

IN ISTITUTO

**PROVATO  
PER VOI**

# DAL GIAPPONE *il lifting manuale* IN 5 MOSSE

**D**ici 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'aloé 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 pellicciani**, che sorreggono la struttura del viso. Seguono poi percussioni sul massetere (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 cosperso di olio essenziale alla lavanda dall'effetto calmante**



## a me gli occhi

È la volta della regione orbitolare. Una sequenza di gesti che ho apprezzato particolarmente, tanto che se non fosse squillato il mio smartphone... probabilmente mi sarei assopito! 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