

vivo!milano

Scegli
il tuo sport

Aprono le scuole, partono i corsi: rugby o judo?
Basket o equitazione? Calcio o pattinaggio?
Guida ai 70 centri «top» di città e dintorni

DA PAGINA 4

**SHOPPING**

Danza classica, jazz, caraibica, tango...
L'abbigliamento per un look ad hoc

PAGINA 14

LOCALI

Febbre elettronica:
dal Tunnel alla Galleria
Meravigli, serate con dj
da tutta Europa

PAGINA 30

CINEMA

I film di Venezia: Akin e
Chéreau (160 inviti).
E «I sogni muoiono
all'alba» di Montanelli

PAGINA 34

CLASSICA

Myung-Whun Chung
dirige al Palasharp
la Filarmonica
della Scala: 50 inviti

PAGINA 43

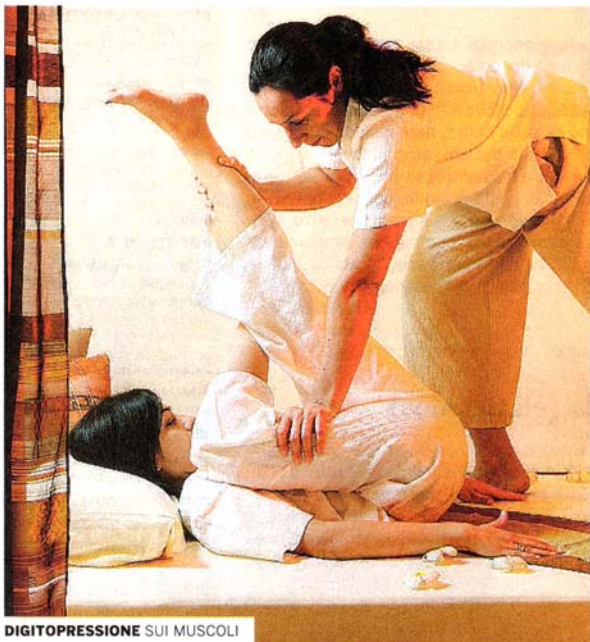
FOTOGRAFIA

Ritratti e panorami nei
magici scatti di Albert
Watson in mostra da
Forma: 100 inviti

PAGINA 63

BENESSERE

TRADIZIONE DELL'ANTICO SIAM



FELVIA FARASSINO

DIGITOPRESSIONE SUI MUSCOLI

La fisioterapia che «viaggia» sui meridiani

Ancora poco diffusa in Italia, la fisioterapia dell'antico Siam non è da confondere né con il massaggio thailandese né con lo shiatsu. La sua storia appartiene alla tradizione millenaria dei monaci buddisti, che un tempo rappresentavano una gerarchia molto elevata, seconda soltanto alla famiglia reale siamese.

Fatto sta che le sue basi tecniche (insieme a quelle del massaggio) sono riconosciute da sempre dalla scuola di medicina tradizionale Wat Po di Bangkok. C'è chi sostiene che sia nata col preciso scopo di alleviare «direttamente» i dolori dell'apparato scheletrico-muscolare. E questa sarebbe la grande differenza rispetto alle tecniche di tipo occidentale, che puntano invece al completo rilassamento psicofisico come punto di partenza del benessere.

Ma come funziona? Per dirla, forse, un po' troppo semplicemente, agisce con una specie di digitopressione, lavorando sui punti localizzati lungo il percorso dei meridiani. «Si lavora di pollice solo sui punti di stimolo, quelli cioè che la cultura occidentale chiama "trigger points", e se si lavora bene se ne promuove la disattivazione», spiega Ilaria Cecuti, operatrice di formazione orientale trapiantata a Milano.

Si dice che non ci siano tessuti muscolari o connettivi capaci di resistere al trattamento, che agirebbe in modo veloce, sicuro e particolarmente efficace anche nei casi di vecchia data. Polsi, ginocchia, caviglie, collo, nuca, schiena. Ma anche sciatalgie e tanti altri acciacchi. Su lettino o futon, in meno di un'ora si torna in palla.

Graziella Carrera

WEEKEND RELAX

Maschera alla vite rossa in Monferrato

Nel cuore del Monferrato (circa un'ora da Milano), tra colline e giardini, il Relais Rocca Civalieri è un esempio di recupero architettonico che coniuga elementi tardo medievali con linee moderne. Negli ampi saloni si respira un'atmosfera elegante che ricorda il fascino del glorioso passato, quando era il rifugio della nobiltà piemontese.

Trattamenti Uno staff qualificato vi seguirà per farvi raggiungere l'equilibrio di corpo e mente. Dopo un trattamento tonificante di vinoterapia e una maschera rigenerante che dona nuova luce al viso, potrete concedervi una pausa nella bio-sauna, nel bagno turco, nell'idromassaggio e nelle docce emozionali con aroma e cromoterapia. Per, poi, terminare con un rilassante pedicure e un massaggio anti-età all'olio di vite rossa.

Da notare La cucina è una ricercata interpretazione delle tradizioni piemontesi. Da assaggiare il risotto mantecato con robiola, ragù di finferli, erba cipollina e noci.

Prezzo 600 euro a persona. Il pacchetto «Il gusto di ritrovarsi» prevede: 2 notti in camera doppia superior, colazione a buffet, aperitivo di benvenuto, omaggio in camera, 2 cene, ingresso al centro benessere, percorso Acqua Spa, trattamento corpo al vino, maschera viso, pedicure e massaggio all'olio di vite rossa.

Nicoletta Pretto



RELAI ROCCA CIVALIERI. STRADA CASCINA ROCCA CIVALIERI 23. QUATTORDIO (AL). DA MILANO: A21 DIR. TORINO, USCITA FELIZZANO-QUATTORDIO ☎ 0131.79.73.33. WWW.ROCCACIVALIERI.IT.