



**MOVIMENTO** Musica e massaggio insieme. Così la calma positiva è più profonda **di Carmen Rolle**

**M**usica e massaggio hanno effetti sul cervello, regalando calma e relax. La prima incrementa la melatonina, distensiva, mentre con il secondo diminuiscono i livelli di cortisolo, l'ormone dello stress, e aumentano i neurotrasmettitori euforizzanti: serotonina e dopamina. Su questi dati si basa un nuovo trattamento, l'Haki® Stretch & Relax. «La tecnica si concentra nell'area delle spalle, della nuca e della testa», spiega il terapeuta austriaco Harald Kitz, che lo ha ideato. Massoterapia, linfodrenaggio, ayurveda, riflessologia e tecniche cinesi sono alla base di questo metodo. «Oltre alle conoscenze di lavoro sul corpo, ho usato la

mia esperienza di musicista. Per questo la sua base è il ritmo: quello della colonna sonora che si sceglie e quello di pressioni, sfioramenti e stiramenti». L'Haki® Stretch & Relax opera sulla parte alta del corpo, dove spesso si concentrano dolori dovuti a posizioni sbagliate, ansia e nervosismo. Il trattamento riesce a risolvere il problema sciogliendo contratture, tensioni e blocchi energetici. «Spesso testa e nuca sono zone poco trattate. Eppure contengono molte terminazioni nervose. Per questo la tecnica ha effetti profondi su tutto il corpo». Diffusa in America, Inghilterra, Austria, Malesia, Svizzera, è da poco arrivata in Italia. Una

delle ragioni del suo successo è la rapidità: dura solo 50 minuti. «L'equilibrio si ritrova anche grazie all'uso degli oli essenziali: prodotti naturali con sostanze specifiche che stimolano i sensi e hanno finalità curative». La correlazione tra profumi, emozioni e comportamenti è nota: le essenze possono aiutare a fare chiarezza mentale, a ridurre lo stress e stimolano la spiritualità. «Durante il massaggio si usa uno

speciale olio con calendula e iperico, e per aumentare l'effetto si applica un olio per il naso a base di essenze di limone, eucalipto, menta, anice, rosmarino e salvia». «È un trattamento silenzioso, leggero, molto dolce», dice il fisioterapista Francesco Granata. «Si eseguono lunghe manovre di sfioramento e delicati impastamenti sui muscoli di scapole e collo, seguiti da piccole frizioni su fronte e cuoio capelluto. Particolarità dell'Haki® Stretch & Relax è la sensibilità dell'operatore: segue il ritmo della persona, rimanendo in silenzio per avvertire tensioni muscolari e per sintonizzarsi con la frequenza individuale». Movimenti lenti, leggere oscillazioni e morbidi stiramenti creano un effetto ipnotico, aumentato dai delicati dondoli della testa che favorisce l'abbandono, ripristinando l'armonia interna. Alla fine si appoggia sotto la nuca un cuscino anatomico che contiene miglio, a effetto riscaldante, e sugli occhi una maschera rinfrescante di amaranto.

**DOVE PROVARE**  
Sole ed energia, in sanscrito e in giapponese. Questo il significato di Haki, che sono anche le prime due lettere del nome del suo fondatore, Harald Kitz. Morbido e dolce, è però un metodo potente che con movimenti ritmici di pressione e oscillazione aiuta ad armonizzare il sistema nervoso e muscolare, portando a uno stato di equilibrio interiore e rigenerazione fisica e mentale. L'Haki® Stretch & Relax è nato all'Hotel Hochschober, in Austria, Turracher Höhe 5, tel. 0043. 42758213, [www.hochschober.at](http://www.hochschober.at). In Italia si può provare ai centri benessere del Wellness Resort Windschar, Via Ulrich von Taufers 3, Gais presso Brunico, tel. 0474.504 123, [www.windschar.com](http://www.windschar.com), del Wellness Hotel Engel, Via S. Valentino 3, Nova Levante, tel. 0471.613131, [www.hotel-engel.com](http://www.hotel-engel.com) e dell'hotel Andrus, appena aperto a San Leonardo in Passiria Merano, tel. 0473.491330, [www.andrus.it](http://www.andrus.it). Info su trattamenti e corsi, [www.haki.cc](http://www.haki.cc).

**PRIMA VISIONE**

Il massaggio influenza lo sviluppo del cervello. A dirlo è una ricerca appena pubblicata sul *The Journal of Neuroscience*, condotta da diversi centri a Pisa, tra cui la Scuola Normale, l'Istituto di Neuroscienze del CNR e la Divisione di Neonatologia. Osservando bambini e cuccioli di ratto, i ricercatori hanno scoperto che il massaggio promuove lo sviluppo cerebrale e soprattutto incoraggia la maturazione del sistema visivo. La stimolazione tattile agisce modulando i livelli di fattori presenti nell'organismo, tra cui l'IGF-1, conosciuto come somatomedina, un ormone simile all'insulina: riveste un importante ruolo nei processi di crescita del bambino, in particolare opera sulle capacità visive, e mantiene i suoi effetti anche in età adulta.

Foto di Stockbyte/Getty

informazione pubblicitaria



**L'accessorio che fa la differenza**

Pezzi classici rivisitati con colori e materiali moderni. L'autunno inverno '09 è contemporaneamente bon ton e glamour

Osare con classe. È questo il diktat del prossimo inverno. Si ritorna così a uno stile bon ton, elegante ma rivisitato nei colori e nei materiali. E come sempre in questo gioco di contrasti e citazioni, gli accessori fanno la differenza. Ma quali scegliere? La collezione A/I 09 di Camomilla è un esempio perfetto di questo mood. Ad esempio, i luccicanti bijoux realizzati a mano con materiali di qualità per ravvivare un abito da ufficio o renderne spiritoso uno da cocktail. Oppure guanti in lana e feltro con fiocchi realizzati e applicati a mano, per un look chic e un po' civettuolo. E per chi ama i colori vivaci e gli abbinamenti audaci i "must have" sono la shopper in lana bouclé, arricchita da un fiocco oversize a contrasto, il giro di perle fucsia e il cappello a tesa larga viola. Il trucco per tutte: personalizzarli con gusto.

[www.camomilla.it](http://www.camomilla.it)  
[infofranchising@camomilla.it](mailto:infofranchising@camomilla.it)

