

# SILHETTES

DONNA

Linea, bellezza, benessere, attualità

SOLO  
2 euro



Anno 31 - numero 12 - dicembre 2024 - P.I. 23/11/2024 - mensile

**CORPO**  
sculpiscilo con  
radiofrequenza  
e laserlipolisi

**i semi  
salvalinea**

IL MASSAGGIO  
**YIN E YANG**  
CHE RISVEGLIA LA PELLE

**MODA**  
EFFETTO COCOON

**viso e  
décolleté**

8 TRATTAMENTI  
REFRESH ULTRARAPIDI

**SPECIALE**  
**beauty  
& body**

la skincare  
ai tempi dell'AI

**LA DIETA**  
**termogenica**

perdi una taglia prima delle feste

BENESSERE

PROVATO  
PER VOI

# MASSAGGIO YIN E YANG VITALIZZANTE

Spenta, stanca e stressata? Oppure al contrario iper-stimolata e reattiva? Bilanciando le forze energetiche con un rituale "sartoriale", la pelle ritroverà il suo naturale equilibrio e gli inestetismi si attenueranno

**O**pposti ma complementari. È questa l'essenza di qualsiasi accoppiata vincente, su ogni fronte. E non fa eccezione il nostro sistema energetico, governato da due forze distinte lo yin e lo yang. La prima è sinonimo di razionalità, rigidità, è una rappresentazione

della luna, della notte, dei piedi che ci tengono saldi al suolo. La seconda è l'emblema di creatività e flessibilità, viene accostata al sole, al giorno e alla testa, alla sfera mentale. Yin e yang influenzano anche la pelle. Lo yin calma gli eccessi di energia dello yang, caratterizzato da una cute affetta da couperose, rosacea e arrossamenti. Lo yang serve a

dinamizzare **un'epidermide che ha perso tono e vitalità**. Molto affascinante, penso, quando Francesca Di Terlizzi, esteticista professionista e docente di estetica a capo di École Vraie Femme a Milano, mi spiega questo concetto legato a una **tecnica di massaggio del viso**, ideata dal chimico e cosmetologo francese Christian Colotte.

## ESPERIENZA

### sensoriale

Decido di provare questo protocollo, quasi certa di conoscere già la mia forza energetica dominante. Intuizione che viene poi confermata dall'esperta, **dopo un'attenta analisi della mia tipologia cutanea con la lampada di Wood: è yin**. Francesca Di Terlizzi mi fa sentire due fragranze yang per bilanciare i miei scompensi yin che si riflettono sull'epidermide. «Cerchiamo di stimolare i recettori olfattivi che mandano un impulso al sistema nervoso, dove rimangono a livello inconscio con l'obiettivo di **riequilibrare le energie e i relativi inestetismi cutanei**», mi spiega. La sinergia olfattiva ispirata alle foglie è a base di muschio, betulla, mirto, pomodoro, mentre quella floreale sa di arancio, passiflora, girasole, fior di loto, achillea. **«Foglie e fiori rappresentano lo yang perché si discostano dal suolo, per lo yin ci sono invece cortecce e radici»**, precisa Di Terlizzi. Scelgo la fragranza floreale, che viene spruzzata su di un gessetto messo poi accanto al mio cuscino mentre sono distesa sul lettino. Una candela con le stesse essenze crea un'atmosfera suggestiva.

#### un preludio soft

Si parte da una presa di contatto con le mani dell'esperta che **toccano delicatamente la mia fronte, il collo e le scapole e si continuano con una lenta respirazione diaframmatica**, per mettermi a mio agio e riossigenare tutti i tessuti. Il secondo step è la detersione con un latte detergente dalla texture fondente a base di estratti di pino e altea e un gommage nutriente in olio di jojoba, con camomilla

e mimosa. Il tocco finale è uno spray per regolarizzare il pH della pelle con acido ialuronico e sali del Mar Morto.

#### sinfonia su misura

È il momento di scoprire il massaggio yin e yang personalizzato. Per me, che sono yin, l'esperta dovrà insistere con manovre yang, per drenare i canali linfatici del mio volto e risvegliare la sua naturale luminosità. Dopo l'applicazione di un siero alla cannella, uva e liquirizia, che ha lo scopo di rafforzare anche le difese naturali della cute, sento le mani dell'esperta posarsi sulla mia fronte con leggere percussioni, scendere verso le tempie e poi al centro del viso. Qui, le sue dita eseguono degli sfioramenti sul mio viso veloci, dal centro verso l'esterno. Conclude con **manovre di pompaggio dreno-energetiche** al di sotto del terminus (alla base del collo) per favorire la circolazione sanguigna e linfatica.

#### passo doppio

La seduta procede con l'applicazione di una doppia maschera. «Una è in tessuto non tessuto imbibita in acido ialuronico, con sali del Mar Morto, cobalto e selenio antiossidanti, la seconda è un blend di derivati di alga blu, verde e rossa, estratti di eucalipto, rosmarino e maggiorana» conclude l'operatrice. Durante il tempo di posa ricevo un massaggio

## DURATA E COSTI

Il protocollo dura 60 minuti e ha un prezzo che va da 70 a 90 euro. Si consigliano 5 trattamenti da fare una volta alla settimana e poi un paio di sedute di mantenimento nei mesi a seguire.

Simona Lovati

SE LA TUA FORZA ENERGETICA È YANG

In questo caso è fondamentale utilizzare ingredienti che calmano il calore in eccesso che favorisce la comparsa in superficie di capillari e altre eruzioni cutanee generate da un'eccessiva iperattività. La parola d'ordine è rigenerare e tenere sotto controllo il sovraccarico di emozioni (comprese quelle positive). L'essenza olfattiva sarà scelta tra un elisir di radici (zenzero, ginseng, cicoria selvatica), oppure di cortecce (quercia, bambù, cipresso).

#### PER SCHIARIRE

La detersione e il siero sfrutteranno i benefici di limone, salice, niroea bianca. Il principio attivo vedette della maschera è la bardana, schiarante e lenitiva. Completano il soin una filata tonificante al geranio e la crema addolcente contorno occhi e viso con uva, altea e ipocastano.

relax su testa, collo, braccia e mani, seguito da un **massaggio linfo-energetico su tutto il viso**. Mi viene applicata una fiala drenante alla pappa reale e ipocastano, un contorno occhi e una crema energizzante al ginseng, fondamentali anche per la successiva home care. Alla fine **la mia pelle è radiosa, vellutata e i contorni del volto scolpiti**: anche la pelle cascante a livello del mento si è finalmente "data un tono".