

natural  
WELLNESS

# Calma orientale

*Sei massaggi rilassanti per corpo e anima*

*Sono tecniche antistress fondate su leggende e principi di antiche scuole di pensiero. Aiutano a rilassare i muscoli, sciogliere le tensioni, illuminare il volto. E a goderti un piacevole momento zen, tutto per te*

di MARZIA BRENTANI



Tecnica Thai: l'operatrice inginocchiata preme sulle gambe della cliente, mentre le scioglie la tensione di braccia e spalle.

## 1. THAI MASSAGE

### *Sul corpo? Si cammina*

Patrimonio culturale dell'umanità, da preservare come un monumento o un sito archeologico. Così è stato dichiarato nel 2019 dall'Unesco il Massaggio Tradizionale Tailandese, il cui approccio terapeutico risale al 600 a.C., contemporaneamente alla nascita del Buddismo. Dall'India, approda nel 260 a.C. in Thailandia, grazie all'emigrazione di alcuni monaci.

**Come si esegue.** «Per esercitare pressioni profonde, «sciogliendo» articolazioni e legamenti, l'operatore utilizza diverse parti del proprio corpo: dita, avambracci, gomiti, ginocchia e piedi», chiarisce Mario Milli, presidente della Commissione esami della FITTM (Federazione Italiana Traditional Thai Massage). «Se l'operatore/ice ha un fisico minuto, può anche «camminare» a piedi nudi sul corpo del paziente, per lavorare superfici più ampie ed esercitare una pressione

maggiore». Allo scopo vengono utilizzati anche piccoli «attrezzi del mestiere», come bastoncini di legno dalle più svariate forme.

**A cosa serve.** A rimuovere i blocchi energetici all'origine di molte malattie per consentire all'energia vitale di fluire liberamente nei dieci principali canali energetici, chiamati sen. «Rinforza le difese, mantenendo sano il midollo osseo, le tonsille, il timo e la milza, che sono gli avamposti del nostro sistema immunitario», aggiunge Mario Milli. «Inoltre, favorisce il drenaggio, l'ossigenazione dei tessuti, scioglie le tensioni e aiuta a mantenere una corretta postura».

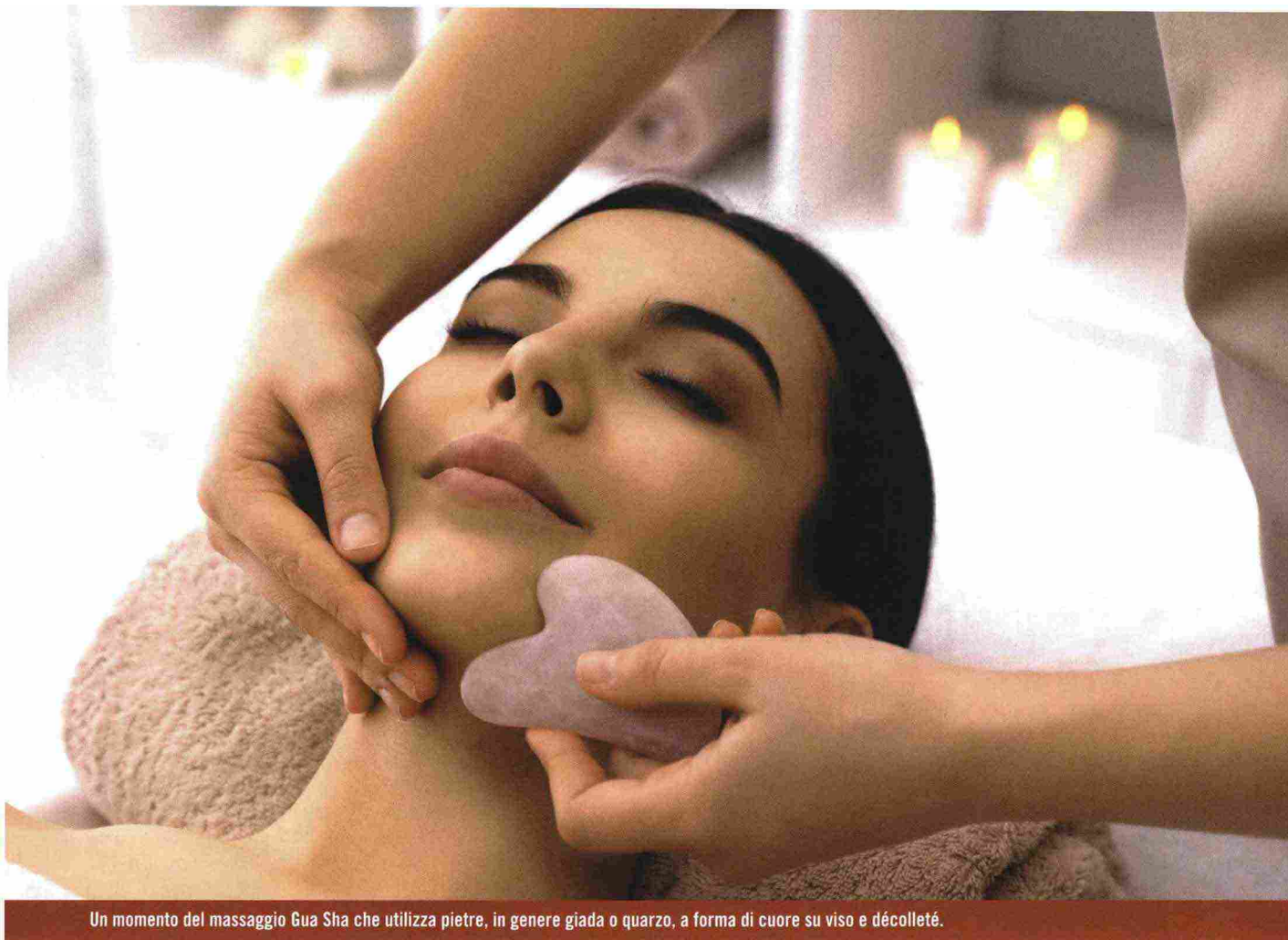
**A chi rivolgersi.** Sul sito [www.fitm.it](http://www.fitm.it), alla pagina «Elenco soci», trovi 300 operatori divisi per regione. Oppure, puoi scrivere alla Shivago Thai Massage School, con sedi a Savona, Genova, Udine e Sabaudia: [info@shivagottm.it](mailto:info@shivagottm.it)

## 2. KIREI E KOBIDO

### *Il lifting del Sol Levante*

È un rituale di bellezza giapponese citato in un documento del 1472, il cui nome deriva dall'unione di due parole: *kirei*, che significa bellezza, e *kobido*, giovinezza. Venne ideato per l'imperatrice Hino Tomiko, desiderosa di fermare il tempo grazie a un trattamento capace di esaltare la sua bellezza.

**Come si esegue.** «Si inizia con il Kirei, una serie di manovre di apertura», spiega Fabio Marchesi, massoterapista titolare dello Studio BelCoral di Milano, nonché docente di questa tecnica. «Servono a far scivolare la persona in uno stato di abbandono e a preparare la pelle a ricevere il massaggio. Frizioni e digitopressioni partono dal décolleté, il collo e le spalle, per poi risalire verso il viso. Poi si applica una maschera a base di satokane (un'argilla minerale), satokibi (canna da zucchero) e shikuwasa, l'agrume noto come



Un momento del massaggio Gua Sha che utilizza pietre, in genere giada o quarzo, a forma di cuore su viso e décolleté.

### 3. GUA SHA

#### *I superpoteri delle pietre*

“mandarino di Taiwan” o “lime di Okinawa”. Rimossa la maschera, si passa al massaggio vero e proprio, il Kobido, che si focalizza sul viso ma tocca anche dei punti energetici nascosti nella nuca. Si tratta di un trattamento che prevede un'alternanza di pressioni, impastamenti, percussioni con i polpastrelli e “levigamenti”, per stretchare i tessuti verso l'alto».

**A che cosa serve.** Grazie alle manovre antigraavitazionali, il Kirei e Kobido ha conquistato il titolo di lifting manuale: rassoda i lineamenti, tonifica i muscoli e ridisegna il profilo. Ma anche sul fronte salute dona benefici. «Combatte le cefalee muscolotensive e persino il bruxismo, per la sua capacità di allentare le tensioni dell'articolazione temporo-mandibolare», puntualizza Fabio Marchesi.

**A chi rivolgersi.** Per trovare un massaggiatore qualificato, puoi consultare il sito della Kobido Academy Italia che ha due sedi, a Roma e Milano: kobido.it

*Gua* significa “strofinare”, *Sha* “calore”. Benché in Occidente si utilizzi solo per il viso, questo massaggio della Medicina Tradizionale Cinese, risalente al XIII secolo d.C., era rivolto alla schiena. Prevedeva energiche frizioni sul dorso fino a far affiorare sulla pelle dei puntini rossi, segno visibile che l'infiammazione e le tossine erano emerse in superficie. La diffusione del Gua Sha, in versione ultrasoft limitata a viso e décolleté, è dovuta ad Arya Nielsen, medico statunitense, che gli ha dedicato un libro tradotto in 21 lingue.

**Come si esegue.** Il punto di forza sono le pietre, che possono essere usate calde o fredde. «Si utilizzano dei “cuori” di giada o di quarzo rosa, minerali che hanno un'ottima conduzione termica», spiega Sabrina Bonazza, farmacista, cosmetologa e product manager delle Terme di Comano (Trento). «Se, per esempio, devo attenuare borse o occhiaie, o decongestionare una zona afflitta dai capillari, utilizzerò le

pietre fredde, mentre per distendere le fasce muscolari, responsabili delle rughe mimiche, lavorerò con il calore». Le singole pietre a forma di cuore, fatte scivolare sulla pelle alternando la parte convessa a quella concava, possono essere sostituite da dei roller: presentano ai due estremi due pietre dalla forma ellittica e perciò molto scorrevoli.

**A cosa serve.** «I movimenti di roll-up sollevano la cute e le fasce muscolari, mentre le manovre di “drenaggio”, che scaricano tossine e liquidi nei gangli linfatici, regalano un “coup d'éclat” immediato», precisa Sabrina Bonazza. «Il Gua Sha affina il viso, cancella le borse e distende le rughe».

**A chi rivolgersi.** Consulta il sito scuolatao.com, che ha sedi a Milano, Roma, Bologna e Lugano. Oppure scrivi a info@centrostudibenessere.com, che ha sede a Bologna. O ancora, clicca su antoniocerrone.com, docente ai corsi di Gua Sha ad Avellino, Napoli, Roma, Taranto, Lecce e Grosseto. ▶



## natural WELLNESS

### 4. ABYNGAM

#### Il risveglio del prana

Nata in India 7000 anni fa, l'Ayurveda (la "scienza della vita") mira non solo a curare ma a prevenire i disturbi legati alla vecchiaia. Le terapie manuali servono a riequilibrare il prana, l'energia vitale che si condensa in 7 centri energetici (chakra) e in 107 punti dislocati in tutto il corpo (marma). L'Abyngam, il massaggio indiano per eccellenza, lavora su tutto l'organismo, dalla testa ai piedi, al fine di restituire alla persona tono e armonia.

**Come si esegue.** «Per prima cosa, occorre capire a quale delle tre tipologie appartiene il paziente: Vata (aria), Pitta (fuoco) o Kapha (acqua)», premette il dottor Kuldeepak Kathait, soprannominato Dipu, docente di medicina ayurvedica presso l'Apulia (Libera Università del Benessere) di Fasano, maestro di discipline orientali al Fonteverde Resort di San Casciano dei Bagni (Siena). «In caso di Vata, si massaggia la parte centrale del corpo, per lenire disturbi gastrointestinali o dell'apparato respiratorio. Per Pitta, ci si concentra sulla parte alta, per contrastare ipertensione, ansia, insonnia e nervosismo. Per Kapha, invece, bisogna agire sulle gambe: il suo punto debole, infatti, è la circolazione». I movimenti lunghi e centripeti, cioè diretti al cuore, sono facilitati dall'olio di sesamo arricchito di essenze.

**A cosa serve.** A stimolare, calmare, riequilibrare. Ogni tipologia sperimenta da sé i benefici di un massaggio "total body", avvolgente e profondo.

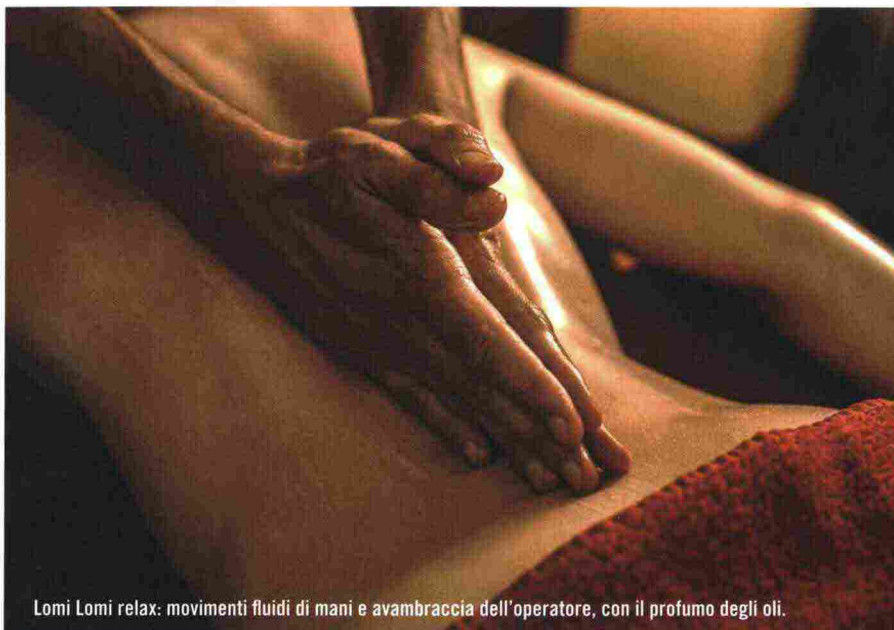
**A chi rivolgersi.** per sapere dove provare l'Abyngam, puoi scrivere ad A.N.O.A., il portale italiano delle associazioni e dei terapisti ayurvedici: redazione@ayurvedaitalia.it

### 5. DIEN CHAN

#### La mappa segreta del volto

È una tecnica di riflessologia facciale, messa a punto nel 1980 dall'agopuntore vietnamita Bui Quoc Chau. Obiettivo? Curare in modo naturale i problemi di salute emersi nel popolo vietnamita durante il devastante ventennio di guerra. Premendo su determinate aree del volto, Bui Quoc Chau elaborò una mappa di 600 punti riflessi, stimolando i quali si riesce ad agire sugli organi interni.

**Come si esegue.** «Il terapeuta ha a disposizione ben 170 strumenti per stimolare i



Lomi Lomi relax: movimenti fluidi di mani e avambraccia dell'operatore, con il profumo degli oli.

*Questi stimoli, meno invasivi degli aghi, favoriscono il rilascio di endorfine, gli antidolorifici naturali*

punti sensibili del volto, che sono collegati a organi e parti del corpo (ginocchia, polsi, piedi ecc.) attraverso una fittissima rete di nervi», spiega Truong Van Tri, riflessologo vietnamita presidente dell'Associazione Dien Chan BQC Italia. «I più usati sono il "cercapunti" (un piccolo rullo in acciaio), i martelletti, le spatoline e i "pettini". Stimolando punti precisi della mappa facciale, si riduce il dolore e si tonifica l'energia vitale». **A cosa serve.** Come la riflessologia plantare cinese, anche il Dien Chan cura numerosi patologie: mal di schiena, mal di testa, artrosi, mestruazioni dolorose, colon irritabile, herpes. «Si dice che questi stimoli meccanici, meno invasivi degli aghi, favoriscano il rilascio di endorfine, gli antidolorifici naturali», precisa Truong Van Tri. «È vero, ma si tratta di una spiegazione riduttiva. Le vie del dolore sono infinite: ripercorrendole in quello specchio fedele che è il nostro volto, si riesce a riassetare tutto il sistema neuroendocrino, ormonale e immunitario». **A chi rivolgersi.** Sono 370 i riflessologi italiani abilitati. Sul sito riflessologiadienchan.it, clicca su "Contatta un riflessologo": troverai l'elenco degli operatori divisi per regione e per provincia.

### 6. LOMI LOMI

#### Tuffati tra le sue onde

La sua definizione esatta è Lomi Lomi Nui, cioè "massaggio massaggio sacro", dove la ripetizione intende rafforzare l'importanza che questa tecnica, alleata di bellezza e di salute, riveste per la popolazione hawaiana. Le sue origini si perdono nella notte dei tempi. Si sa che nelle isole hawaiane e in Polinesia veniva utilizzato dagli sciamani per curare le affezioni del sistema circolatorio, respiratorio, digestivo e muscolo-scheletrico, oltre che per armonizzare corpo, mente e anima. Come tutti i massaggi orientali, infatti, è un trattamento olistico che punta al riequilibrio energetico globale.

**Come si esegue.** «È un massaggio ritmico profondo, che ricorda lo sciabordio delle onde. Movimenti fluidi, eseguiti con le mani ma soprattutto con gli avambracci», spiega Fabio Marchesi, massoterapista titolare dello studio Belcoral di Milano. «Fluttuanti come le onde marine, alcune manovre vanno dal basso verso l'alto, altre dal trapezio ai piedi. Un'esperienza sensoriale unica, arricchita dal profumo dell'olio caldo di Monoi, ottenuto facendo macerare i fiori di Tiaré nell'olio di cocco».

**A cosa serve.** Il Lomi Lomi ha un'azione decontratturante. Calma bruciori e infiammazioni, purifica la pelle, e rimuove i ristagni della circolazione venosa e linfatica.

**A chi rivolgersi.** L'Accademia Lomi Lomi Italia riunisce oltre cento operatori qualificati. Per avere un contatto nella tua città, scrivi a info@lomilomitalia.com