

BENESSERE DALLA THAILANDIA

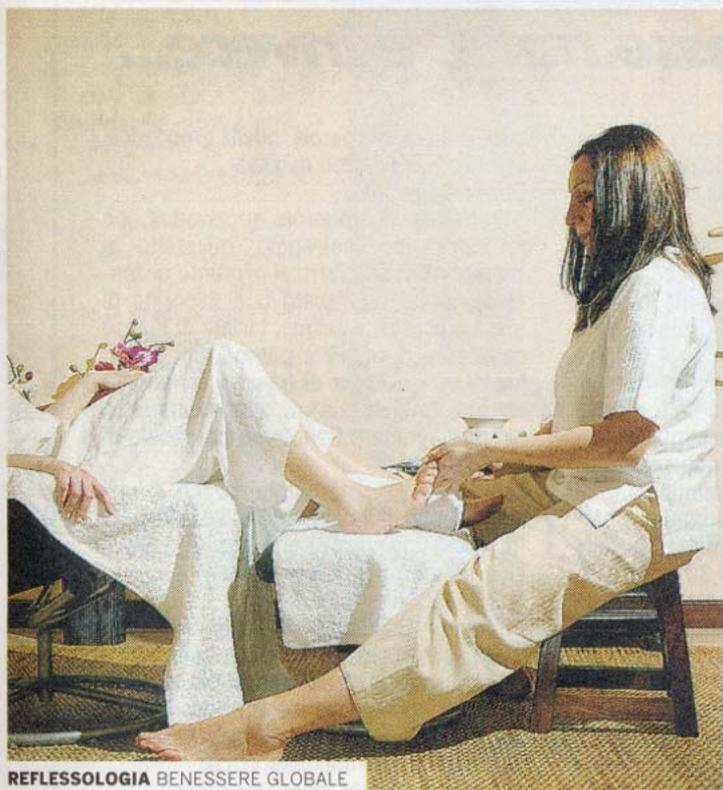


FOTO PULVIA FARASSINO

REFLESSOLOGIA BENESSERE GLOBALE

L'energia arriva in punta di piedi

Si chiama «Sulle strade dell'antico Siam» e chi lo propone è il nuovo centro di benessere thailandese Sensiam, piccolo ed elegante spazio esotico nel cuore di Milano, appartenente all'associazione delle Tahì spa di Bangkok che vanta una quindicina di requisiti etici. È un percorso composto di due sedute per un totale di circa un'ora e mezza: il bagno di vapore alle erbe orientali e una seduta di riflessologia thai. Si comincia con una completa pulizia della pelle nella tradizionale tenda di cotone a doppio strato (un manufatto originale che arriva direttamente da Chiang Mai, la seconda città della Thailandia) dove il vapore è speziato con curcuma, zenzero, pandanus, citronella. L'efficacia si incomincia a sentire dopo una ventina di minuti. Segue una breve reazione di dieci minuti per

riabituarlo il corpo alla temperatura ambiente e durante questa fase c'è l'intervento di un operatore che comincia a lavorare sui canali energetici con leggere pressioni sui palmi delle mani, giù giù fino a raggiungere i piedi. Comincia così la seduta di riflessologia plantare thailandese, che si distingue da quella classica occidentale per l'attenzione speciale sui canali energetici: ci si sofferma poco sulle specifiche dolenti, per insistere invece su tutti i punti riflessi del piede. Può sembrare un particolare secondario, ma i risultati sono molto diversi in termini di benessere globale senza effetti collaterali. La riflessologia thai fa uso inoltre di frizioni e pressioni manuali, nonché di bastoncini specifici, e risale fino al ginocchio.

Graziella Carrera

COUPON PAG. 62

i CENTRO SENSIAM. VIA ORTI 12 ☎ 02.89.28.11.82. ORARI: DA LUNEDÌ A SABATO 10-20. INDIRIZZO EMAIL INFO@SENSIAM.IT.