



N. 5 MAGGIO 1987 L. 3.500

**IN REGALO
IL LIBRO
LINEA BIKINI
IN 15 GIORNI**

**VINCI LE
SEYCHELLES**

**COME FARLO
'IMPAZZIRE'
D'AMORE**

**VACANZE
SULL'ACQUA**

**CELLULITE
ORA ZERO**

Rilassarsi, ricaricarsi di vitalità. Sotto le mani del proprio partner. E, viceversa, scaldare la sua pelle, dargli energia, piacere e tanta, tanta tenerezza: è il bello del massaggio di coppia, dolce scioglistress e scioglimuscoli. Imparate a farlo anche voi con la guida attenta dell'esperto

MASSAGGI D'AMORE

di Silvia Di Rienzo
foto di Lorenzo Marioni

Massaggi: arte millenaria dispensatrice di relax e di benessere. Il modo più diretto ed efficace di rientrare in contatto con le emozioni profonde. Massaggi, sempre: a casa propria o in vacanza; appena sveglie, prima della partita a tennis o nel bel mezzo di un pomeriggio

pigro. Senza però dover necessariamente ricorrere all'istituto di bellezza o alle mani esperte dello specialista. Perché adesso anche lui li può fare alla sua lei e viceversa. La tecnica del massaggio non è più appannaggio, infatti, solo del massofisioterapista, dell'estetista o



Alcune fasi del massaggio antistress ideato dal dottor Leanti La Rosa, che si può praticare in coppia. Nella foto grande in piedi l'uno dietro l'altra, tirare le braccia incrociate della partner in una sorta di dolce abbraccio-stretch. A fianco: sempre dietro il partner in posizione yoga, appoggiare le mani a tuttopalmo su entrambe le spalle, abbinando una leggera pressione a dolci movimenti rotatori in senso orario, per qualche minuto; poi invertire il senso del massaggio. Sotto: sollevare le braccia e lasciarle cadere, con tenerezza, alternativamente. Perché sia efficace, è necessario che il partner, a pancia in su, non opponga alcuna resistenza.



Stirare i muscoli lombari e i glutei che sono una delle zone più tese e contratte di tutto il corpo, è il fine del lavoro sul dorso, benefico per chi lo riceve e piacevole per chi lo fa. Le mani, prodighe di carezze, si muovono in libertà dal basso verso l'alto e viceversa. (Slip Dim, top Stefanel, pantaloni di Dimensione Danza).



TRA FITNESS E **TENEREZZA**

del terapeuta; diventa accessibile a tutti, basta apprendere l'ABC. Da un "maestro", naturalmente. Come il dottor Giovanni Leanti La Rosa, ideatore del massaggio antistress e del primo laboratorio sperimentale di massaggio italiano (v. Vital n° 5/87) che funziona presso il Centro olistico di salute e bellezza di Milano (tel. 02/808494) e del Grand Hotel Milano di Salsomaggiore (tel. 0524/770141). È lui a spiegarci dunque quale è il momento ideale per scambiarsi, da dove cominciare, quali manovre evitare, su quali punti del corpo insistere, su quali invece sorvolare. Insomma, vi sentite stanche dopo un anno di lavoro, coi nervi a fiori di pelle, fate fatica a liberarvi la mente da pensieri fastidiosi? Oppure siete reduci da un'impresa sportiva o da un pesante sforzo fisico? È ora di abbandonarsi alle mani innamorate del vostro partner che vi massaggia accarezzandovi distesa comodamente su un lettino o sulla moquette. O, perché no, sulla sabbia dorata. L'importante, avverte ancora il dottor La Rosa, è che il corpo non opponga resistenza mentre le mani del partner vi massaggiano. Da dove si comincia? Dai piedi per risalire su su fino al collo, alla nuca e al viso: un giro di massaggi a pancia in giù e subito dopo un altro giro da supine. Regola fondamentale: procedere sempre in senso centripeto cioè dalla periferia al centro, seguendo la direzione della circolazione venosa e linfatica, ovvero dai piedi alla radice delle gambe, dalle mani verso le spalle. Invertire, infatti, il senso del ritorno venoso può provocare vene varicose per sfondamento delle valvole (a nido di rondine). Quando è ora di massaggiare l'addome poi seguire sempre il senso orario "per non fare indietro le feci che camminano appunto in quella direzione", spiega ancora il medico. E poi i movimenti della mano: sicura nel contatto, a tuttopalmo (si evita il solletico, soprattutto sotto il piede), ma lenta e dolce nei movimenti. Solo così il corpo si lascia andare, si abbandona. Le tensioni si allentano, si sciolgono le resistenze, si risvegliano le forze vitali. Perché il massaggio è un atto d'amore con precisi risvolti fisiologici, come spiega ancora in sintesi il dottor Leanti La Rosa: scarica la tensione accumulata nei muscoli; mette a riposo le surrenali e di conseguenza anche gli ormoni dello stress; stimola la produzione di endorfine, gli "ormoni" del piacere; rafforza le difese immunitarie, cancella l'ansia e riapre la porta alle emozioni represses; ci fa sentire più sciolte ed elastiche attraverso gli stiramenti e lo stretching dei muscoli; migliora la circolazione sanguigna e linfatica (via le tos-



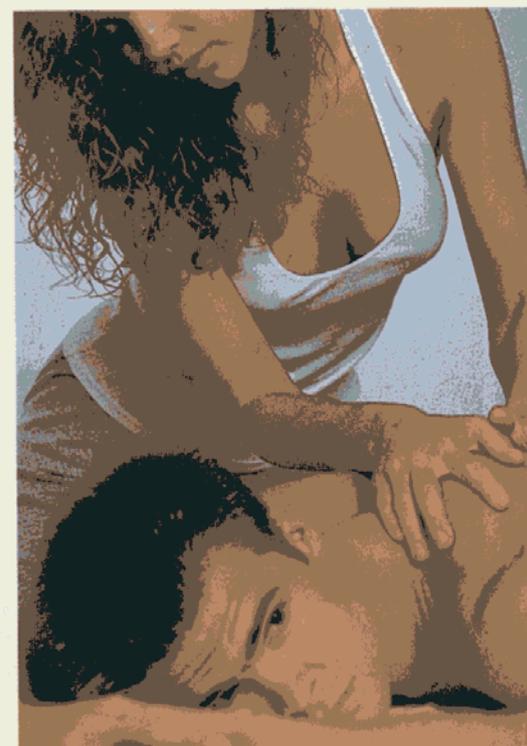
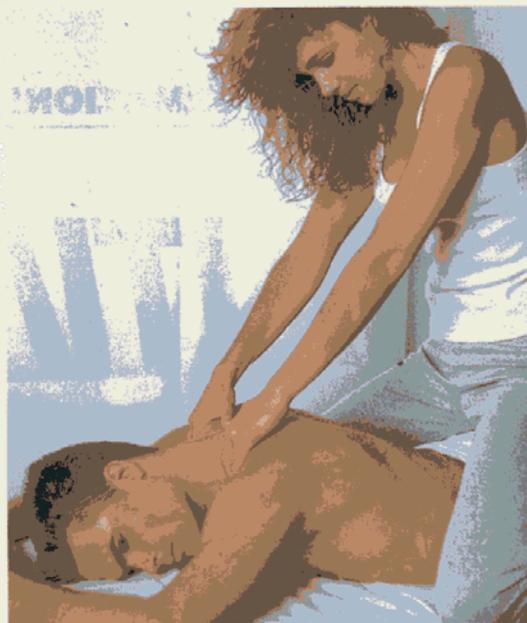
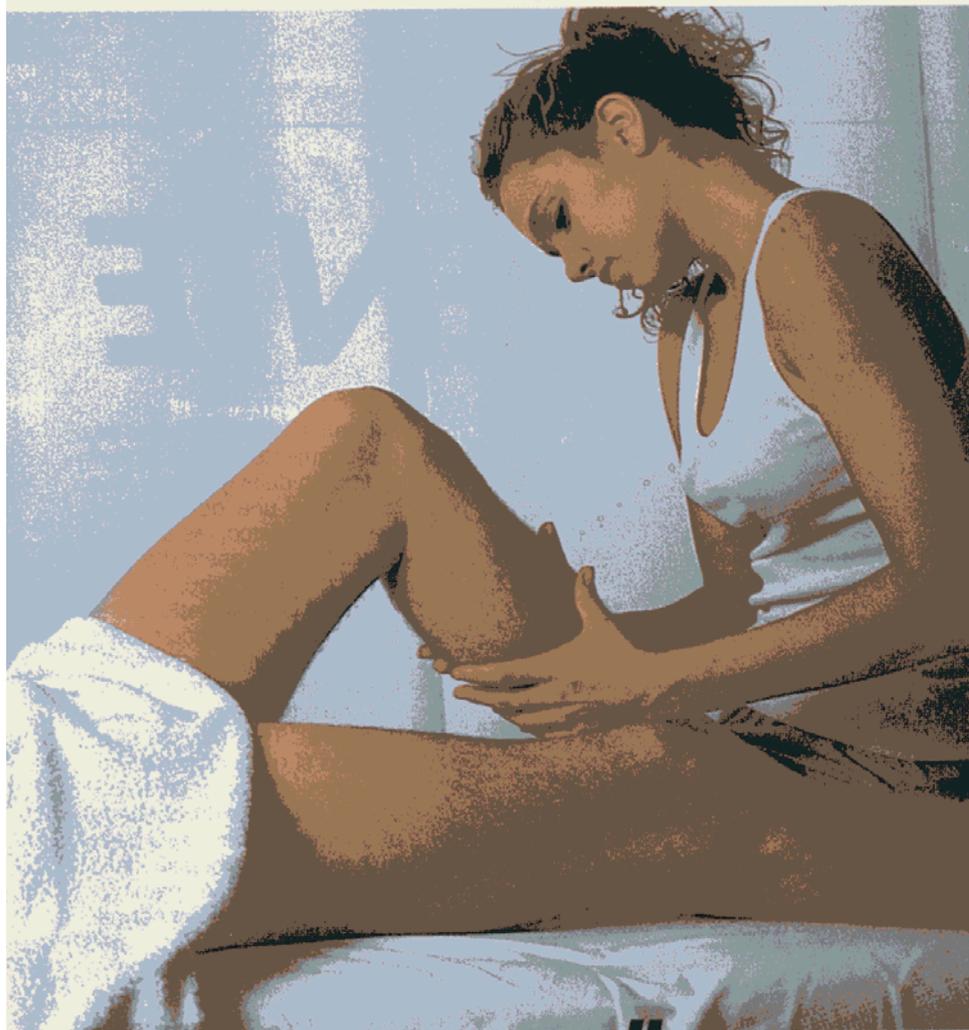
sine e pelle più bella); migliora la respirazione che diventa più ampia e profonda (più ossigeno uguale più energia e più vitalità). Quanto può durare un massaggio tra lei e lui e viceversa? Dipende. Fintanto che non ci si stanca di toccarsi. Ma, mediamente, una quarantina di minuti. L'obiettivo è raggiunto quando i muscoli stanchi, e cioè rigidi, diventano morbidi.

Si parte, dunque, massaggiando il polpaccio del partner o, se tocca a lui, della partner, a pancia in giù sempre con pressioni dolci (prima il destro, poi il sinistro) fintanto che il muscolo non si è ossigenato diventando morbido e pastoso. Poi si passa al piede: dipende da questo arto (funziona come una pompa in corrispondenza del tallone) gran parte del benessere di tutto il nostro organismo: vale la pena pertanto di trattarlo con molta cura. L'obiettivo: mobilitarne tutte le 26 parti tra ossa e ossicini che lo formano con movimenti di trazione, rotazione, stiramenti ma anche premendo sull'incavo del piede, sotto il tallone, in modo da restituire a questo arto la piena elasticità.

La coscia: ci si arriva quando è già un po' rilasciata per effetto indotto dal massaggio al polpaccio e al piede; pressioni sempre dolci e lenti scivolamenti dal

ginocchio alla radice della coscia, spingendosi fin sul gluteo. Sotto, intanto, il partner o la partner respira (ogni tre inspirazioni dolci, una profonda) in modo da stimolare anche la circolazione linfatica, detossinante. Arrivati al gluteo, le mani si muovono in senso circolare con impastamenti dolci e ritmati. È un ottimo massaggio anche curativo contro artrosi, sciatalgia, e soprattutto manda sangue al femore, vera e propria colonna del bacino.

E veniamo al capitolo schiena. Qui la fantasia si sbizzarrisce: le mani, dispensatrici sempre di carezze, ma convinte, sempre con tutto il palmo e mai solo con i polpastrelli, si muovono in libertà dal basso in alto o viceversa, dalla nuca al fondoschiena. L'importante è non passare mai le mani sulla parte esterna delle vertebre (ipofisi vertebrali) ma solo ai lati (docce paravertebrali) perché potreste creare inavvertitamente traumi su una zona molto delicata. Il massaggio poi diventa un bel gioco quando sedute a cavalcioni sulla schiena massaggiate il vostro partner; in questa posizione, infatti si effettua uno stretching dello psoas uno dei muscoli principali della zona lombo-sacrale, benefico per chi ha problemi proprio lì, al fondo schiena (lordosi lombare). Ma la schiena si può



"lavorare" anche di lato, arrivando fin su alle spalle: è meno faticoso e facilita il drenaggio sanguigno a livello delle costole. Attenzione anche qui, nel cavo ascellare non si entra. È un'altra zona "no", trattabile solo da mani esperte, per evitare problemi ghiandolari.

È la volta delle braccia: alternare manipolazioni dolci sempre in direzione del cuore a movimenti passivi (sollevare il braccio e lasciarlo cadere). Arrivati alla spalla, i movimenti si fanno rotondi e le mani si concentrano sulla parte più carnosa per sciogliere il deltoide. I riflessi benefici si fanno sentire sulle vertebre cervicali quasi subito. A corpo girato, a pancia in su, si riparte dal piede risalendo lungo la gamba fino alla coscia ma evitando accuratamente l'interno dell'inguine (triangolo dello Scarpa), zona di gangli linfatici non protetti. Sulla pancia: movimenti rotatori superficiali in senso orario e sul torace massaggio dolce e avvolgente: con movimenti simili all'acqua che scivola a pioggia lungo il costato. Il collo e il viso vanno massaggiati con carezze molto delicate (attente alla gola che protegge la laringe e l'apparato tiroideo). La testa? Meglio lasciarla allo specialista: tutt'al più potete sollevarla da sotto la nuca, lasciandola poi ricadere, ma molto lentamente.

Un'altra sequenza di massaggi di coppia. Il lavoro sul polpaccio (foto grande) si effettua con pressioni dolci, prima sul destro poi sul sinistro, finché il muscolo non diventa morbido e pastoso. Per evitare il pericolo di varici, bisogna sempre massaggiare dai piedi alla radice della gamba, seguendo la direzione della circolazione venosa e linfatica. A destra, dall'alto, sedute sulla schiena del vostro partner, appoggiare le mani sulla nuca, massaggiando in senso rotatorio con leggere pressioni; sotto, mani a coppa sotto la testa, spostarne il peso alternativamente da una mano all'altra, poi, mantenendo la presa, sollevare la testa e ruotarla in ogni direzione. A fianco, con entrambe le mani sulla spalla, effettuare una dolce pressione aiutandosi con il peso del corpo. (Canotta Dim, pantalone Dimensione Danza).

Fine