

Il Sole **24 ORE**

# how to spend it

SETTEMBRE 2018



**ATELIER APERTI**  
IL LUSSO NELLE MANI

Anno V N. 56 mensile Settembre 2018. In vendita esclusivamente in abbinamento con il quotidiano Il Sole 24 ORE. Venerdì 07/09/2018 €2,50 (il Sole 24 ORE €2,00 + How To Spend it €0,50). Da sabato 08/09 How To Spend it €2,00 più il prezzo del quotidiano



# cinquesensi

## PAUSE

*Un programma olistico per rilassarsi lentamente*

## ATELIER

*A Berlino, in un ex laboratorio tra giovani talenti, libri e caffè*

## CHARITY

*Fare shopping è sempre una buona azione*

## WEEKEND PERFETTO

*Perdersi nella valle della Loira con Henri Giscard d'Estaing*



Soffice. Un'opera della serie Sleep di Maryam Ashkanian.

## PIACERI SINESTESICI

# Indurre il sonno

Musica, erbe aromatiche, acqua delle Dolomiti e carezze per addormentarsi. La nostra **beauty junkie** ha sperimentato una terapia della buonanotte completamente naturale.

**C**he differenza passa tra sfiorare, lambire, soffiare, lisciare, titillare, accarezzare? Me lo chiedo dopo meno di un minuto dall'inizio di *Onyricon*. Non un trattamento, ma la promessa di una terapia del sonno naturale: affascinante utopia per un'insonne cronica.

Sono distesa su un materassino di fieno, profumato, non troppo cedevole né accogliente per una schiena rigida di tensioni, a fine giornata. Pare che sia meglio dormire su un buon sostegno, ma per chi coniuga il verbo dormire con inseguire, un materasso duro è come il letto di Damaste: non è mai a

misura, non si trova una posizione.

La musica è soffusa, lenta, anonima, niente di riconoscibile, andamento ripetitivo e circolare. Una tisana aromatica aggiunge all'odore di erba il sapore di bacche e frutti rossi. Presentato come "trattamento olistico che coinvolge profondamente tutti i sensi", uno viene tacitato da subito: la vista è messa prima in penombra, poi, per togliere anche la tentazione del controllo rispetto al mandato dell'abbandono, viene velata da una garza leggera e imperativa. Per provare a rilassarsi, la regola quasi tautologica è chiudere gli occhi, fare buio fuori, intorno e dentro, spegnendo, uno a

uno, i pensieri. Proviamoci. Intanto le mani della terapeuta continuano a muoversi. Non è un massaggio, piuttosto una serie di sollecitazioni che, ora leggerissime ora energiche, seguono il profilo superficiale della pelle di tutto il corpo, ne tastano la consistenza e la resistenza, la plasmano e ripercorrono manualmente. Quando perdono il contatto, subentrano degli impalpabili movimenti a onda: il velo di garza sottile, che mi ricopre completamente, dai piedi fino al collo, viene sollevato e ruotato. Pensavo fosse l'alternativa estiva alla classica coperta da lettino estetico, invece fa parte del trattamento e il suo scorrere provoca brividi appena percettibili, come piccoli soffi a fior di labbra nei punti più sensibili.

Via via si alternano gli oli essenziali: la Lavanda di montagna, per rilassare la muscolatura e tonificarla, il Pino Mugo per attivare la circolazione sanguigna, il Ginepro per stimolare la produzione di cortisone naturale dall'effetto analgesico. Lo scopo di oltre un'ora di rituale è di ossigenare i tessuti favorendo la respirazione profonda e la produzione di endorfine, di sbloccare il sistema linfatico, di sciogliere tutti i gruppi

muscolari, di idratare e nutrire l'epidermide con olio alla vitamina E e crema al luppolo.

Mi chiedo se i singoli movimenti corrispondano ciascuno a un obiettivo diverso. Non ho sonno, ma mi sento molto tranquilla. Il lettino mi sembra meno scomodo e sono ferma nella stessa posizione da tempo. Quando le essenze si sentono con maggiore intensità, e, pur a occhi chiusi, mi rendo conto che vengono diffuse in quantità tutt'intorno, nell'aria, inizia uno strano processo. Ho una mano all'altezza della bocca dello stomaco e l'altra sotto la schiena. La terapeuta si muove in modo delicatissimo, ma fermo. Sembra assecondare il respiro e, invece, lo accompagna e sorregge, poi lo rallenta e lo amplia. Tutto questo senza mai parlare, come se, dondolando la cassa toracica, le impartisse spontaneamente un ritmo diverso.

Il momento migliore arriva quando solleva la testa, privandola completamente del suo peso e, con estrema lentezza, imbastisce una sorta di ninna nanna circolare: la oscilla piano, a destra e a sinistra, su e giù, avanti e indietro. È una sensazione che ha la consistenza di un'emozione, avvolgente proprio mentre libera. Quando la nuca ritorna alla sua gravità, pur avvolta ancora dai vapori, i profumi e la musica, capisco che i cento minuti di *Onyricon* sono finiti.

Non so ancora se stanotte la mia testa, dopo essere stata cullata come un bambino, farà meno fatica a lasciare che i pensieri fluiscano in sogni. Per ora mi godo il piacere di rivestirmi adagio, al rallentatore, e di uscire all'imbrunire, lasciando che il quinto senso, l'unico trascurato, si riabiliti alla luce. Senza fretta.

Ps. Mi sono addormentata di colpo, appena a letto (cosa che statisticamente, anche quando sono stanchissima, mi capita, due, tre volte l'anno: memorabili! Ho fatto un sonno breve, ma continuo. Cinque ore filate. Per un'insonne irriducibile, lo considero un discreto, piacevolissimo, successo).

**A OCCHI CHIUSI** LA TERAPIA DEL SONNO ONYRICON SI SVOLGE IN CINQUE FASI: PALPAZIONE PERCETTIVA, IDRATAZIONE SENSORIALE, SBLOCCO NEURO-SENSORIALE, NEURO-OSSIGENAZIONE E SBLOCCO NEURO-MUSCOLARE (100 MINUTI, 120 €). SI PUÒ SPERIMENTARE NEL NUOVO DOLOMITIC WATER WELLNESS CORNER (VIA MONFERRATE 7F, TORINO, T. 393 8928689) E NELLE SPA DI ALCUNI HOTEL: EVINI DOLOMITES CHARMING HOTEL, VAL DI SOLE, VILLA E PALAZZO AMINTA, STRESA; CAPOVATICANO RESORT THALASSO SPA, CAPOVATICANO. PER INFO: WWW.DOLOMITICWATER.COM. ARTISTA MARYAM ASHKANIAN, WWW.MARYAMASHKANIANSTUDIO.COM.