

Benessere

Obiettivo relax

Per scaricare tensioni, e vivere momenti di vera beatitudine, niente di meglio che affidarsi a mani esperte per un massaggio: c'è solo l'imbarazzo della scelta.

Sveglia alle 7,00, tragitto in macchina e/o treno per recarsi in ufficio, riunione fiume fino alle 12,30, un panino di corsa nel bar sotto l'ufficio, appuntamenti, telefonate e alle 18,30, stanchi e nervosi, finisce la giornata (in ufficio...), ingorgo in tangenziale e alle 20 finalmente a casa. Qui ci si ferma, a meno che non ci siano bambini a cui far fare i compiti e coccolare e divertire anche per ripagarli del tempo passato lontani...

A quanti non capita di vivere una di giornate di questo tipo? E se poi, in periodi particolarmente intensi, queste giornate si ripetono, tensione e stress si accumulano tra collo e spalle. Dopo il lavoro, quindi, invece che buttarsi subito nel traffico, perché non concedersi un piacevole massaggio? I moderni centri benessere prolungano gli orari di apertura per andare incontro alle esigenze dei clienti, ma per chi preferisce correre a casa, niente di meglio che il sabato mattina, prenotando in anticipo e pregustandosi per tutta la settimana questo momento di relax.

Di massaggi ne esistono di moltissime varietà e spesso scegliere diventa imbarazzante anche se una premessa è d'obbligo: il massaggio estetico (da non confondere con il massaggio terapeutico) non può curare patologie ossee o muscolari ma può senz'altro alleviare stanchezza e indolenzimenti, rassodare l'epidermide, stimolare la circolazione e dare quindi risultati visibili sulla pelle e benefici per lo spirito.

Con l'aiuto degli esperti del **Centro Benessere Iride** ci addentriamo in un viaggio che parte dal lontano oriente alla scoperta di alcune tipologie:

Massaggio ayurvedico: è un antico massaggio originario dell'India. Rilassa, riequilibra le energie, aiuta contro lo stress, aumenta la forza vitale e la capacità di concentrazione. Si utilizzano in genere oli caldi che aiutano il rilassamento e rilasciano nell'aria la parte volatile dell'essenze contenute, creando un ambiente ricco di profumo, luogo ideale per l'aromaterapia.

Massaggio pinta sweda am (con saccottini caldi): tecnica della filosofia ayurvedica. Con dei piccoli teli di lino si

avvolgono miscele di erbe aromatiche con sale e farine vegetali o riso. Scaldati i saccottini si effettua un massaggio a tampone su tutto il corpo. Una coccola dall'effetto straordinario; il massaggio agisce rilassando per l'effetto del calore e la pelle calda assorbe le sostanze funzionali delle erbe mentre l'ambiente si inonda di profumo.

Stone massage: tecnica unica ed originale che usa pietre calde di origine vulcanica e pietre fredde di marmo. Il calore delle pietre vulcaniche favorisce la sensazione di profondo rilassamento. Le pietre bagnate con oli essenziali aumentano la circolazione mentre i muscoli stanchi si rilassano.

Se invece si ama un massaggio più intenso e rinvigorente e si hanno dei piccoli problemi di gonfiore o ritenzione idrica, il panorama dei massaggi estetici cambia e si amplia moltissimo: eccezionale l'azione del **massaggio connettivale** che interviene sugli adipociti (cellule di grasso) alterati dalla cellulite, riportandoli alla normalità, e favorisce l'eliminazione dei liquidi in eccesso. Un altro massaggio noto ed efficace per combattere la ritenzione idrica è il **linfodrenaggio**, non esattamente un massaggio rilassante in quanto agisce con energia sui linfonodi del corpo (in gergo: apertura delle stazioni linfatiche) per poi agevolare la circolazione della linfa (sostanza liquida che nasce dal sangue ed è composta da acqua e proteine) che ha il compito di liberare i tessuti dagli scarti metabolici e rimuovere il liquido in eccesso tra le cellule. Esiste poi la

nota tecnica **shiatzu**, l'arte del "curare con il tocco delle dita", massaggio di origine giapponese attuato attraverso la pressione decisa di alcuni punti individuati nella mappa del corpo, e la **riflessologia plantare**, deliziosa pratica che stimola e friziona alcuni punti specifici del piede che corrispondono a determinati organi interni. La riflessologia è in grado di fornire lo stato di funzionalità dell'organo corrispondente al punto riflesso

nel piede, che viene stimolato e quindi, in un certo senso, "interrogato". A seconda dei casi, tale punto può rispondere alla pressione con dolore, fastidio, piacere o indifferenza. Il punto dolente denuncia la situazione di malessere dell'organo bersaglio. Per concludere, da provare senz'altro il **massaggio olistico** che, come ci spiega Sabrina, operatrice del Centro Iride, non a caso viene definito "il massaggio per ogni esigenza": di origine Indiana, riunisce i benefici di diverse tecniche di massaggio, da cui deriva il suo nome (dal greco Olos = unitario, globale). Dopo la "lettura dei punti nakatani" sulle mani e sui piedi si individua la loggia di appartenenza (Fuoco, Legno, Acqua, Metallo o Terra) e si tratta il corpo con prodotti specifici con l'intento di riequilibrare il corpo e di conseguenza lo spirito. Provare per credere!

Cristina Cannarozzo