

PSY **2** estate

di Grazia Pallagrosi e Ornella Ferrarini

piccoli momenti di piacere

L'aria, l'acqua, il sole, il vento. D'estate, a pelle nuda, gli elementi essenziali della vita tornano a parlarci col linguaggio dei sensi. Ci scuotono con l'impeto dell'onda, ci sfiorano con la dolcezza delle brezze, ci avvolgono in raggi seducenti e caldi. Ci penetrano con profumi intensi come quello della macchia mediterranea, il sentore ozonato del mare, l'odore dei temporali d'agosto. E il corpo diventa più sensibile al piacere. Una tavolozza aperta a ogni colpo di colore che la natura sferza, sul cielo e sulla terra a ogni ora del giorno, al tramonto, di notte. Per inebriarci dagli occhi fino al cuore e trasmetterci un senso di fisicità impalpabile, un desiderio di emozioni più coinvolgenti e tattili, una predisposizione a godere di tante piccole, grandi cose che spesso dimentichiamo. È un'occasione imperdibile per esercitare la nostra intelligenza fisica riportando la mente in assonanza con i sensi verso l'obiettivo condiviso di un benessere profondo. Il segreto? Amplificare, complice l'energia d'espansione che permea l'universo, l'effetto vitalizzante di ogni attenzione verso noi stessi. Scandire la giornata con rituali di intima soddisfazione percettiva, mentale, emozionale. E vivere ogni momento con l'intensità di un amore appassionato. Verso la natura, il mondo, se stessi.

In questa stagione, gli elementi essenziali della vita tornano a parlarci col linguaggio dei sensi e il corpo diventa più sensibile agli stimoli della natura. Un'occasione imperdibile per raggiungere un benessere profondo. Il segreto? Amplificare l'effetto vitalizzante di ogni attenzione verso se stessi. In otto semplici mosse

A close-up photograph of a woman with blonde hair lying on a beach. She is looking upwards with a slight smile. Her hand is resting on the sand near her face. The background is a bright, slightly blurred beach scene with a beach umbrella.

D'estate, ogni giorno scandisce momenti che sembrano tutti uguali (il risveglio, la spiaggia, la sera, la notte), ma che possono essere sempre diversi... Molto dipende da come li viviamo e da come li sentiamo. L'importante è riempire di significato ogni gesto, anche il più piccolo, per vivere fino in fondo questo momento speciale dell'anno. Per approfittare della rinnovata energia della natura, allenare i sensi, riportare la mente in assonanza con il corpo e assaporare ogni istante

PSY²estate

>>>

Al risveglio

(ore 7) Salutare il sole

Una sequenza di posizioni che massaggiano gli organi interni e riequilibrano l'energia vitale

Sentire l'energia del corpo che si risveglia, la forza dei muscoli che si tendono, l'elasticità delle articolazioni che si allungano, la potenza della volontà che si rinfranca e il sorriso della natura fuori e dentro se stessi. Per un piacere così grande, basta praticare ogni mattina il saluto al sole: una sequenza di posizioni che massaggiano gli organi interni nutrendo e riequilibrando il Prana, l'energia vitale. Si inizia stando eretti, con i piedi uniti e le mani giunte davanti al petto. Quindi:

— *Inspirando, si distendono le braccia verso l'alto* e si flette il tronco indietro. Poi, espirando si piega la testa sul busto e si lascia che il corpo la segua, srotolando le vertebre della colonna, fino ad appoggiare le mani a terra, a lato dei piedi.

— *Inspirando si stende la gamba sinistra* indietro e si piega il ginocchio destro, guardando il cielo con mento sollevato. Trattenendo il respiro, si porta anche il destro indietro, accanto al sinistro: gambe e corpo devono formare una linea dritta. Espirando si appoggiano a terra le ginocchia, il petto e la fronte.

— *Inspirando e spingendo sulle mani* si risollewa il busto e si alza il capo guardando il cielo. Espirando si solleva il bacino spingendo le natiche verso l'alto mentre si spingono i talloni e la testa in direzione del pavimento.

— *Inspirando, si porta il piede sinistro* tra le mani. La gamba destra è tesa all'indietro, con il ginocchio appoggiato a terra. Espirando, si avvicina la gamba alla sinistra spingendo il bacino verso l'alto, a gambe unite.

— *Inspirando si rialza il busto* stendendo le braccia oltre la testa e piegandosi all'indietro con le mani unite. Si torna in posizione eretta, si espira e si ripete tutta la sequenza partendo con la gamba destra.

— **Da vedere e leggere** *Il Saluto al Sole* di Silvia Salvarani, opuscolo con dvd, Macro Edizioni – 22,90 euro. Video della sequenza su YouTube all'indirizzo: <http://www.youtube.com/watch?v=M7oFMoZY6og>

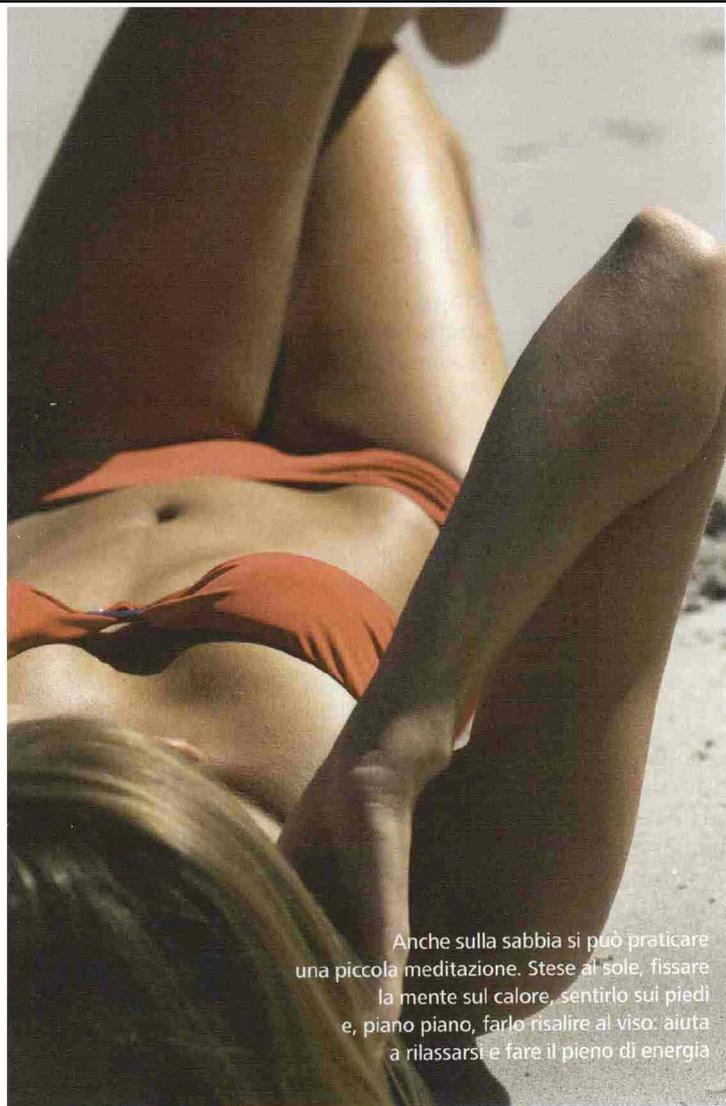
Sotto la doccia

(ore 8) Caricarsi di energia

Dopo la sessione di esercizi yoga, una doccia aromatica tiepida aiuta a dissolvere ogni tensione

Per un dolce massaggio psicofisico, lasciate che l'acqua, meglio se tiepida, scorra per alcuni minuti lungo la colonna vertebrale, tenendo le spalle decontratte, le braccia lungo i fianchi e gli occhi chiusi. Inspirate lentamente riempiendo d'aria l'addome e poi il petto. Espirate flettendo lievemente le ginocchia. Ripetete cercando di armonizzare le due fasi con un movimento lento e fluido a onda: favorirete la respirazione diaframmatica, apportando più ossigeno alle cellule, più energia al corpo e calma alla mente. Per ottimizzare l'azione rivitalizzante della respirazione, al posto del bagno schiuma utilizzate un olio da bagno con aromi naturali di bergamotto, menta, citronella o limone. E, terminata la doccia, massaggiate sulla pelle tre cucchiari di olio di jojoba o di germe di grano in cui avrete disciolto due gocce di olio essenziale di rosmarino. "Questa essenza tonificante si può anche aggiungere al latte o alla crema idratante per il corpo", afferma la dermatologa Maria Teresa Lucheroni. "Per ottenere, grazie alla sua azione olfattivo-emozionale, un rafforzamento dell'identità e della consapevolezza delle proprie forze".

— **Per saperne di più:** *Oli essenziali* di M. Teresa Lucheroni e Francesco Padrini, De Vecchi – pagg. 96, 7,50 euro



Anche sulla sabbia si può praticare una piccola meditazione. Stese al sole, fissare la mente sul calore, sentirlo sui piedi e, piano piano, farlo risalire al viso: aiuta a rilassarsi e fare il pieno di energia

Prima di uscire

(dalle 9 alle 10) Prendersi cura della pelle

Ritagliate un'ora per iniziare il percorso di protezione che continuerete in spiaggia

C'è un gesto nuovo da imparare per l'estate e non solo: applicare un siero sotto il solare. Non un siero qualunque, serve un prodotto che aumenti la protezione dai raggi Uv, assicuri un colore senza macchie e, soprattutto, aiuti a mantenere la pelle giovane e luminosa. "Non si può più pensare solo all'abbronzatura senza occuparsi del futuro della nostra pelle", spiega **Magda Belmontesi**, dermatologa a Milano. "Quindi basta un piccolo gesto di prevenzione oggi per avere grandi risultati domani". Prevenire vuol dire intensificare la lotta ai radicali liberi che aumentano sotto il sole e sono i responsabili dell'invecchiamento cutaneo. "Per mantenere la giovinezza della pelle serve una combinazione di antiossidanti, come l'acido ferulico e fletetina con la vitamina C", prosegue Belmontesi, "che non interferisce con l'abbronzatura, anzi la rende più brillante, luminosa e duratura". Un piccolo gesto da non abbandonare mai.

— **Il consiglio:** CE Ferulic (30 ml, 135 euro) e Phloretin CF (30 ml 157 euro) due sieri antiossidanti di Skinceuticals, da mettere la mattina sotto il solare o sotto il trattamento (in farmacia). Even Better di Clinique (50 ml, 89,95 euro) siero anti macchia da usare tutto l'anno, anche d'estate sotto il sole.

>>>

103

PSY2estate



>>>

In spiaggia

(dalle 16) Inebriarsi dei profumi

*Il sole non è solo tintarella,
è un grande sollecitatore dei sensi*

Il sole risveglia la voglia di stare bene. La luce ha un potere antidepressivo, il calore rilassa i muscoli e distende la mente. Insieme trasformano i profumi in sapore. Fate un piccolo esperimento, prestate attenzione quando in spiaggia gustate qualcosa di profumato (come la menta) o di sapido. Tra naso e bocca si accorciano le distanze e i profumi si arrotondano con il gusto. “La cute è un organo attivo”, spiega Antonino Di Pietro, dermatologo a Milano. “Usa sostanze come le citochine per trasmettere ordini a tutti gli organi. Se viene stimolata con una corretta esposizione al sole, farà arrivare all’organismo informazioni solo positive”.

— **Da leggere:** *Il linguaggio segreto dei fiori* di Vanessa Diffenbaugh Garzanti – pagg. 359, 18,60 euro. Un romanzo sulle relazioni e sulle solitudini e una guida alle emozioni e alle sensazioni. Un gioco da fare in spiaggia: scoprire a quale fiore assomiglia il carattere di chi ci sta vicino.

Prima del tramonto

(ore 19) Entrare in sintonia con l’universo

*Una colonna sonora per amplificare
l’effetto benefico della natura*

Quando il sole diventa meno accecante e le luci cominciano ad assumere i toni dorati che preludono al tramonto, bastano cinque minuti di raccoglimento nella natura per sentire risuonare in se stessi la voce dell’universo. Sulla spiaggia, in cima a una montagna o in un prato, non importa dove siamo ma come ci sentiamo con il tutto che ci circonda. L’energia psicofisica si alza e si è pervasi da un profondo senso di pace e pienezza interiore. A questo scopo, la tecnologia può aiutare anche chi non è abituato alla meditazione. Basta un lettore mp3 per dare alla visione di qualsiasi paesaggio una colonna sonora capace di amplificare l’effetto appagante che scaturisce dal contatto con la natura.

— **Info:** I file si possono scaricare direttamente da YouTube o da siti come EcoSound (www.ecosound.it/catalogo.asp?cat=med#). Se avete uno smart phone potete anche collegarvi a speciali web-radio come Nature Music Live Radio (www.naturemusicdownload.com).

104

Al ritorno

(dopo le 20) Consolidare i benefici della giornata

*Si comincia col restituire
alla pelle la sua pace*

Se abbiamo iniziato la giornata con gesti di protezione, alla sera dobbiamo restituire al corpo l’acqua che ha perso durante il giorno, alla pelle la sua calma, ai capelli la morbidezza, agli occhi un po’ di penombra. La sera diventa un respiro di pace, prima di ritrovare, accresciuta, l’energia per prepararsi alla notte. È il momento in cui si possono usare gli oli essenziali, che non vanno d’accordo con il sole. Un bagno alla lavanda o una crema agli attivi dei fiori, distendono la pelle e lo spirito. È il momento di preferire texture avvolgenti che si “sentono”, il burro di karité, per esempio, è un ottimo doposole. O quegli oli iridati che tanto ci piacciono ma che non osiamo mai mettere. La pelle pelle assetata li assorbe in un attimo lasciando un velo luminoso. E sui capelli un balsamo, un olio o una crema senza risciacquo, per addolcire l’umidità notturna.

— **Online:** <http://www.youtube.com/watch?v=LJuCeui8uDw&feature=related> il video di Fabrizio Lepri direttore artistico del marchio Aveda per imparare ad acconciarsi da sole i capelli per la sera. www.hairdo.it le extension fai da te che ti fanno cambiare look in un attimo.





L'estate è un momento di esperienza positivo. Risveglia i sensi e ci fa sentire più belle. Ascoltiamola

OGNI GESTO HA LA SUA IMPORTANZA

Nella valigia delle vacanze non ci sono solo i solari. La cura del corpo e del viso continua con prodotti e con gesti diversi, che richiedono uno sguardo indulgente verso se stessi

Dopo cena

(dopo le 23) Accogliere la luna

Per favorire un riposo tranquillo e ristoratore

L'astro femminile per eccellenza continua a esercitare un fascino magnetico sugli esseri umani perché, a differenza di quella solare, che è di tipo attivo ed estroverso (maschile), l'energia lunare apre spazi di coscienza più sottili e profondi, ci avvicina all'inconscio e alle potenzialità che in esso racchiudiamo. Per questo, nella cultura yogica, è usuale programmare incontri di meditazione nelle serate di luna piena. D'estate, quando le notti sono limpide e calde, 10 minuti di "incontro con la luna" prima di coricarsi, aiutano a chiudere la giornata in modo perfetto, ripulendoci dalle scorie emotive e favorendo un sonno tranquillo e ristoratore.

— **Esercizio** La tecnica è semplice: davanti alla finestra aperta della camera da letto, sedetevi tenendo la schiena dritta, gli occhi chiusi e il capo eretto come se un filo sottile collegasse la sommità della vostra testa al cielo. Inspirate lentamente mandando l'aria prima nell'addome, poi nel busto e su fino alle clavicole. Espirate partendo sempre dall'addome. Ripetete tre volte e iniziate a immaginare che, a ogni inspirazione, i raggi della luna entrino nel corpo dalla sommità del capo per irradiarsi nelle vostre cellule, negli organi interni, il sangue, la pelle. Trattenete il respiro per tre secondi ed espirate a lungo, fino a svuotare i polmoni. Continuate per cinque minuti, poi sdraiatevi e scivolte dolcemente nel sonno.

Preparare, proteggere, restituire. Tre azioni da compiere ogni giorno in vacanza. Da sinistra, in senso orario: alla sera Intensive Hydrating Masque di **Aveda** (150 ml, 29,50 euro), a base di alghe, aloe, lavanda e acqua di rose. Reidrata e calma i rossori. Gel mousse doccia di **Dermon** (200 ml, 8 euro in farmacia), l'aloe vera ridona freschezza e morbidezza alla pelle dopo una giornata di sole. **Bioscalin Nutri Color** (200 ml, 11,30 euro in farmacia), è lo shampo che protegge i capelli colorati dal sole. Acque termali da usare in spiaggia (ghiacciate) per una pausa fresca su viso e corpo: **Vichy** (150 ml, 8 euro) calmante e rinforzante, **Avène** (150 ml, 8,40 euro) addolcente per pelli sensibili. Super Soin Après-Soleil di **Sisley** (150 ml, 100 euro), doposole per viso e corpo, prolunga l'abbronzatura. Maxi Bronze Perfect Tan +108% di **IncaRose** (150 ml, 19,50 euro), accelera la produzione di melanina e diminuisce i tempi di esposizione al sole, senza filtri solari. Un deodorante delicato, Sensitive Feel di **Lycia** (5,85 euro) senza profumo. La sera, Hydra-chrono di **Lierac** (40 ml, 35 euro in farmacia) balsamo generoso alla rosa. Crema super abbronzante di **Korff** (200 ml, 26 euro, in farmacia) che maschera le piccole imperfezioni. Crema corpo idratante di **Planter's** (200 ml, 29 euro) a base di acido ialuronico, è anche un trattamento anti età, elasticizzante.