

IN ISTITUTO

**PROVATO
PER VOI**

DAL GIAPPONE *il lifting manuale* IN 5 MOSSE

Dici Oriente e in materia di bellezza pensi subito a **visi luminosi, dalla pelle di porcellana**. Quasi un miraggio per me che, alla soglia degli "anta", posso vantare un discreto numero di rughe più o meno sedimentate e macchie cutanee causate da un'esposizione solare non proprio ortodossa. Tramite un sistema di comunicazione vecchio come il mondo, ma più efficiente di qualsiasi social - l'intramontabile passaparola - vengo a conoscenza del Kokido, un nuovo massaggio anti-età dedicato di ispirazione giapponese (il richiamo, fin dal nome, è al tradizionale Kobido, ma con alcune varianti), messo a punto da Francesca Teresa Di Terlizzi, direttore del Centro Bellesere Vrai Femme a Brescia e docente di estetica. Una proposta allettante, penso io.

Pétrissage (ovvero pizzicottamenti), impastamenti, vibrazioni, percussioni e sfioramenti: con queste manovre la pelle del viso torna compatta, distesa e radiosa. Come quella delle donne del Sol Levante

una visibile azione anti-age

«In questo massaggio **ho associato le 5 tecniche anti-age più performanti** (pétrissage ovvero pizzicottamenti, impastamenti, vibrazioni, percussioni e sfioramenti) in grado di donare turgore ai tessuti, risollevando i tratti del volto. Per fare questo però, è indispensabile che la persona sia il più possibile a suo agio, rilassata e con la mente sgombra da cattivi pensieri. Uno status che cerco di ottenere con la respirazione e sollecitando alcune zone del corpo» mi spiega Di Terlizzi, dando il via al trattamento.



L'ouverture

Ogni sinfonia ha la sua ouverture e quella del Kokido è quasi un mini rituale a sé stante. Dopo essermi tolta gli abiti, Francesca mi fa accomodare sul lettino e mi copre con degli asciugamani. Con un latte detergente bio alla mela purifica la pelle del mio

viso, collo e décolleté. In seguito, sempre su queste aeree, vaporizza un'acqua micellare lenitiva all'aloe vera e mi avvolge il viso in una salvietta di cotone tiepida imbibita di olio essenziale di lavanda dalle proprietà calmanti (perfetto per me che sono in perenne agitazione).

addio tensioni

Prima di entrare nel vivo della seduta, esegue delle rotazioni a livello di spalle e anche e una **trazione dei piedi verso la schiena per sciogliere le tensioni**. Fatto questo, continuiamo con delle respirazioni, prima concentrandoci sulla parte alta dello stomaco, poi su quella centrale, per concludere sull'addome. «È qui che le donne accumulano i blocchi emotivi, quindi dobbiamo liberarli per sfruttare al meglio le potenzialità di qualsiasi trattamento» sottolinea l'esperta.

dalla punta dei capelli

Francesca mi dice di voltare il viso verso sinistra per iniziare il massaggio vero e proprio. **Pratica delle trazioni su spalla e collo** per tre volte e ripete gli stessi movimenti sul lato destro del corpo. Dopodiché, senza utilizzare oli o creme che sporcano i capelli, unisce alcune ciocche a mo' di torchon e le tira verso l'alto, massaggiandole fino alle punte. Un gesto utile a scaricare lo stress verso l'esterno, nonché a **stimolare la microcircolazione sanguigna locale e l'ossigenazione del cuoio capelluto**.

ridefinire l'ovale

A questo punto l'esperta prepara un'emulsione di acqua e olio essenziale di neroli calmante, con cui esegue dei **leggeri pétrissage sul mio viso per rassodare i muscoli pellicciati**, che sorreggono la struttura del viso. Seguono poi percussioni sul massetero (muscolo della masticazione), sul platisma (muscolo a lato del collo) e sullo zigomatico e **manovre liscianti verso la zona delle tempie, che raccorda tutti gli altri muscoli del volto**. L'obiettivo è chiaro: ridefinire l'ovale del volto.

Il volto viene tamponato con un asciugamano caldo cosparso di olio essenziale alla lavanda dall'effetto calmante



a me gli occhi

È la volta della regione orbitale. Una sequenza di gesti che ho apprezzato particolarmente, tanto che se non fosse squillato il mio smartphone... probabilmente mi sarei assopita! Durante questa fase **l'esperta ha eseguito delle delicate ma efficaci pressioni del globo**

oculare, accompagnate dal massaggio sul procerò (il muscolo della parte superiore del naso) e pizzicotti sull'arcata sopraccigliare. Sento poi **le dita che sfiorano il mio viso come ali di farfalla** e un avvolgente palming, ovvero la posa dei palmi delle mani sugli occhi.

il risveglio

Con degli éffleurages (sfioramenti) che vanno dal viso al décolleté e pressioni dalla spalla fino alla pianta dei piedi, Francesca Di Terlizzi mi culla e mi accompagna verso la conclusione del rituale. Mi metto seduta avvolta in un asciugamano caldo imbibito di olio essenziale bio, sempre alla lavanda. **In genere i massaggi molto lunghi mi annoiano - e il Kokido dura più di un'ora - ma questa volta mi sento in totale relax** e non ho voglia di abbandonare il lettino. Tuttavia devo farcela, per toccare con mano l'effetto dei segreti di bellezza giapponesi. Lo specchio conferma che nulla è stato disatteso: **radioso e vellutato, il mio viso sembra addirittura più pieno, tonico e fresco**.

IN PRATICA

Per ottenere i migliori risultati, il Kokido prevede un ciclo di cinque trattamenti da svolgere ogni 15 giorni. Per il mantenimento, si consiglia una seduta ogni tre-quattro mesi. Il momento dell'anno migliore per concedersi il rituale è l'inizio delle stagioni, quando il corpo è più ricettivo. Il costo è di 120 euro a massaggio.

Simona Lovati