

Corriere della Sera Sabato 5 Febbraio 2011

135

# Guida al benessere

Mente  
e corpo

Relax Brevi, ripetute, dinamiche: le interruzioni che riducono lo stress e ci rendono migliori

## Prenditi una (micro) pausa Dai 10 minuti di yoga in ufficio al fine settimana detox

L'ozio passaporto verso il benessere. L'invito degli esperti è quello di ritrovare il senso antico del far-niente, il valore dell'attività contemplativa come esercizio della conoscenza. Platone e Aristotele. Un ozi in realtà attivo — designato quando si è cominciato a quantificare il tempo in termini produttivi — che oggi viene invece rivalutato. Sono gli stessi medici a suggerire di ritagliarsi oasi di relax per spezzare la spirale di stress.

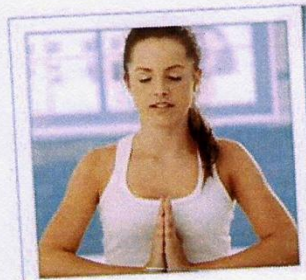
«Il lavoro e la carriera creano dipendenza. Un'interruzione dà la sensazione di essere tornati padroni della propria vita — conferma la psicologa Gianna Schelotto —. Poi c'è anche un problema di controllo: non siamo più capaci di delegare perché pensiamo che gli altri non sappiano fare bene quanto noi e temiamo che possano occupare i nostri spazi. La parentesi di ozi è una cura che oggi viene suggerita clinicamente. E il turismo

### L'esperto

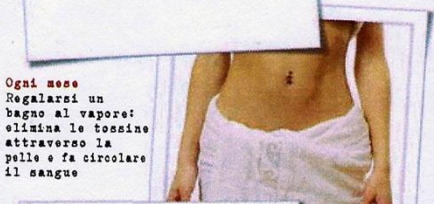
«Il momento di relax ha anche una componente educativa: magari si impara a cucinare cibi sani o si fa esercizio fisico»

si adegua. Alla Bit (la Borsa internazionale del turismo, in programma dal 17 al 20 febbraio a Milano) saranno presentati i nuovi pacchetti-benessere, dai weekend alla settimana, per resettare corpo e mente.

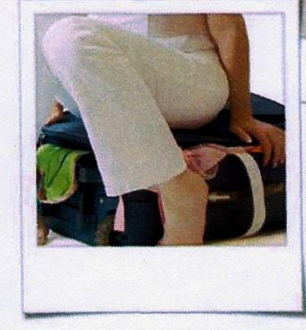
«Si è passati dalla vacanza passiva di 30 anni fa a quelle brevi, spesso utilizzate per apprendere nuovi stili di vita — spiega Filippo Ongaro, vicepresidente Associazione medici italiani antiaging —. Sulla base dell'esperienza clinica oggi si tende anche a suggerire interruzioni quotidiane sul luogo di lavoro. Micropause: 5-10 minuti di yoga, rilassamento, meditazione. «Il numero di funzioni cerebrali è aumentato da 2 a 30 negli ultimi 40 anni», dice Andrea Forte, insegnante del metodo Peidenkras. L'esercizio di rilassamento: «L'ideale sarebbe sdraiarsi con un cuscinetto sotto la nuca ma si può anche appoggiarsi alla scrivania con la fronte sulle mani: si inspira regolarmente immaginando di far entrare l'aria dagli occhi e farla diffondere lentamente in tutte le parti del corpo fino a farla uscire dai piedi. Si ripete l'operazione la-



Ogni giorno  
Ritagliarsi una parentesi antistress di 5-10 minuti: bene yoga, meditazione, training autogeno



Ogni mese  
Regalarsi un bagno al vapore: elimina le tossine attraverso la pelle e fa circolare il sangue



Durante l'anno  
Concedersi qualche weekend di scarico per rigenerarsi e imparare una nuova attività

### Gli indirizzi

#### Defossinante

Nell'Hotel e Spa Pellar Milanese di Montenegro (Padova) i trattamenti rilassanti come il Watsu (in acqua termale) vengono associati a un programma alimentare defossinante e dinamante. Weekend «No Stress» a 419 €: 2 notti pensata completa, 1 trattamento termale, 2 massaggi, 2 lezioni per imparare a respirare [www.pellar.com](http://www.pellar.com)

#### Dieta e respirazione

Al Giv Residenza di San Juan (Bari), corsi dietologici guidati dai nutrizionisti Usa Wood che includono respirazione e yoga. Da 1.250 €: 60 per settimana, attività a un massaggio. [tegrit.com](http://tegrit.com)

#### Ayurvedica

Rinfriniamo con l'Hotel due Mari propone un pacchetto ayurvedico da un giorno (130 €) o 3 giorni (310 €).

#### Terme & fitness

Il centro termale Lincher Alpeherma Leukerbad, in Svizzera, è il centro altopianale di wellness e bellezza più grande e alto d'Europa. Un ingresso giornaliero, sauna, massaggio, un piatto fitness: 192 €.

#### Biel in montagna

Aktey & Vitalhotel Taubers Leinach, Valle del Reno, Alto Adige, tour guidato in mountain bike con massaggio alle gambe: sette giorni pensione completa 618 €.

sciandola finire dalle dita».

«Personalmente credo molto anche nella validità del weekend di scarico con una componente educativa — continua Filippo Ongaro —. Diventa un modo per imparare a cucinare cibi sani e fare esercizio fisico».

«Stress e cibo sono legati — conferma il nutrizionista Marcello Ticca —. Sottoposti come siamo ad affaticamento fisico, psichico e psicossiale, possiamo ricorrere a queste interruzioni per imparare a riposare e ad ampliare le nostre capacità. Il comportamento a tavola è spesso sregolato da condire di stress psicossiale: alcuni perdono l'appetito, altri si nutrono in modo incontrollato perché il cibo ha un grande potere di gratificazione nei dispiaceri; lo stress può portare a mangiare in modo compulsivo magari in un solo pasto, fatto altrettanto deleterio. Trovare qualcuno che ci aiuti a correggere gli errori è certamente utile».

«Ma in vacanza attenzione ai luoghi affollati: non fanno che aumentare lo stress, lo sono un fattore delle terme», continua il dottor Ongaro. Scelta condivisa da molti, tra gli habitués ci sono personaggi noti come lo stilista Elio Fiorucci o l'autore umoristico Michele Mozziati. L'oasi relax di Michele è l'Hotel Alpina Dolomites sull'Alpe di Siusi, con vista mozzafiato: «La struttura è a conduzione familiare: chi ti guida con le ciaspole, chi cucina. Io resto nella piscina che si apre a ciclo aperto. E poi massaggi, pedicure e manicure il massimo della vanità per un uomo». Fiorucci si ristora alla Maison Blanche di Leukerbad, centro termale svizzero nel Vallese: «Le acque hanno un magnetismo molto positivo». I trattamenti sono parte integrante della terapia. Scelte condivise dal medico: «Un rapporto conflittuale con il proprio corpo è un ulteriore agente stressante», dice Ongaro. Anche la stilista torinese Cristina Tardito — Cristina T1 — è stata conquistata dalla formula montagna più terme: «Passo dalla fatica dello sci di fondo in val Ferret, alle terme di Pré Saint Didier, a Courmayeur. Poi una volta all'anno mi regalo una settimana di Maldive: si parte con le amiche solo con il bagaglio a mano pieno di creme. Niente moda per carità». E il senso di colpa causato dalla società dell'attivism? «Ci sta — conclude Gianna Schelotto —. Ci si sente come se si facesse qualcosa di illegittimo, ma occorre superarlo».

Maria Teresa Veneziani

### Curiosando

di Giancarla Ghisi

## Il profumo compatto all'orchidea

Una donna enigmatica e irriverente. È a lei che ha pensato Tom Ford per creare la collezione Black Orchid (foto): rosso, smalto, profumo compatto. Racconta lo stilista texano: «Sono stato ispirato dall'attrazione che provo per l'irritabile orchidea nera, per me il fiore per eccellenza: elegante, puro, sofisticato. L'unico problema era che non esisteva in natura. Per secoli gli specialisti hanno cercato un'orchidea nera. Finché un californiano è riuscito ad ottenere un ibrido raffinatissimo ora riconosciuto come l'unico autentico esemplare di orchidea nera in natura. Nel momento stesso in cui l'ho



vista ho capito che sarebbe stata la cuore e la firma del mio primo profumo femminile». Racchiusa in una preziosa scatola di metallo nero con finiture oro, la fragranza è compatta: un infuso cremoso e pressato per preservare integro il bouquet floreale. È accompagnata da un rossetto rosso profondo e dallo smalto della stessa nuance. «È gesto di darsi il rossetto — spiega Ford — è carico di sensualità ed eleganza: i miei rossetti sono stati creati per celebrare questo gesto, icona della femminilità». Il cofanetto, in edizione limitata, è in vendita presso La Rinascente di Cagliari, Roma, Palermo e Milano Duomo. C'è attesa per la prima collezione make up completa che uscirà a settembre: toni neutri riscaldati da qualche tocco acceso, dai rossi agli arancioni.

### Vanitas

## In campagna o alle terme Le fughe rilassanti dei romani

Stress, inquinamento acustico e dell'aria, rumori, traffico, affollamento delle strade... Mali del tempo? Neanche per sogno, già due millenni o sono ne soffrivano i romani, che esattamente come noi sentivano il bisogno di ritrarsi curando al tempo stesso corpo e mente. Ed esattamente come noi, appena possibile fuggivano in campagna. Non c'erano ancora i weekend, allora, ma chi li possedeva si rifugiava nelle seconde case. Così faceva ad esempio Plinio il Giovane, facoltoso signore con molte proprietà, e così faceva Marziale, che, lamentando di non riuscire a scrivere in città, scappava nel suo «podere silenzioso», lontano dalla folla e dai rumori. Chi non aveva questa possibilità (e anche chi l'aveva,

quando era in città) si recava in luoghi appositi, dove poteva distendersi curando al tempo stesso la forma e l'aspetto fisico: le terme, vere e proprie Spa dell'antichità. A dire il vero, un'abitudine estranea ai vecchi, austeri costumi dei maiores:



In vasca Resti di antiche terme romane

di Eva Cantarella

anticamente, racconta Seneca, i romani facevano il bagno solo una volta alla settimana. Ma con il tempo, tra le altre «mollezze», impararono dai greci anche la gioia dei bagni caldi e freddi, della sauna e del bagno turco. Tutti, senza distinzione di classe. I più ricchi costruivano in casa le proprie terme private, gli altri potevano recarsi nei numerosi stabilimenti pubblici, alcuni raffinati e costosi, altri veramente da pochi soldi. E oltre a fare i bagni si facevano massaggiare e depilare (anche gli uomini, secondo l'uso romano). Inoltre, cosa tutt'altro che sgradita, potevano incontrare le signore, che, anche quando venne stabilito che prendessero i bagni in ore a loro riservate, continuavano ad accedere liberamente agli altri ambienti dello stabilimento. Una vera fortuna per tutti, le terme. A meno che non si avesse la disgrazia di abitare proprio sopra una di esse. Come accadde al povero Seneca, che, disperato dal frastuono che ne proveniva, arrivava ad augurarsi «vorrei essere sordo».

### Uomini

di Maria Teresa Veneziani

## Ennio Capasa «Pesi, corsa e sauna Il mio segreto a tavola? La dieta crudista»

Ennio Capasa, 50 anni, stilista di Costume National, 78/80 kg per 180 centimetri di altezza. Come è cambiato il rapporto con il suo corpo a 50 anni?

«Sostanzialmente non è cambiato, è come una bella coppia che si conosce e va d'accordo».

Lei ha un figlio di 17 anni e una figlia di 16. Sono più vanitosi i giovani oggi?

«La vanità, la molla che ci spinge a sedurre il mondo, è strettamente legata alla sessualità, credo non sia cambiata».

Però oggi c'è grande attenzione all'aspetto fisico...



Stilista Ennio Capasa, 50 anni, è nato a Lecce e vive a Milano

«Io ho sempre avuto. Ricordo che con mio fratello stavamo ore a sistemarci per il giro nel corso di Lecce. Dai miei mi ero fatto regalare una pelliccia in castoreo con il collo in marmotta...».

Che cosa fa per la forma?

«Tre cose, ma non sono obbligati, bensì piaciuti. Mangio "pulito": pochissima carne, molta frutta. Faccio yoga due volte la settimana con un maestro a casa e vado in palestra a volte, pesi, tapis roulant e sauna».

Com'è la dieta «pulita»?

«Mattino frutta e magari omelette di albani, o due fette di pollo arrosto bio. A pranzo mangio crudista, senza proteine. La sera pesce inodoro e verdure. Nel weekend mi concedo dolci bio senza zuccheri. Poco vino, niente fumo».

Perché ha tagliato i ricci?

«Ho dovuto fare i conti con il tempo che passa. Mi sembrava un atto dovuto dire basta con i capelli da ragazza, i ricci bellissimi, ho accettato un capello più sobrio, adatto alla mia età».