

## Bellezza

RITUALI BEAUTY

# Il massaggio? Meglio all'aperto!

In giardino o su una terrazza vista mare gli effetti rilassanti e rigeneranti si moltiplicano. Ecco perché i trattamenti "en plein air" piacciono sempre di più. Qui trovi i migliori

di Laura D'Orsi

**Un'esperienza multisensoriale che è sempre più apprezzata. I massaggi all'aria aperta sono l'ultima frontiera dei trattamenti benessere** e molte strutture si sono attrezzate per offrirli, che sia sulla riva del mare, all'ombra di un giardino fiorito o su una terrazza con vista mozzafiato. Se poi si coniugano con il relax della vacanza, tanto meglio.

«I massaggi eseguiti all'aperto, circondati da un paesaggio naturale, sono ancora più efficaci. Per diversi motivi: innanzitutto la luce naturale influisce a livello cerebrale favorendo il relax e aiutando a scaricare le tensioni muscolari. La respirazione diventa più profonda, mentre rallenta il battito cardiaco, così il relax è più intenso, senza contare che i profumi dei fiori delle piante e del mare effettuano una sorta di aromaterapia naturale che, raggiungendo i recettori dell'olfatto, assicurano un grande benessere», spiega Nadia Raneri, massoterapista. Ma quali sono i massaggi più richiesti? Secondo Google trends la preferenza va a quelli rilassanti, seguiti dai drenanti e dagli sportivi. E se sei indecisa su quale scegliere, qui ti diamo qualche suggerimento, seguendo le tendenze più attuali.

**Lo shiatsu "doc" nei gazebo**

I rituali esotici sono amatissimi. Qualche esempio? Il massaggio thailandese, eseguito senza oli, ottimo per sciogliere le tensioni muscolari e migliorare la postura oppure quello maori, che utilizza strumenti di legno di faggio, disegnando e stimolando le linee del corpo in modo profondo, oppure un massaggio personalizzato, in base alle proprie esigenze (li puoi provare sulla terrazza dell'hotel Villa Cheta a Maratea, a picco sul mare; costo: 60 €; [villacheta.it](http://villacheta.it)). Cerchi il benessere a 360 gradi? Scegli il massaggio eclettico che combina Oriente e Occidente, armonizzando mente e corpo. Il trattamento eclettico si sposa perfettamente al piacere di trovarsi in mezzo alla natura, e tra i luoghi più suggestivi dove apprezzarlo c'è l'Hotel Aquadulci, a picco su una delle più belle spiagge della Sardegna, la baia bianca di Su Giudeu a Chia, Cagliari (prezzi a partire da 70 €; [aquadulci.com](http://aquadulci.com)).

Preferisci un'impostazione più "classica"? La riflessologia plantare e della mano e la digitopressione continuano a essere tra i trattamenti più amati. Eseguiti open air, magari in un giardino rigoglioso o in un paesaggio verde incontaminato, c'è un valore aggiunto. Tra le strutture che li offrono Villa delle Ortensie, elegante residenza in perfetto stile Liberty sulle colline bergamasche (a partire da 35 €, [villaortensie.com](http://villaortensie.com)).

A Caorle, in provincia di Venezia, è possibile da quest'anno provare lo shiatsu in spiaggia, praticato da operatori qualificati ed eseguiti in appositi gazebo (il trattamento di mezz'ora costa 30 €, quello di 50 minuti 45 €, per prenotare tel. 375-513 9357). L'iniziativa, voluta dal Consorzio arenili, è nata per soddisfare le numerose richieste ma anche per combattere il fenomeno dell'abusivismo (vedi pagina a destra).

**Il più glam? L'Hanakasumi**

Altre due trattamenti molto in voga arrivano da Oltreoceano. Il massaggio californiano è stato creato per alleviare lo stress post-traumatico ai reduci di guerra. In versione light ed eseguito nel verde della campagna (per esempio alla tenuta Santi Giaco-

**La luce naturale e i profumi di fiori e piante aumentano la sensazione di benessere.**



mo e Filippo, a Urbino, nel cuore delle Marche, a partire da 40 €; [tenuta-santigiacomoeffilippo.it](http://tenuta-santigiacomoeffilippo.it)) è perfetto per cancellare tensioni e contratture muscolari grazie a manualità avvolgenti e rilassanti. Preferisci un trattamento più glam? Dal Sol Levante arriva l'Hanakasumi, un rituale d'ispirazione giapponese in cinque step: la stesura di un olio aromatizzato ed esfoliante, un gommage effettuato con dei guanti, un massaggio ai piedi e uno al corpo, e l'applicazione di oli nutrienti e profumati al fiore di ciliegio. Il risultato è una pelle straordinariamente vellutata e luminosa. E particolarmente suggestivo è il giardino del relais Be Vedetta, in Maremma, a Scarlino (Grosseto) dove puoi provarlo, al tramonto: da qui si gode di una vista mozzafiato sul mare e sulla prospiciente isola d'Elba (costo: 90 €, [bevedetta.com](http://bevedetta.com)). ●

#### **ALLA LARGA DAI TERAPISTI ABUSIVI**

Arrivano armati di olio per massaggi, e si propongono per un trattamento lì, sul lettino dove prendi il sole. I prezzi sono bassi, la tentazione è forte. Ma ogni tipo di manipolazione richiede una preparazione specifica, che solo una struttura qualificata può garantire. Il rischio è che siano effettuate manovre errate, specialmente quando si soffre già di qualche problema articolare, peggiorando la situazione. «Inoltre i

massaggiatori abusivi spesso usano prodotti di cui non si conosce l'origine, magari con erbe orientali che possono provocare allergie. Esporsi al sole subito dopo aumenta il rischio di fotodermatiti e macchie», aggiunge la dermatologa [Magda Belmontesi](#). La questione igienica poi, non è meno importante: dopo ciascun massaggio un operatore certificato si lava accuratamente le mani per non correre il rischio di trasmettere infezioni cutanee. Un aspetto, questo, di cui non si può essere sicuri quando ci si affida ai massaggiatori in spiaggia.