



Kundan e Narendra Mehta

MASSAGGIO ANTIRUGHE

Ringiovanire e rassodare la pelle



EDIZIONI IL PUNTO D'INCONTRO

Kundan e Narendra Mehta

MASSAGGIO ANTIRUGHE

Indice

Nota degli autori	9
Introduzione	11
1. L'arte e la scienza del massaggio antirughe	13
2. Conosci i tuoi muscoli facciali	21
3. Pelle, linfa e canali energetici	31
4. Esercizi personali per il viso	57
5. Massaggio antirughe	87
6. Ricette naturali di bellezza	117
7. La bellezza viene da dentro	147
8. Gestire la propria vita	159
Glossario	181
Indice analitico	183
Nota sugli autori	187

Introduzione

Saggezza antica, bellezza moderna

Con il passare del tempo, lo stile di vita e le esperienze personali belle o brutte iniziano a palesarsi sul nostro volto. Dai vent'anni in poi, ogni istante in cui ridiamo o ci accigliamo comincia a lasciare la sua crudele impronta sotto forma di minuscole linee attorno agli occhi e alla bocca. Se a ciò aggiungiamo l'effetto dell'inquinamento, dell'esposizione al sole, dello stress, delle tensioni della vita moderna, di troppe ore piccole e di tutti gli altri eccessi cui abbiamo sottoposto il corpo, prima di rendercene conto cominciamo ad apparire più vecchi della nostra vera età. Ma c'è una bella notizia: non deve necessariamente finire così.

Abbiamo ideato una tecnica, chiamata massaggio antirughe, in grado di risollevare in maniera naturale i tratti del viso. Mediante i semplici passi illustrati in questo libro, è possibile ritardare il processo d'invecchiamento con un massaggio del viso, con la stimolazione di punti di digitopressione, con trattamenti naturali di

bellezza e con altre tecniche collaudate le cui origini risalgono alle antiche tradizioni indiane. Questo trattamento non solo aiuta a contrastare i numerosi effetti negativi sulla pelle, ma può anche ritardare o prevenire ulteriori danni in futuro. Se tutto questo sembrasse ancora poco, va aggiunto che un massaggio antirughe dona un senso di rilassamento, libera dallo stress e ci fa sentire in pace con il mondo. Sembra troppo bello per essere vero, ma funziona sul serio!

Passo a passo questo libro vi aiuterà a conoscere la vostra pelle, i tessuti sottocutanei e i muscoli facciali, insegnandovi cosa fare per conservare un aspetto giovane più a lungo. Attingendo alla saggezza dei guaritori ayurvedici, che praticano un sistema indiano di guarigione antico di migliaia di anni, e unendovi altre valide terapie come yoga, bilanciamento energetico e massaggio ayurvedico, illustreremo come mettere in pratica un programma di cura del viso semplice



ma efficace, che vi farà apparire e sentire ringiovaniti, rivitalizzati e pronti per qualsiasi cosa la vita abbia in serbo.

Oltre al nostro esclusivo sistema di massaggio e di cura della pelle, offriamo suggerimenti pratici su una sana alimentazione, un buon riposo notturno, la gestione dei livelli di stress e la riorganizzazione di molti altri aspetti dello stile di vita, fattori che possono apportare benefici immediati e duraturi alla mente e al corpo. Siete avvisati: questo libro può cambiarvi la vita!

CAPITOLO 1



L'arte e la scienza del massaggio antirughe

Che cos'è il ringiovanimento del viso?

Il ringiovanimento del viso può sembrare qualcosa di fantascientifico, tuttavia il nostro sistema di cura della pelle attinge da una saggezza antica e da collaudate tecniche unite a numerosi approcci moderni, per dar vita a un trattamento veramente "olistico" o "dell'intero corpo".

Questo metodo esclusivo non richiede oli, attrezzatura, interventi chirurgici o farmaci. Tutto ciò che occorre è un luogo tranquillo e confortevole e un po' di tempo a disposizione. Per alcuni esercizi vi serviranno un paio di mani volenterose per massaggiarvi, ma potete anche imparare ad aiutare gli altri a sembrare più giovani. Perché non

fare pratica con un amico, il partner o un familiare, in modo che tutti possano trarne beneficio?

Sotto le mani di un esperto di solito è possibile notare una differenza dopo un solo trattamento. Tuttavia, persino un principiante è in grado di produrre un notevole miglioramento sciogliendo le rigidità dei tessuti, che costituiscono la principale causa di linee, rughe e cedimenti.

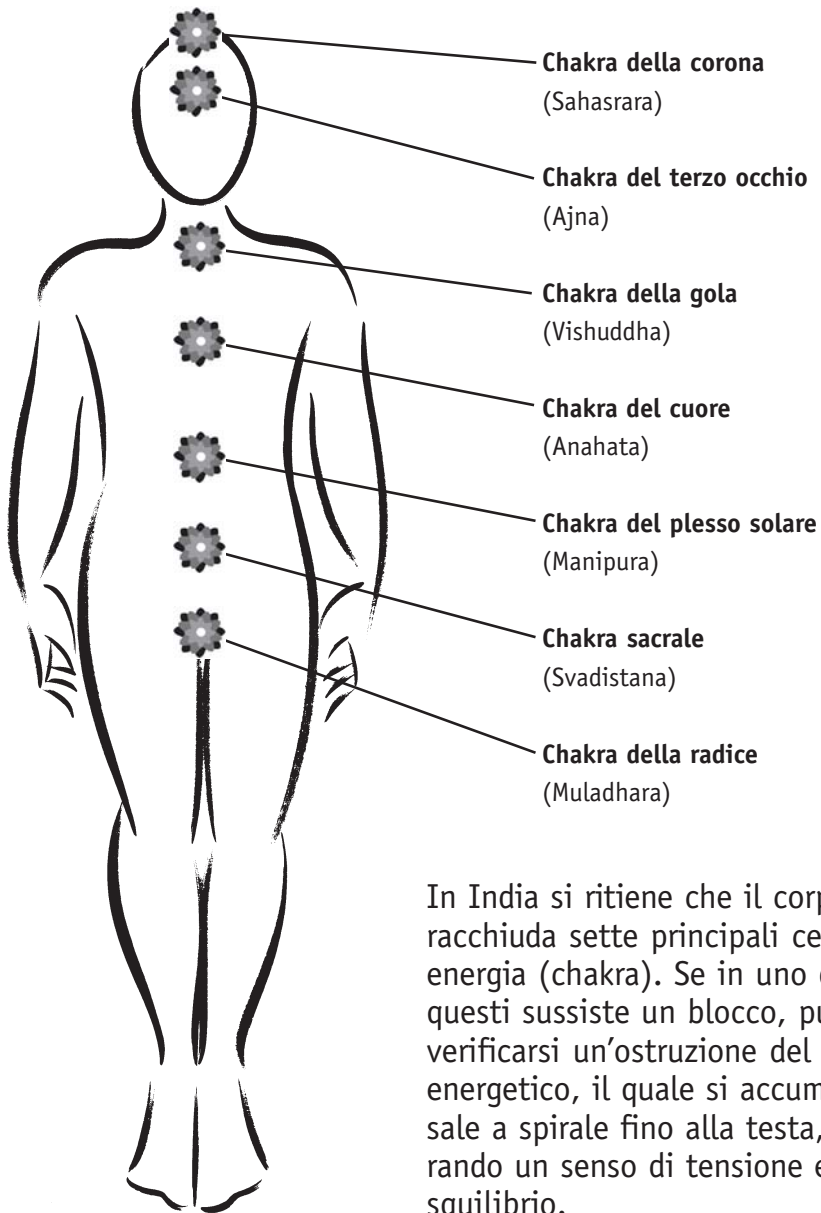
Più vi eserciterete, prima noterete i risultati, che in alcuni casi si possono definire semplicemente sorprendenti. Vedrete chiaramente come la pelle sia ringiovanita e appaia "risollevata", più soffice ed elastica al tatto.

Come funziona?

In questo mondo moderno carico di stress, la mente rischia di essere più occupata del resto del corpo. Questo spesso si riflette sul volto. Pensieri agitati ed emozioni repressi fanno irrigidire e contrarre i muscoli di viso, collo, spalle e testa. Questo può provocare dolori e fastidi cronici, soprattutto attorno agli occhi, alla mandibola, al collo o alle spalle, e ci avverte che l'energia naturale dell'organismo non scorre liberamente. Non lasciatevi disorientare dal termine "energia naturale". Numerose culture ritengono che

su tutto il corpo vi siano dei centri vitali di energia e che il flusso energetico tra questi centri eserciti un effetto diretto sulla salute e sul benessere di una persona. Un blocco del flusso energetico genera sintomi come dolore o stanchezza e solitamente conduce alla malattia. Ricorrendo al massaggio per rilasciare questi blocchi, scoprirete non solo che il fastidio è scomparso, ma che ora l'energia fluisce liberamente nel corpo, permettendovi di creare collegamenti migliori tra gli organi interni, i pensieri e le emozioni.

I SETTE PUNTI DEI CHAKRA



In India si ritiene che il corpo racchiuda sette principali centri di energia (chakra). Se in uno di questi sussiste un blocco, può verificarsi un'ostruzione del flusso energetico, il quale si accumula e sale a spirale fino alla testa, generando un senso di tensione e di squilibrio.

La magia del massaggio antirughe

Per molti indiani il massaggio, incluso quello della testa e del viso, rientra fin dalla nascita nelle attività quotidiane ed è considerato tanto importante per la salute e la bellezza quanto lo sono l'alimentazione e l'esercizio. Il massaggio del viso è uno degli elementi più importanti per il ringiovanimento facciale. È come stirare con le dita. Mediante movimenti ripetuti delle dita su ciascuna ruga e lavorando inoltre sui muscoli facciali sottocutanei, è possibile sciogliere la tensione muscolare di viso, collo e cuoio capelluto, appiattendolo le linee e restituendo alla pelle elasticità e luminosità. Si acquisterà un aspetto più giovane e più felice, perché lo stress e le tensioni della giornata semplicemente spariranno. Dopo un massaggio al viso non si può non sorridere, proprio per l'intensa sensazio-

ne di appagamento che esso genera.

Il ringiovanimento del viso opera anche sulla struttura cutanea, per rilasciare le rigidità e risollevare i tratti. Gran parte della pelle è formata da tessuto connettivo, il quale è costituito da fibre di proteine quali il collagene e l'elastina. Queste fibre si intrecciano tra loro a formare una flessibile struttura reticolare. Nei tessuti giovani, le fibre scorrono l'una sull'altra liberamente, conferendo elasticità. Con il tempo tuttavia, nella cute si accumulano sottoprodotti tossici che inducono le fibre a fissarsi tra loro, cosicché la pelle perde molta della sua mobilità. Il ringiovanimento del viso aiuta a rilasciare i tessuti, permettendo con delicatezza al connettivo di riguadagnare libertà ed elasticità.

Teoria antica, approccio moderno

I trattamenti che utilizziamo nel ringiovanimento del viso sono stati essenzialmente ricavati da antiche culture, integrandoli con metodi più moderni. Le tecniche principali che usiamo provengono dall'Ayurveda. Questo antico sistema di guarigione si è evoluto nell'arco di quattromila anni ed è una delle

forme terapeutiche più antiche al mondo. La parola Ayurveda deriva da due radici sanscrite: "veda", che significa "scienza", e "ayus", che vuol dire "vita"; solitamente quindi la si traduce come "scienza della vita". È una delle prime terapie olistiche e si preoccupa della salute dell'individuo a tutti i livelli: fisi-

co, emozionale e spirituale. Cura il malato, non la malattia, e punta sia a prevenire la malattia che a favorire un buono stato di salute.

L'Ayurveda ci insegna che le persone possiedono un loro equilibrio unico di tre tipi di energie sottili o dosha. Si tratta del vata dosha, del pitta dosha e del kapha dosha. Benché essi regolino migliaia di funzioni diverse nel sistema mente-corpo, ne possiedono tre di base: vata controlla il movimento, pitta il metabolismo (la chimica dell'organismo), kapha la struttura.

L'Ayurveda afferma che ciascuna cellula del corpo deve contenere tutte e tre le energie. Il corpo ha bisogno di vata per respirare, per la circolazione del sangue, perché il cibo transiti nell'apparato digerente e perché gli impulsi nervosi si spostino da e al cervello. Pitta trasforma il cibo, l'aria e l'acqua, mentre kapha tiene unite le cellule per formare muscoli, grasso e ossa. Affinché vi sia benessere fisico, emozionale e spirituale, tutte queste energie devono essere in armonia. Spesso negli individui un particolare dosha predomina nella costituzione, influenzando lo stile di vita della persona. Ad esempio, i tipi kapha possono aver bi-

sogno di assumere determinati alimenti, svolgere particolari esercizi e seguire programmi specifici per portare questo dosha in equilibrio e restare così in buona salute.

L'Ayurveda dà ampio rilievo al massaggio, in quanto essenziale alla salute e alla bellezza. Si consiglia dunque alle persone di adottarlo quale parte fondamentale della routine giornaliera. Proprio come mangiamo e dormiamo ogni giorno, allo stesso modo dovremmo ricevere un massaggio quotidianamente. Alcuni disturbi si possono curare con il massaggio. Ad esempio, chi soffre d'insonnia trae beneficio da un massaggio alla testa e al viso o dall'automassaggiarsi prima di andare a letto. Il massaggio migliora inoltre il sistema immunitario, stimolando la produzione di globuli bianchi e di anticorpi. Ciò rafforza i meccanismi di difesa del corpo e, di conseguenza, la resistenza a patologie virali e batteriche. In India i bambini vengono massaggiati fin dalla nascita. Il contatto fisico li fa sentire amati e contribuisce a far sì che crescano sani e forti. Il massaggio può funzionare anche per voi, regalandovi un aspetto vitale, giovane e splendente.

La bellezza dentro e fuori

L'Ayurveda ci mostra come essere belli dentro e fuori, insegnandoci che vi è un legame tra interno ed esterno. La bellezza esteriore non riguarda solo l'aspetto fisico, ma anche la postura, il modo di muoversi, la radiosità che si sprigiona dall'interno. La bellezza interiore si collega a qualità come lo stato emotivo e le capacità mentali. Più amiamo noi stessi e impariamo a bilanciare il nostro sé interiore ed esteriore, più acquisiamo consapevolezza del mondo. La bellezza cambia con l'età. Invecchiando, impariamo ad attingere a una nuova fonte di bellezza che scaturisce dall'esperienza personale.

Il massaggio ayurvedico del viso produce risultati sorprendenti. Scioglie la tensione in zone che nemmeno si sospettava fossero tese. Dopo un massaggio, si prova un meraviglioso senso di benessere; l'intero corpo si sente completamente rilassato e disteso. Per la particolare forma di massaggio che abbiamo elaborato dobbiamo senz'altro molto all'Ayurveda, ma abbiamo inglobato anche altre terapie. Il nostro sistema di massaggio del viso include tecniche che sono ora divenute modalità a se stanti. Si tratta di yoga, polarity therapy, Reiki, digitopressione

e massaggio svedese. Lo yoga, come l'Ayurveda, ha origine dalle antiche scritture hindu chiamate Veda. È un sistema di vita che utilizza posizioni, speciali metodi di respirazione, meditazione e altre tecniche per sciogliere e incanalare l'energia attraverso il corpo. La polarity therapy stimola e riequilibra i campi energetici umani, quelle emanazioni di energia elettromagnetica sottile che circondano il corpo. Nella polarity therapy la malattia è vista come un disturbo di queste energie e dunque la salute viene ripristinata riequilibrando i campi energetici.

Reiki è una parola giapponese che significa "energia universale di forza vitale". Il "ki" della parola, che equivale al "prana" indiano e al "qi" o "chi" cinese, è il termine usato per descrivere quella forma di energia che costituisce il fondamento dell'universo. Il Reiki è un sistema per canalizzare l'energia universale negli altri a scopo terapeutico e assomiglia al bilanciamento energetico dei chakra impiegato nell'Ayurveda. Paragonato a molti sistemi di guarigione orientali, il Reiki è relativamente recente, giacché è stato sviluppato solo poco più di cent'anni or sono.

La digitopressione è strettamente legata all'agopuntura, ma, invece di applicare aghi, il terapeuta picchietta, preme e strofina i punti, per stimolare e riequilibrare i canali energetici del corpo.

Il massaggio svedese richiede movimenti precisi delle mani, che accarezzano e impastano per stimolare la

pelle, i tessuti sottocutanei e i muscoli. Questa forma di massaggio ha effetto su zone specifiche, migliorando le condizioni della pelle, risollevando i tratti e rilassando l'intero corpo. Unendo tutte queste discipline, abbiamo sviluppato una forma di massaggio perfettamente su misura per combattere lo stress e le tensioni della nostra moderna e frenetica vita occidentale.

I benefici del massaggio antirughe

Il massaggio antirughe dimostra che non occorre fare ricorso alla chirurgia plastica per apparire più giovani. È possibile agire sul processo d'invecchiamento da soli, con l'aiuto di un amico o recandosi regolarmente presso un terapeuta qualificato... e non si vedranno mai né tagli né pieghe! Non è nemmeno necessario ricorrere a costosi cosmetici che dichiarano di offrire l'elisir di giovinezza in bottiglia. Le rughe e le linee d'espressione si ridurranno, donandovi un aspetto più vivo e più giovane. La pelle diverrà più soffice, il tono e l'incarnato miglioreranno, i tratti cadenti, flosci o gonfi verranno ridotti e si noterà una maggior

elasticità del volto.

Questi sono gli effetti visibili. Si avverte però anche un maggior stato di rilassamento, perché le tensioni abbandonano i muscoli facciali e i tessuti adiacenti, lasciando un viso più mobile e un atteggiamento mentale molto più positivo. Mal di testa e altri sintomi legati alle tensioni spesso scompaiono. Inoltre, man mano che il flusso energetico del corpo migliora, subentra un senso di benessere generale, di sicurezza e di gioia. Badate bene, dunque: potreste avvertire il desiderio di abbracciare tutti quelli che vi circondano!