

TUINA ANTI-AGE

L'antico massaggio cinese aiuta a mantenere il viso tonico, attenua i gonfiori e i segni di espressione

L'aspetto giovane, disteso e riposato del viso è messo quotidianamente alla prova da numerose insidie. Il tono dei muscoli si riduce infatti con il trascorrere del tempo, causando un graduale rilassamento dei contorni del volto. Le espressioni facciali accentuano le rughe, in particolare in alcune zone come il contorno degli occhi e della bocca o la fronte. Stress, stanchezza e uno stile di vita inappropriato, infine, sono responsabili di gonfiori, tensioni e molti altri inestetismi.

Pelle più liscia con il massaggio

Le tecniche per mantenere il viso tonico, con la pelle compatta e luminosa, sono numerose: un valido aiuto arriva anche dalla Medicina tradizionale cinese, in particolare da una delle sue forme terapeutiche più antiche, il massaggio Tuina. Recenti studi hanno infatti dimostrato che le manualità di questo speciale massaggio, praticate sul viso, rivelano un sorprendente effetto lifting.

Il trattamento delle rughe secondo la medicina cinese

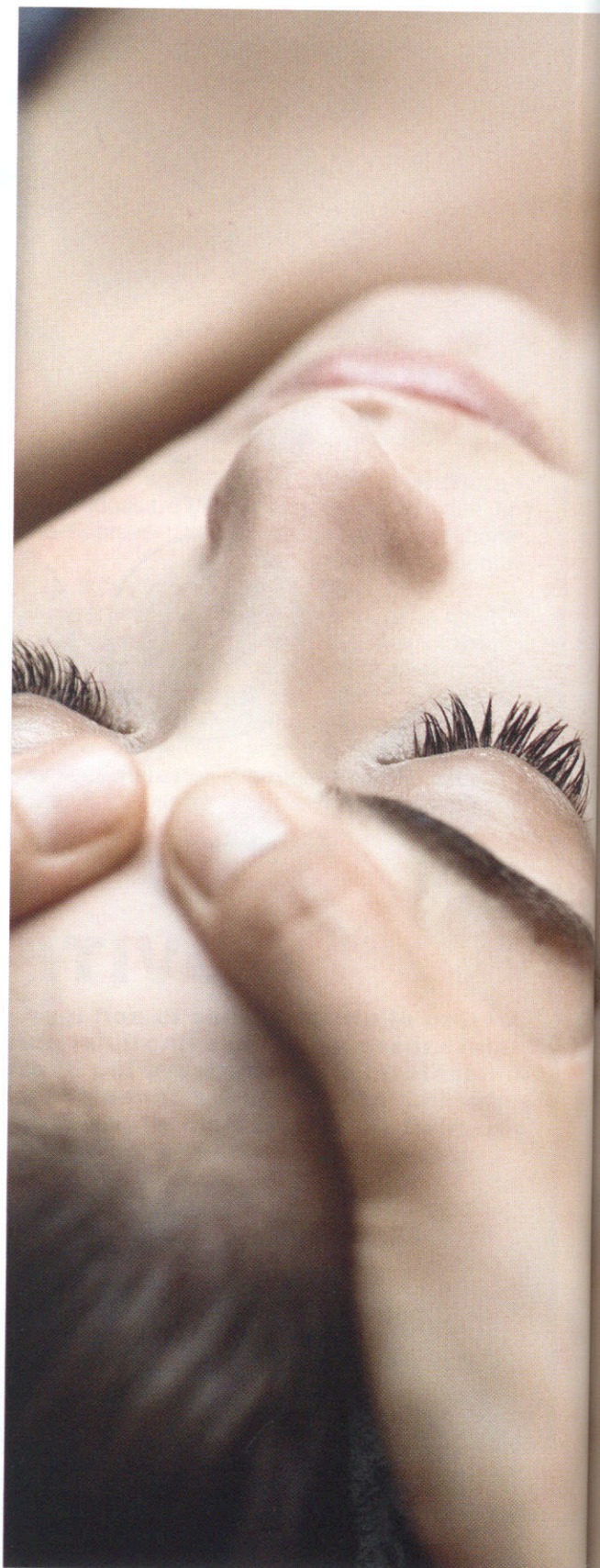
La tradizione medica cinese si fonda sul principio che ogni individuo è costituito da un'energia vitale (chiamata Qi) che pervade tutto il corpo, scorrendo in una fitta rete di canali detti meridiani. Un flusso energetico regolare e ben bilanciato è il presupposto della salute psicofisica e, di conseguenza, anche di un aspetto esteriore gradevole.

• Quando però l'energia viene rallentata, per effetto di traumi fisici, agenti esterni o forti stress emotivi, si manife-

stano i più svariati disturbi, che non colpiscono solo i diversi organi, ma si traducono anche in vari inestetismi.

• Secondo la medicina cinese, quindi, anche le rughe, i cedimenti dei tessuti e le irregolarità della superficie del viso sono espressione di alterazioni nel flusso del Qi.

• Per ripristinare salute e benessere, e quindi anche per restituire un aspetto giovane al viso, bisogna dunque riportare in armonia il flusso energetico generale.



LA TECNICA

I medici cinesi ricorrono da millenni a forme terapeutiche diverse: una di queste è il massaggio, indicato con il nome di Tuina, che fonde i termini Tui e Na, che significano "spingere" e "stringere".

Benché il nome sia stato coniato solo molti secoli dopo, la manipolazione del corpo a scopo medico risale già al 1.500 a.C. e si basa su innumerevoli tecniche di pressione e stimolazione:

- Nel massaggio Tuina, infatti, si usano fra l'altro manovre di palpazione, di avvicinamento dei tessuti, di sollevamento, di compressione, di impastamento e di stretta, con intensità modulata in funzione delle esigenze soggettive.

- Tutte le pressioni hanno lo scopo di stimolare il flusso corretto del Qi nei 14 meridiani energetici del corpo, eliminando gli eventuali blocchi che li ostruiscono. Particolarmente efficace, a questo scopo, si rivela l'azione esercitata su una serie di 360 precisi punti (gli stessi utilizzati nell'agopuntura), che si trovano sulla superficie esterna del corpo e funzionano come "interruttori", che interrompono o riattivano il flusso dell'energia, secondo il bisogno.

“ **Le digitopressioni stimolano i punti di agopuntura del volto, realizzando una vera e propria "terapia" anti-tensione** ”

RIMODELLARE CON DOLCEZZA

Il massaggio Tuina anti-age per il viso consiste in una serie di manovre molto dolci e piacevoli, ma nello stesso tempo intense e profonde, che coinvolgono il viso e le zone limitrofe: testa, collo e décolleté.

- Le digitopressioni e le altre manualità particolari eseguite durante il trattamento hanno un duplice scopo: esercitare un'azione meccanica diretta, per sciogliere i muscoli e "allentare" il tessuto cutaneo, preparandolo a un completo rimodellamento, e stimolare i punti dell'agopuntura presenti nella zona, per un bilanciamento energetico profondo.

- Sulle aree interessate dal massaggio vengono anche applicati prodotti cosmetici

naturali con effetto decongestionante, nutriente, rassodante e anti-tensione: sono sieri e maschere preparati secondo ricette orientali, con ingredienti di origine vegetale come la soia, l'avena e il riso, ricchi di amido, proteine, sali minerali e sostanze antiossidanti.

Effetto lifting

Già dopo la prima seduta il tessuto cutaneo appare più rassodato e luminoso, le linee di contorno delle labbra più definite, la zona perioculare più uniforme e distesa. Infatti le tensioni che induriscono i tratti del volto si allentano, la pelle si distende, le piccole rughe d'espressione si spianano, i liquidi accumulati negli spazi intercellulari vengono

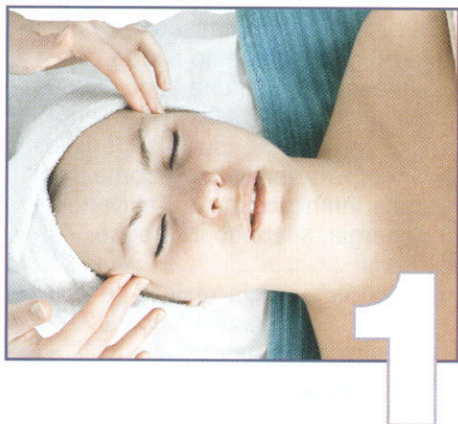
drenati e i gonfiori diminuiscono.

- Il maggiore afflusso di sangue nelle aree trattate innesca poi un graduale processo di riattivazione del metabolismo cellulare: nei tessuti meglio ossigenati le cellule si rinnovano più rapidamente e questo si traduce in una maggiore compattezza, morbidezza e luminosità della pelle.

- I benefici della seduta, però, non riguardano solo il volto, perché i meridiani stimolati nel tratto che attraversa il viso comunicano anche con le altre zone corporee. Le manovre effettuate, quindi, hanno un effetto rilassante e riequilibrante per tutto il corpo e assicurano un profondo senso di benessere globale. ▶

► IL MASSAGGIO IN TRE STEP

Il trattamento dura circa 80 minuti, si svolge con la persona sdraiata sul lettino e prevede una precisa sequenza di tre grandi fasi: 45 minuti di massaggio, 20-25 minuti di maschera consolidante, la cui posa è accompagnata da precise manovre, e 10 minuti circa di massaggio conclusivo. Tuttavia lo schema di lavoro non è rigido e le fasi di massaggio si articolano ogni volta in modo differente, perché sono modulate in funzione delle necessità individuali.



Stimolazione energetica

La prima fase di massaggio si apre con un lavoro di rilassamento e ri-allineamento di tutti i muscoli del viso e del collo, eseguito con precise manualità e pressioni e accompagnato dall'applicazione di un siero rivitalizzante.

- Si prosegue con la stimolazione energetica, attraverso digitopressioni che seguono il percorso dei meridiani e interessano i principali punti energetici superficiali. Questi punti sono distribuiti sul collo e sul viso e si concentrano soprattutto nella zona sopra e sotto alle labbra, sulle guance ai lati delle narici, all'attaccatura dei capelli nella parte alta della fronte, sulla radice del naso fra le sopracciglia, sulla fascia laterale del collo.

Maschera e drenaggio manuale

Dopo aver completato la fase di stimolazione energetica, viene applicata sul viso una maschera con azione rassodante, che consolida il lavoro fatto e rimane in posa per circa 20 minuti.

- In questa fase della seduta non viene meno la stimolazione energetica: le mani dell'operatore, infatti, rimangono in contatto con il viso e con la testa della persona, fermandosi con opportune pressioni sui meridiani che regolano il flusso dei liquidi nell'organismo. L'effetto drenante di queste manovre si combina a quello del composto applicato sulla pelle.



Siero e massaggio finale

Una volta asportata la maschera, la seduta si conclude cospargendo le zone trattate con un secondo siero consolidante ed eseguendo un ulteriore massaggio finale, che rassaoda i tessuti, distende i tratti e rilassa.

DOVE E QUANTO

Il massaggio del viso secondo la tecnica Anmo Tuina Anti-age Face® (è questo il nome completo del trattamento) può essere effettuato da medici, massoterapisti, estetisti che abbiano seguito una formazione specifica e viene proposto in beauty farm, centri estetici e studi privati a un

costo orientativo di 100 euro per una seduta.

- Benché dopo un solo incontro si possano già constatare netti miglioramenti dell'aspetto del volto, per raggiungere benefici duraturi si consiglia un ciclo iniziale di massaggi di 5-10 sedute, a seconda delle condizioni individuali. ■

Emanuela Bruno

Consulenza del dottor Massimo Iannaccone, specialista e docente di medicina tradizionale cinese e di massaggio Tuina, ideatore della tecnica Anmo Tuina Anti-age Face® (www.tui-na.it).