

# ELLE

...ea, bellezza, attualità, moda

DONNA

€ 3,00  
con la  
maschera  
VISO



Anno 30 - numero 9 - settembre 2023 - €1,24/8/2023 - mensile

**CAPELLI**  
remise en forme  
dopo l'estate

**braccia  
e gambe**

TONIFICALE CON  
STAMINALI, COLLAGENE  
E RADIOFREQUENZA

la rivincita  
del lifting

**TRUCCO**  
GRUNGE URBANO

**abbronzatura**  
per farla durare  
meglio lo scrub  
o il peeling?

**YOGA THERAPY**  
A MISURA DI DONNA

LA DIETA DEL  
**MINI  
DIGIUNO**  
intermittente

**- 4 KG**  
IN UN MESE

**LINEA**  
come resistere  
ai trigger food

SPECIALE  
**VIVERE GREEN**

**psico**  
che ecoansia!

BENESSERE

**PROVATO  
PER VOI**

Per riconnettersi al mondo delle emozioni e ritrovare risorse inaspettate. Attraverso un completo reset psicofisico

# RECODING massage

**A**nche quando pensiamo di avere tutto sotto controllo, quello che determina i nostri comportamenti è l'inconscio, la parte sommersa dell'iceberg. Ogni giorno inseguiamo obiettivi che ci sfuggono. Per me, che da tempo cerco di dare una svolta alla mia vita professionale, ad esempio, è molto frustrante non esserci ancora riuscita. Do la colpa alla sfortuna, alla congiuntura economica, ai problemi del mercato del lavoro. Ma se fossi io a non usare al meglio le mie risorse? Tra le vie per lavorare su me stessa ho sempre privilegiato quelle che coinvolgono anche il piano corporeo e sensoriale. Un trattamento focalizzato sulle dinamiche inconse, il Recoding Massage, mi ha incuriosita e ho voluto provarlo.

# VERSO L'OBIETTIVO

Il suo ideatore, Luigi Fappiano, direttore didattico del Soul Contact Center di Milano, mi fa accomodare e me ne illustra le fasi. È prevista all'inizio la compilazione di alcune schede i cui risultati consentiranno di personalizzarlo sulla base dell'area della personalità che va potenziata. Il Recoding è infatti un metodo olistico che integra pratiche energetiche, elementi di counseling e tecniche innovative di massaggio per aiutare le persone

a fare dei significativi passi avanti verso il raggiungimento di un proprio personale obiettivo. «La sua azione si basa su tre principi», spiega Fappiano. «Il primo è la proprietà riflettente della coscienza secondo il quale tutto ciò che si manifesta esternamente è in qualche modo un riflesso di quello che abbiamo all'interno. Solo se modifichiamo l'assetto del nostro mondo interiore, cambierà qualcosa anche nella sua rappresentazione

esterna. Il secondo è che tutti noi siamo soggetti ad alcune credenze limitanti, pregiudizi che abbiamo nei confronti di noi stessi, che da una parte ci condizionano pesantemente, dall'altra non hanno però una reale consistenza. Sono un po' come il software di un computer che può essere modificato, sostituito o formattato in qualsiasi momento». Il terzo e più importante principio è il potere dei simboli.

## il linguaggio dell'inconscio

Esistono delle forme simboliche che sono state tramandate nel tempo e che sono tuttora presenti in modo trasversale in culture diverse. Tra questi ci sono gli ideogrammi, simboli che rappresentano un'idea, come per esempio la stella a sei punte, il triscele, il nodo di Bowen, o il pentacolo, la croce celtica, la triquetra... Secondo la teoria jungiana, mentre il linguaggio del cosciente è il verbale, l'inconscio si esprime e comunica attraverso i simboli. Questi non solo rappresentano un ponte fra la parte conscia e inconscia dell'individuo ma possono anche favorirne i processi evolutivi mediante l'amplificazione del potere personale di cui vengono investiti. Ogni simbolo, che ha già di suo un valore archetipico e una certa carica energetica, può entrare in risonanza o meno con il nostro inconscio diventando strumento di lavoro su noi stessi.

«Ed è qui che interviene il metodo», chiarisce Fappiano. «Quando scegliamo un simbolo in modo intuitivo, in risonanza con i nostri contenuti psichici ed emotivi, siamo noi stessi che lo carichiamo di ulteriore senso e potere, grazie ai quali può agire quando viene riproposto a livello corporeo e sensoriale mediante specifiche manovre».

## UN APPROCCIO

### impersonale

L'operatore non mi fa domande sui contenuti e fino alla fine non avrà alcuna idea di quale sia l'obiettivo, nel mio caso teso a ottenere un miglioramento sul fronte lavorativo. Ha a disposizione il punteggio del test, da cui è emerso che l'area che devo rinforzare è quella identitaria, e i simboli da me scelti. «Questo approccio incarna perfettamente il ruolo dell'operatore olistico che non è quello di offrire in maniera unilaterale soluzioni ma piuttosto quello di attivare le risorse naturali della persona. È un facilitatore: non indaga i contenuti psichici profondi, ma usa altre tecniche per guidare la persona alla scoperta dei propri stessi blocchi e bisogni» chiarisce Luigi Fappiano.

## la fase preparatoria

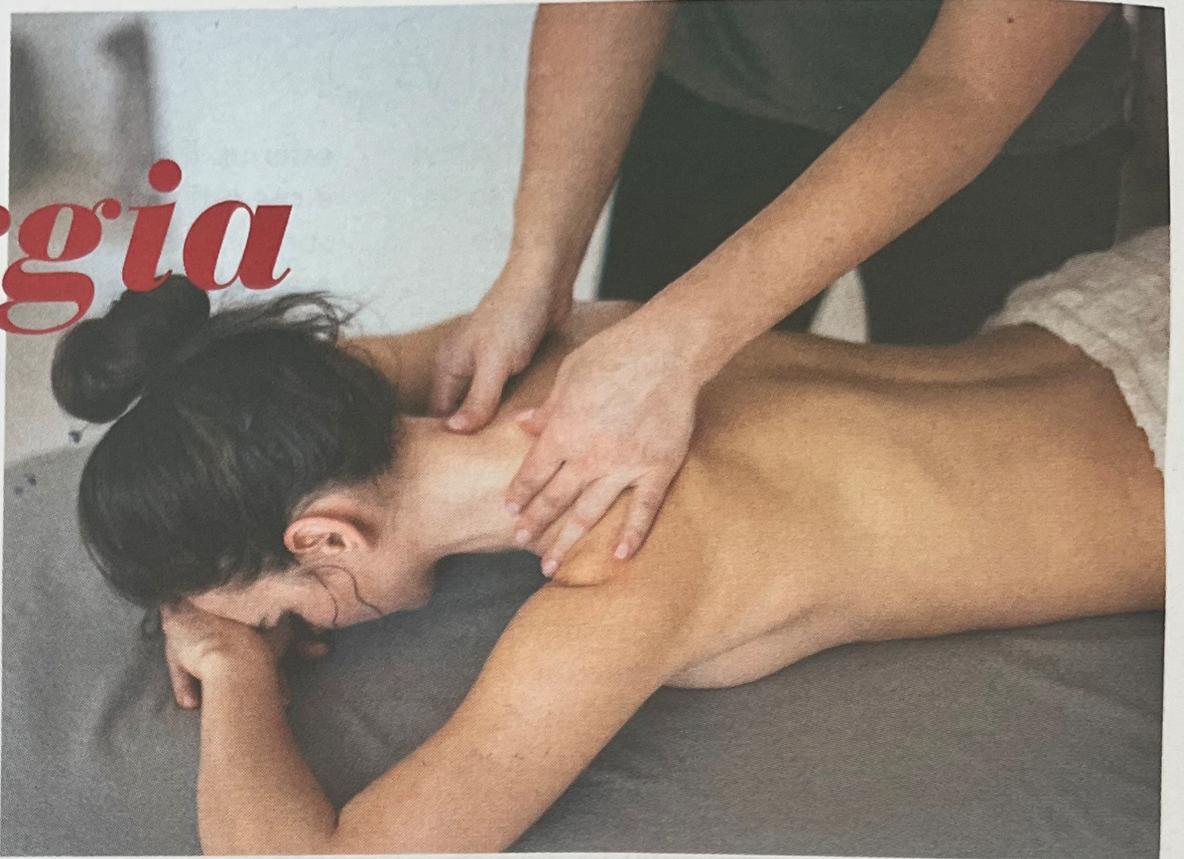
Prima del massaggio, mi vengono consegnate delle schede da compilare tra cui un test a risposta multipla. Il primo step è il **focusing sull'obiettivo che può riguardare qualsiasi ambito: sentimentale**, per esempio trovare un compagno o porre fine a una relazione, professionale, ma anche **la forma fisica, la crescita personale o un progetto specifico**. Le varie opzioni servono a capire se l'obiettivo e il relativo percorso sono affini a noi, se è davvero la nostra strada, ma anche a favorire una comprensione intuitiva. Il **test individua l'area della personalità in cui si annidano i condizionamenti mentali di cui ci si vuole liberare**. Alla credenza limitante e alla risorsa da potenziare va associato in modo istintivo un ideogramma. Tutto questo serve all'operatore durante il massaggio per capire come personalizzare il **trattamento sulla base degli elementi con i quali il ricevente è entrato in risonanza nella fase preparatoria**.

# DAI SIMBOLI *all'energia*

Si comincia in posizione prona con frizioni e impastamenti in risalita lungo le gambe, che stimolano e scaldano i tessuti, **manovre fluide e piacevoli**. Riproposte sulla schiena sono ancora più intense e avvolgenti, rilassano e riattivano al contempo. Le mani e gli avambracci dell'operatore scorrono dall'alto in basso espandendosi lungo i fianchi. L'azione fisica del massaggio è uguale per tutti mentre **quella energetica prevede tre varianti** e una serie di sollecitazioni su punti riflessi e meridiani specifici in base all'area da rinforzare. È la prima personalizzazione. Nel mio caso l'operatore esegue alcune digitopressioni dei punti sulla pianta del piede e si sofferma molto sul meridiano del rene prima di passare all'azione ideogrammatica, la terza fase. I simboli che ho scelto a questo punto mi vengono riproposti a livello sensoriale ma non li riconosco subito. Prima viene tracciato al centro della schiena una sorta di **diagramma rituale** all'interno del quale l'ideogramma connesso alla credenza limitante (nel mio caso il nodoi di Bowen) viene disegnato, scomposto e poi, attraverso manovre diversificate, accompagnato verso le estremità del corpo.

## *in posizione supina*

Se fino a quel momento avvertivo maggior calore e densità energetica concentrati sulle gambe, accompagnati da leggere pulsazioni, il disegno dell'ideogramma **mi ha attivato un fremito sotto pelle**, una vibrazione sottile



accompagnata da una sensazione di alleggerimento. In posizione supina, tornano le sequenze fisiche ed energetiche ma in questo caso l'operatore tratta prima gli arti superiori e inferiori per poi disegnare **il simbolo della risorsa** da sviluppare (in questo il triscele) sull'addome ad ampiezza crescente. L'energia si muove verso il centro del corpo come a volerla alimentare ma nello stesso tempo è diffusa e presente un po' dappertutto.

## *gli effetti*

Alla fine del trattamento le mani dell'operatore si soffermano su viso, terzo occhio e piedi per **stabilire un contatto energetico**. Ho avvertito già

da subito una maggior chiarezza mentale. Ho capito che il mio limite è la tendenza **a rimanere nella sfera dove tutto è possibile** come una bella macchina caricata con buon carburante ma col freno a mano tirato per paura di confrontarsi con la strada. Rileggendo la prima scheda il **mio obiettivo appariva nebuloso e incerto** così ho voluto circoscriverlo a qualcosa di pratico e già nella seconda sessione sono riuscita a **metterlo a fuoco** e a definire meglio il percorso. Ma quello che mi ha più piacevolmente sorpreso è stato ricevere nei giorni a seguire, come flash improvvisi e inaspettati, alcune **intuizioni** in merito ai prossimi passi da compiere.

## *riconfigurarsi in 3 mosse*

**Il metodo Recoding, dall'inglese "riconfigurazione", si struttura in tre passaggi: focus sull'obiettivo, liberazione dai condizionamenti e potenziamento delle risorse interiori, fasi che si sviluppano prima nella parte teorica, poi durante il trattamento. La sessione dura in totale un'ora e mezza. La prima mezz'ora è dedicata alla compilazione dei moduli, il tempo restante al massaggio e al colloquio finale. Sono consigliate dalle 3 alle 5 sedute, a distanza di 10 giorni l'una dall'altra. Il costo di una singola seduta è di 95 euro.**

Francesca Tozzi