa leggera e il corpo rinvigorito. Mi sento riposata anche se durante il massaggio non ho dormito. La sensazione di **nutrimento energetico** si manterrà per qualche giorno. Con i successivi trattamenti riesco a scivolare in stati sempre più meditativi e percepisco meglio il mio corpo mentre la ricarica tende a durare a lungo nella giornata apportando **buonumore, creatività e resistenza alla fatica**.

il chakra dominante

«Questi due passaggi sono essenziali e funzionano bene se si crea una buona connessione fra operatore e ricevente» mi spiegherà poi Fappiano. «Le manovre servono a riattivare le energie profonde e a **convogliarle verso il chakra più attivo**, uno dei 7 centri energetici che secondo la filosofia indiana sono allineati lungo la colonna vertebrale, dal perineo fino alla sommità del capo. Non tutti i chakra sono attivi, ci possono essere dei **blocchi nel passaggio dell'energia** dall'uno all'altro. Per favorirne l'apertura, si concentra l'energia stimolata durante il massaggio sul chakra che sembra funzionare meglio, in modo che riattivi anche gli altri». Nel mio caso il fremito che ho percepito nella parte bassa della schiena e che anche Fappiano deve aver sentito gli ha fatto posizionare le mani all'altezza del mio **secondo chakra**.

tempi e costi

Il Sea Malay è un antico massaggio rituale originario dell'Indonesia, a Nord dell'isola di Sumatra, dove si trova la città di Medan affacciata sul Mare Malese. Sviluppato intorno al primo secolo a.C. era chiamato "massaggio delle regine" in quanto si dice fosse destinato alle concubine che non venivano scelte per trascorrere la notte con il sovrano. «Le manovre, tramandate oralmente nei secoli fino ad arrivare oggi in occidente, hanno conservato la centralità dei simboli, la forte valenza meditativa e il

potere di riattivare le energie profonde. La loro applicazione produce benefici in diversi ambiti: riduce lo stress, aiuta la distensione mentale e riequilibra il flusso energetico favorendo una buona ricarica del sistema psico-corporeo. Per assicurarsi un reset energetico a lungo termine si consiglia un ciclo di almeno tre massaggi. Il trattamento ha una durata di circa 50 minuti e si esegue con l'ausilio di olio caldo in posizione prona e supina. Il costo di una seduta è di 55 euro» conclude Fappiano.

BENESSERE

STANCHEZZA E MALUMORE?

ci vuole un
massaggio

**PROVATO
PER VOI**

Un trattamento della tradizione indonesiana tutto da scoprire, fatto di tocchi ipnotici, avvolgenti, che disegnano sul corpo simboli potenti e riattivano le energie vitali più nascoste

da regina

una ricarica in regalo

La mia amica sa che amo i massaggi e ha deciso di farmene provare uno perfetto per combattere il naturale calo d'energia dovuto al cambio di stagione. Mi accompagna al Soul Contact Center di Milano e mi presenta Luigi Fappiano, fondatore e direttore didattico del centro. Fappiano mi fa accomodare in una saletta in penombra dove mi racconta in cosa consiste il **Sea Malay Massage** (o massaggio delle regine), un **trattamento indonesiano** capace di procurare uno stato di profondo rilassamento assicurando però un'intensa ricarica energetica. Al pari di altre tecniche di massaggio orientale, si fonda sull'assunto che attraverso il corpo sia possibile riequilibrare anche la mente, le emozioni e l'energia vitale di una persona. Mi indica un quadro molto colorato appeso alla parete, simile a un Mandala tibetano ma formato dalla sovrapposizione di figure geometriche. «È uno **Yantra indiano**, un diagramma rituale dal forte valore simbolico che viene predisposto alle porte dei templi e delle case per proteggerne gli spazi e favorire il raccoglimento meditativo» mi spiega. Scoprirò presto che ha molto a che fare con il massaggio che sto per ricevere.

Ogni anno è la stessa storia: aspetto con ansia le vacanze estive, le vivo in pienezza riuscendo a staccare dal lavoro e dalla solita giostra di pensieri disturbanti torno a casa bella carica e per un po' di tempo mi godo

questo stato di benessere ma poi la fiacca e la malinconia bussano sempre più spesso alla mia porta. Quest'anno poi, che rilassarsi è stato ancora più difficile, **mi sento stanca**, non ho voglia di far niente. **Il tono del mio umore risente delle giornate più corte, della diminuzione della luce.** La mia migliore amica mi domanda con affettuosa ironia: «Se sei già scarica a fine settembre, che farai a gennaio?». Ma non lo fa per prendermi in giro, infatti ha in serbo una sorpresa per me.

come in uno Yantra

Mi distendo sul lettino in posizione prona e cerco di placare il flusso dei pensieri. Le manovre d'apertura seguono il suono di una musica tribale, risalgono dalle caviglie ai glutei con frizioni circolari e linee eseguite con i pollici. Sono piacevoli ma è quando le mani dell'operatore si spostano sulla zona lombare che qualcosa cambia. Ho l'impressione che stiano formando dei piccoli cerchi che a loro volta ne creano uno più grande. Le mani tracciano forme a otto, **triangoli** che percorrono tutta la superficie della schiena poi dei **quadrati** prima piccoli poi grandi. Non ne sono sicura perché quello che percepisco è un'**unica manovra lenta, ampia e ipnotica** senza interruzioni. Sento che sto scivolando in uno spazio protetto, dove posso lasciarmi andare. Mi rilasso ancora di più mentre le mani dell'operatore scendono lungo i muscoli paravertebrali e i fianchi con manovre avvolgenti. Poi tornano i cerchi e le figure geometriche: un **potente Yantra che attiva le energie** associate a questi simboli.

il ritmo aumenta

L'operatore si sposta sull'altro lato del lettino mentre la musica cambia: è incalzante. Anche le manualità sono diverse, percorrono tutto il corpo scendendo dal collo fino al cavo popliteo per poi risalire e incrociarsi sulla schiena avvolgendo i fianchi, poi **scendono con un movimento a zig zag**, risalgono a fontana e vanno a disegnare una forma a otto dalle spalle ai glutei. Con movimenti lunghi e figure parallele e poi incrociate, si mettono in comunicazione le

aree superiori con quelle inferiori e il lato destro con quello sinistro. Sotto la pelle **sento scorrere un'onda di calore** che raggiunge ogni angolo del mio corpo. Come la musica anche il mio respiro sembra assecondare quel **flusso che aumenta di velocità** e intensità finché le sue mani si fermano più o meno all'altezza dei reni: sono sovrapposte e staccate dalla pelle ma ne **percepisco chiaramente il calore** mentre alla base della schiena avverto un movimento, una vibrazione sottile.