

CAMBIO MASSAGGIO

Carezze rassicuranti e pressioni distensive capaci di sciogliere tensioni fisiche e blocchi energetici. A mani nude, con balsami fragranti, per mezzo di sfere e pennelli, nuove esperienze sensoriali che rigenerano, da capo a piedi

DI LAURA BELLI

36. CON PIUME & PENNELLI

Massaggio praticato sulla pelle nuda (e senza unguenti), facendo scorrere lentamente pennelli o piume dai piedi verso la testa. Si prova una sensazione avvolgente, che ricorda lo scorrere dell'acqua e le carezze del vento. Non a caso i nomi delle manualità si chiamano onda, brezza in superficie, cura della sorgente. Il trattamento dura circa 50 minuti (€ 35) e prevede un'atmosfera carica di essenze al muschio selvatico, musica rilassante con suoni della natura e luce soffusa.

(Info: Centro Studi Corpo Mente Spirito, tel. 0171.67095, www.corpomentespirito.it).

37. EURITMICO

Rimodella il corpo attraverso manovre che seguono i ritmi respiratori e, sollecitando precisi punti energetici, riattivano il metabolismo. Risultati: drenaggio ed eliminazione delle tossine, sollecitazione dei processi di de-stoccaggio dei grassi, ossigenazione dei tessuti. Ma, soprattutto, una taglia in meno (seguendo anche un'alimentazione equilibrata) in dieci sedute da 50 minuti l'una, € 1.300. (Info: Martine de Richeville, C.so Como 8, Milano; www.martinederichville.fr).

38. KIRO KIRO PADABYANGAM

Sollievo immediato per le habitué dei tacchi a spillo. La seduta (20 minuti, € 38) inizia con un massaggio di pianta/dorso del piede e manipolazioni dito per dito, usando oli ayurvedici. Poi si passa all'uso rilassante e bio-energetico del *Kiro Kiro*, un'asticella che termina in una sfera d'acciaio. Disegnando cerchi e spirali lungo l'arcata plantare e seguendo le linee della riflessologia, favorisce lo scarico di "correnti", tensioni e fatiche accumulate. (Info: Terme di Salvarola, tel. 0536.987530 o www.termesalvarola.it).

39. ANMO TUINA ANTIAGE FACE

Ispirandosi al massaggio cinese tuina (*tui* spingere, *na* stringere), il prof. Massimo Iannaccone, esperto in medicina tradizionale cinese, ha messo a punto questo protocollo capace di stimolare la vascolarizzazione e l'ossigenazione dei tessuti, con un effetto tonificante e rimodellante. Attraverso la digitopressione e manovre delicate ma profonde che coinvolgono testa, spalle e décolleté, si sollecitano gli agopunti dei meridiani energetici. Già dal primo trattamento l'ovale guadagna definizione, le rughe si distendono, la pelle è più rosea. Pacchetto base: cinque sedute di un'ora (€ 180 cad.) in due mesi. (Info: tel. 0825.768655 o www.tui-na.it).

40. PRIME PLENISH

Il gelsomino (solubili di fiori per un solo grammo di olio essenziale rigenerante) è l'ingrediente clou della linea cosmetica e del rituale *Prime Plenish* di Shu Uemura, che restituisce vitalità e luminosità ai capelli indeboliti dall'età (in salone, durata 50 minuti, € 80). La cerimonia si apre con la diagnosi del capello e la posa di un cuscino di noccioli di ciliegia riscaldato sulla nuca. Segue una detersione mirata (olio lavante per la cute e shampoo sulle lunghezze) e un impacco di crema addizionata con olio assoluto di gelsomino: nei 15 minuti di posa, si pratica lo shiatsu a nuca, braccia, mani. (Info: www.shuueamuraartofhair.com).

41. MANI E SFERE

Si usano entrambe nell'omonimo massaggio decontratturante (50 minuti, € 90), che scioglie le tensioni muscolari e ridona elasticità al corpo. Inizia con una sosta nel bagno di vapore, cosparsi di fango marino all'arnica dalle proprietà disintossicanti e antinfiammatorie. Dopo la doccia, il corpo viene massaggiato con delle sfere di legno calde: le pressioni sono più incisive lungo l'arcata plantare e in quelle aree soggette a contratture, mentre si fanno più leggere e circolari sulle gambe, trasformandosi in uno scivolo delicato lungo la colonna vertebrale e nei punti di inserzione dei tendini. (Info: Culti DAYSPA Milano, Via Angelo Mauri 5, Milano, tel. 02.48517588).

