



LA BELLEZZA SPIRITUALE

Gioia, calma e felicità sono i più potenti alleati del tuo fascino: coltivali così

> Yoga e meditazione per scacciare l'ansia e fermare le lancette. Profumi preziosi per risvegliare le emozioni più profonde e il tuo lato spirituale. E poi massaggi e oli essenziali per rilassarti e rendere la pelle di velluto. Ecco tutti i gesti quotidiani che coccolano la psiche e ti fanno risplendere

> > DI MARZIA NICOLINI

TISANE E LATTE SPEZIATO PER RITROVARE IL SORRISO

Sorseggiare ogni sera una tisana calda: un piccolo gesto che aiuta a conciliare il nostro desiderio di intimità, raddrizzando il nostro umore. «In ogni stagione dell'anno, il calore rilassa il sistema nervoso e scioglie come per magia le tensioni raccolte a livello gastrico», suggerisce Giselle Bridger, insegnante di yoga ed esperta di rimedi naturali. «Gli infusi attenuano anche la fame nervosa e placano la mente. Quando hai bisogno di una coccola extra, prova il Golden Milk, amatissimo in California: mescola in una tazza latte di riso o d'avena caldi con curcuma, pepe nero e miele liquido. Bevilo subito: ti sentirai immediatamente rigenerata».

i corre tanto (troppo) e spesso si sfiora il rischio di burnout, ovvero il crollo nervoso. La colpa è di ritmi di vita sempre più frenetici e di una richiesta di reperibilità continua, vedi alla voce email e social network. Una situazione che, specie nelle persone più sensibili o fragili, rischia di provocare senso di smarrimento, ansia, più un forte scollamento dalla dimensione più intimista e spirituale, che ciascuno di noi dovrebbe imparare a coltivare, specie nei periodi di forte affaticamento.

La conferma arriva anche dalla scienza. Secondo una recente ricerca della Thomas Jefferson University pubblicata sulla rivista *Religion, brain & behavior*, i ritiri spirituali e meditativi sarebbero l'occasione migliore per ritrovare la felicità e le energie perdute. Sarebbero infatti sufficienti sette giorni in compagnia di gruppi di meditazione per cambiare la "chimica del cervello", favorendo la produzione delle molecole naturali del benessere >

e della serenità, vale a dire serotonina e dopamina che, come sappiamo, sono strettamente correlate a buonumore, gratificazione, piacere e gioia. Il concetto è semplice: recuperare e coltivare la propria spiritualità incide moltissimo sull'equilibrio psicofisico. Ma ha effetti sorprendenti anche sul nostro aspetto esteriore. E allora, perché non coccolarci con pratiche di meditazione e una beauty routine che, dolcemente, ci accompagnino in questa direzione? Ecco i consigli degli esperti, da mettere in pratica senza fretta, per una maggiore consapevolezza di sé.

LA PELLE RIFIORISCE CON YOGA E MEDITAZIONE

Meditazione, yoga, respiro consapevole: pratiche antiche che – si scopre oggi – non solo riequilibrano la psiche, ma collaborano al nostro aspetto fisico, migliorandolo sensibilmente. Secondo un recente studio condotto da ricercatori della Carnegie Mellon University, facendo meditazione si eliminano molte tossine, contribuendo a rendere la pelle più giovane, luminosa e sana. Altro che booster.

Il bello di queste antiche discipline è che fanno bene anche e soprattutto alla nostra psiche, insegnandoci a godere del momento presente, invitandoci a rilassarci profondamente quando siamo troppo stanche e nervose, aiutandoci ad abbandonare paure, ansie, insicurezze. La conferma ce la dà Cristina Rapisarda Sassoon, insegnante di yoga e autrice del libro Vita da Yogi. Perché lo Yoga può rendere più felici (red! Il Castello editore). «Le pratiche yoga ci aiutano ad attivare un processo di purificazione, riportandoci lentamente verso il nostro spazio interiore. Lo yoga parte dal corpo, rendendolo pulito, agile e flessibile, per arrivare a rieducare la mente, regalandole calma e lucidità. Più si avanza con la pratica, più la nostra mente torna a funzionare al meglio delle sue potenzialità, imparando a sorridere e smettendo di farsi distrarre dai mille stimoli esterni. Ci consente così di rivolgerci all'interno e di esplorare il nostro lato più profondo, intuitivo e spirituale, di cui troppo spesso ci dimentichiamo».

Per non parlare delle virtù antistress di yoga e respirazione. «Le pressioni che oggi subiamo sono tantissime. Ecco perché imparare a respirare correttamente, come avviene nella pratica di queste discipline meditative, ci consente di buttare fuori ogni tipo di scoria, donandoci momenti preziosi, e tutti nostri, di autoosservazione e benessere. Con lo yoga mettiamo a fuoco le nostre paure e riusciamo a superarle». Per chi desiderasse provare l'esperienza intensa e unica del ritiro spirituale, ecco il consiglio dell'esper-

ta: «Andare con il proprio Maestro è una garanzia. Altrimenti, consiglio i raduni Ashram Sivananda, organizzati periodicamente in Europa, India, Canada e Stati Uniti, con programmi molto articolati e pensati per ogni esigenza».

TRE LIBRI PER IMPARARE A COCCOLARTI Scaccia ansia e incertezze e valorizza le tue virtù

- 1. Crea la vita che ami di Maurizio Pirero (Urra Feltrinelli). Di cosa parla: un saggio che insegna a valorizzare le risorse interiori e il proprio talento e a imparare l'arte della gratitudine.
- 2. Una bussola per l'ansia di Giada Fiume e Marco Pacifico (FrancoAngeli). Di cosa parla: riuscire a contrastare l'ansia e vivere più serenamente è possibile se si accetta di prendere per mano le
- nostre paure. Con tante informazioni e strumenti pratici.
- 3. Il potere di adesso. Una guida all'illuminazione spirituale di Eckhart Tolle (My Life).
 Di cosa parla: un grande classico da 10 milioni di copie vendute, dedicato all'importanza di calarsi nel momento presente per trovare la via d'uscita al dolore, senza più restare ancorati al passato o proiettati verso le preoccupazioni sul futuro.

RILASSATI CON IL SANDALO, COCCOLATI CON LE ROSE

Ad avvicinarci alla dimensione spirituale sono anche determinate fragranze. Niente di nuovo, piuttosto il recupero di una tradizione millenaria. Nell'Antico Egitto i profumi erano sempre presenti all'interno dei rituali religiosi: purificando il corpo e la mente delle persone, si pensava che emanassero il sudore divino, avvicinando alle divinità e regalando un senso di pace e serenità trascendentale. Al tempo, preparazioni e unguenti a base di menta, cannella, ginepro, incenso e mirra venivano usati per rendere più intense le liturgie all'interno dei templi. Un'abitudine poi ripresa e fatta propria anche da romani, ebrei e greci. Oggi, a distanza di molti secoli, esistono ancora famiglie di essenze in grado di risvegliare in noi sentimenti mistici potenti. «Le fragranze con forte ispirazione mistica vanno divise in tre principali categorie olfattive», spiega l'inglese Linda Pilkington, naso e fondatrice della maison di alta profumeria Ormonde Jayne. «Quelle con ingredienti quali sandalo, patchouli e vetiver, che agiscono sul rilassamento e >

l'equilibrio psichico; quelle a base di neroli, lavanda e rosa, più intense e sensuali, che agiscono sulla sfera dell'affettività; quelle composte da bergamotto, limone e mandarino, stimolanti e rinfrescanti, adatte a sostenere tutte le intellettuali». Attenzione al modo d'uso: «Simili essenze richiedono parsimonia. Specie ai primi utilizzi, è bene moderare le quantità per fare in modo che il nostro olfatto scopra per la prima volta la resa di questi profumi sulla pelle. Poi, con il tempo, potremo concederci di aumentare le dosi, senza mai esagerare», consiglia Pilkington. Qualche consiglio: «Indossa i profumi mistici dietro al collo. Muovendoti, sprigionerai delicatamente l'essenza, condividendola con chi ti sta accanto e lasciando nell'aria una penetrante scia misteriosa».

Secondo Simone Andreoli, naso di Diario Olfattivo, i profumi legati al nostro lato più spirituale sono invece quelli di natura orientale: «Sono capaci di legare resine e incensi, innescando una sensazione meditativa di introspezione, grazie a sentori caldi e fumosi». Avevano ragione i popoli antichi di Cina e Giappone: «Il potere rilassante di questi ingredienti riesce a infondere pace interiore, consentendo di approdare agli angoli più remoti del proprio essere. Per godere appieno di queste essenze, aspetta che cali il buio: è durante la notte, infatti, che simili profumi hanno la migliore resa». Entrerai in uno spazio fisico e mentale di trascendenza.

CREME E BAGNI PROFUMATI PER RITROVARE LA PACE

Vivere un'esperienza contemplativa può passare anche da una beauty routine su misura. Dev'essere il più possibile diretta verso principi attivi, ingredienti e formulazioni a effetto calmante che, attraverso un mix di texture e fragranze, predispongano mente e corpo a un'esperienza di riequilibrio. Abbiamo chiesto il parere di Carlotta Del Canale, technical marketing manager di Comfort Zone: «Gli oli essenziali e i profumi hanno un'azione indiscutibile sul riassetto del sistema nervoso, con effetti diretti sul nostro benessere. L'aromaterapia lascia spazio alla soggettività della persona, che può scegliere note più o meno calmanti oppure energizzanti per trovare una pausa tarata sui propri bisogni», spiega.

«In generale, consiglio note calde e avvolgenti a chi desidera abbassare i livelli degli ormoni dello stress, oppure note vibranti per chi cerca una sferzata di vitalità ideale e vuole superare un periodo di stanchezza e tensione. Spazio, allora, a cosmetici dalle morbide texture, ideali per il massaggio, per un tocco vellutato sulla pelle. Ottime le creme corpo e viso contraddistinte da note olfattive gentili e avvolgenti, per rituali antistress». Quando ci si sente in uno stato di profonda inquietudine, può aiutare molto un bagno caldo: «L'acqua purifica e rigenera i sensi, e usando un olio profumato ci assicuriamo un'azione rilassante e decontratturante, oltre a una pelle soffice e levigata. Amplifica l'effetto riposante del bagno, applicando sul viso una maschera fresca a base di ingredienti naturali, in grado di alleviare la stanchezza dai tratti e rigenerare la cute».

PROFUMI PER L'EROS, L'ARMONIA E IL BENESSERE Floriterapia in boccetta

I poteri dei rimedi floreali nelle gocce di un eau de toilette. È l'idea di un'azienda milanese che ha creato tre linee di profumi e cosmetici capaci di influenzare positivamente le emozioni.

Adorami, con essenze floreali dell'Himalaya, accende il desiderio

e la passione nella coppia. Gioia, con Fiori di Bach, dà energia e fiducia in se stessi. Armonia, sempre con essenze di Bach, dona serenità ed equilibrio. Ogni linea comprende profumo, sapone, crema corpo e gel doccia. Info: www.naturmilano.it

OLI E MASSAGGI ANTISTRESS

Ritrovare la quiete quando tutto ci sembra faticoso e stressante non è impossibile. A volte basta un semplice automassaggio, come consiglia Cinzia Volponi, skincare trainer supervisor Clarins Italia. «Ogni sera, approfitta della pausa divano per regalarti un toccasana in termini di benessere psicofisico. Utilizzando un olio rilassante, massaggia la pianta del piede con il pugno della mano, avanti e indietro, insistendo sui punti doloranti. Come è noto, questa zona è collegata energicamente ai diversi organi e apparati del corpo e alle emozioni che li coinvolgono: il fegato si associa alla rabbia, lo stomaco all'ansia e allo stress, e così via. Ecco perché questo automassaggio, attraverso la stimolazione di specifici punti di riflesso sul piede, agisce positivamente sull'equilibrio del corpo: senza bisogno di essere un'esperta di riflessologia plantare, troverai un momento di serenità».

Puoi aiutarti anche con gli oli essenziali, le cui proprietà aromaterapiche hanno effetti straordinari sulla psiche. Le profumazioni antistress per eccellenza? «Camomilla, valeriana, tiglio, lavanda, basilico, petit grain (arancio amaro) e griffonia».