

SETTIMANALE DI SALUTE, BELLEZZA,

ALIMENTAZIONE, CONSUMI

€ 1,00

# Vivversani & BELLI

*la dieta  
del pesce*

PER PERDERE 2 CHILI  
IN UNA SETTIMANA

RELAX ALL'ORIENTALE

*i benefici del massaggio  
potali con erbe e olio caldo*

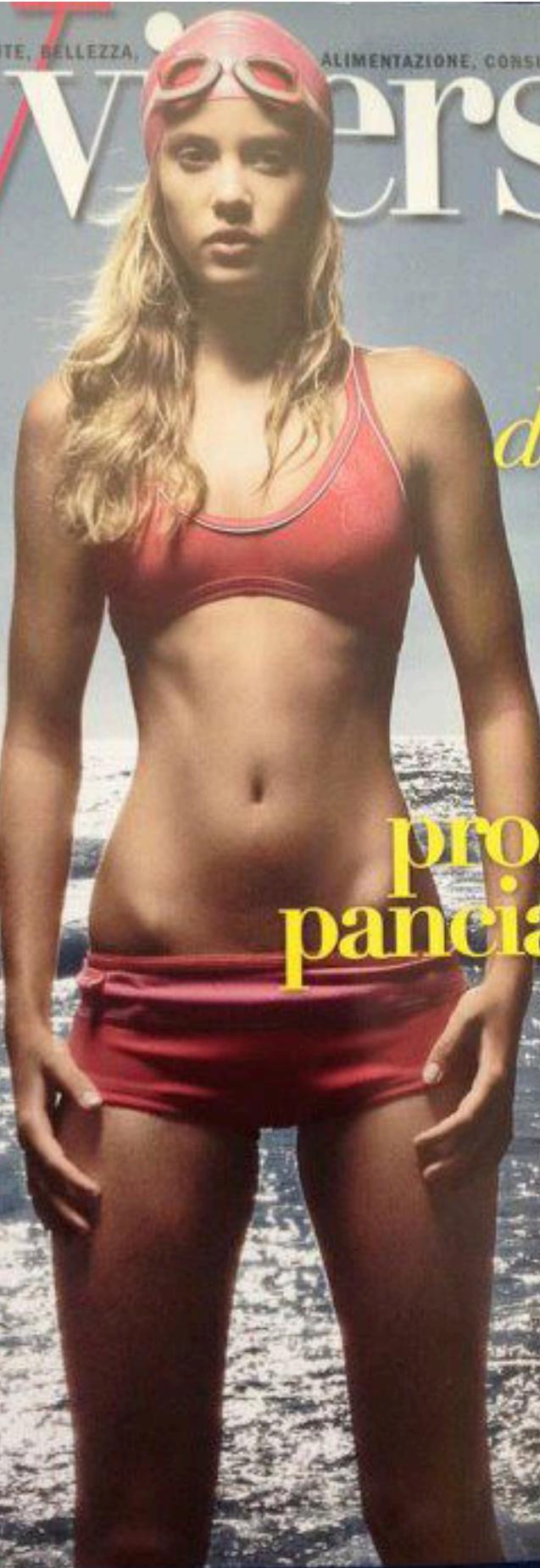
15 giorni di  
**programma  
pancia piatta**

CRISI E SALUTE

*ci si cura meno e si  
spende di più, quali rischi*

*vacanze low cost*

COME ABBATTERE I PREZZI  
PRENOTANDO SU INTERNET



COME  
MI TRUCCO?

*i consigli  
di un famoso  
make up artist*

*tendenze  
moda*

UN'ESTATE  
EVER GREEN

TEMPO  
DI PIC-NIC

*quattro ricette  
da mettere  
nel cestino*

*crampi  
alle gambe?*

SCOPRI LA CAUSA  
CON LA NOSTRA  
"MAPPA"



# -stress + energia con il Potali

Piccoli fagottini di erbe passati sul corpo per riequilibrare l'organismo e sciogliere le tensioni. Con un massaggio molto piacevole

**S**tress e tensioni da sciogliere, energia da ritrovare e liquidi da perdere? C'è il Potali, trattamento della tradizione ayurvedica che fa uso di fagottini di erbe (vedi foto grande), olio e mosse specifiche per restituire, attraverso un massaggio, un benefico equilibrio psicofisico.



## Il trattamento è personalizzato

Il tipo di erbe scelte per riempire i fagottini, l'uso o meno di olio caldo e anche il tipo di movimenti del massaggio dipendono dallo squilibrio energetico della persona che si sottopone al trattamento.

■ Secondo l'Ayurveda, infatti, nell'uomo agiscono tre energie, i "dosha", formati dai cinque elementi che compongono l'universo: Vata, unione di aria ed etere; Pitta, unione di fuoco ed acqua; Kapha, unione di terra e acqua. Ognuno nasce con una particolare combinazione di dosha, ma lo stile di vita può causarne uno squilibrio, a favore di un dosha piuttosto che un altro, con conseguenze sul benessere e la salute.



## Dalla tradizione ayurvedica

Il Potali, chiamato anche Othadam ("potali" significa "fagottino", mentre "othadam" è il "massaggio con fagottini alle erbe"), è un trattamento ayurvedico. Si tratta di un massaggio effettuato con speciali cuscinetti con erbe in polvere, riscaldati e utilizzati per frizioni, pressioni, impastamenti a due, quattro o otto mani. Può prevedere anche l'uso di olio caldo (di sesamo, di girasole o di mandorle) in cui immergere i fagottini. «Spesso viene chiamato massaggio pindasweda, che secondo la tradizione ayurvedica pura, sfutta fagottini con una sorta di pappetta da decotto di riso ed erbe. Nel Potali, si usano erbe secche triturate o spezzate» precisa l'insegnante di massaggio Barbara Simonetti.

■ «Gli esperti in massaggi ayurvedici sono in grado di leggere lo squilibrio di un dosha osservando, con tutti i sensi, la pelle di chi hanno davanti. Il massaggiatore fa idratare la persona sul lettino e ne osserva le caratteristiche cutanee: a un occhio esperto, possono essere sufficienti pochi minuti» spiega Barbara Simonetti, insegnante di massaggio ayurvedico a Monsummano Terme (Pt).

■ «Non si tratta di una diagnosi medica, che compete solo ai medici ayurvedici, ma semplicemente di una valutazione del benessere della persona necessaria per stabilire poi il tipo di trattamento Potali da effettuare».

## *Lo squilibrio Vata*

Per l'Ayurveda si parla di squilibrio Vata quando c'è un eccesso dell'elemento aria. «Questo si traduce in una pelle dal colorito bianco-verdognolo, secca e screpolata, rugosa, asciutta e fredda al tatto. La persona stessa tende a essere freddolosa, tesa, con la muscolatura particolarmente contratta, molto stressata» spiega l'esperta.

## *Lo squilibrio Kapha*

Un eccesso di Kapha indica un'abbondanza di acqua. «La pelle, infatti, è morbida, liscia, vellutata, quasi untuosa, fredda e umida al tatto, addirittura sudaticcia. Il colorito è diafano» dice l'insegnante di tecniche ayurvediche. «E la persona tende a soffrire di ritenzione di liquidi, con gambe gonfie e pesanti, tendenza alla cellulite».

## *Lo squilibrio Pitta*

Se il dosha è squilibrato a favore del Pitta, c'è un eccesso dell'elemento fuoco: «La pelle della persona con questo squilibrio appare arrossata, può avere segni di infezione come brufoli o acne, si arrossa facilmente al tatto ed è molto calda. In genere, inoltre ha un odore piuttosto intenso e sgradevole», chiarisce Simonetti.

### **A ognuno il suo**

Individuato lo squilibrio della persona, l'operatore predisponde i fagottini per il Potali. «Vengono confezionati con le erbe più adatte. In eccesso di Vata o di Kapha si prediligono quelle riscaldanti e nutritive, ricche di antiossidanti; sono spezie, come zenzero, cannella, chiodi di garofano, curcuma; si usa anche la triphala, composta da tre frutti indiani» spiega l'esperta. Le erbe sono triturate e i fagottini vengono riscaldati. «Quando c'è un eccesso di Kapha, i sacchetti di erbe sono riscaldati "a secco", posizionati su una piastra calda, poiché, essendoci abbondanza di liquidi, non serve apportarne altri» aggiunge Simonetti. «Nei casi di uno squilibrio Vata, invece, c'è troppa sechezza, quindi si nequilibra immergendo i fagottini in olio caldo». Diversi sono i movimenti: sullo squilibrio Vata, si effettuano frizioni e tamponamenti dal centro del corpo all'esterno; in eccesso di Kapha si aggiungono impastamenti e "pompaggi", con movimento dall'esterno verso l'interno. Chi ha uno squilibrio Pitta per la tradizione ayurvedica non va sottoposto a un trattamento Potali: i fagottini sono riscaldati per velocizzare i principi delle erbe, e i movimenti stessi del massaggio producono calore, quindi l'effetto finale è riscaldante, non adatto a chi ha un eccesso di fuoco.

**quando ci si rialza  
i muscoli sono rilassati  
e le gambe  
sembrano più leggere**



## *Una seduta-tipo*

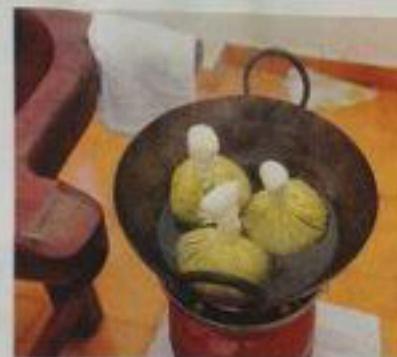
Il Potali viene praticato in una stanza per massaggi con luci soffuse, una temperatura di 26-28 °C e una musica di sottofondo "ambient" o indiana con dei mantra. Può essere praticato su un normale lettino per massaggio oppure, nei centri specializzati in ayurveda, si usa il "droni", il lettino tradizionale ayurvedico in legno, senza materassino e con un bordo che permette di raccogliere l'olio usato durante il massaggio.

■ Il primo passo consiste nello sdraiarsi sul lettino per consentire all'operatore di valutare, osservando la pelle, il tipo di squilibrio presente, per procedere poi alla preparazione dei fagottini. Prima di iniziare il trattamento vero e proprio, viene effettuato un massaggio con olio per preparare la pelle al Potali vero e proprio. Il massaggio, quindi, comincia sul corpo, con sacchetti grandi all'incirca come il pugno di una mano che, riscaldati (a secco o con olio), vengono impugnati in entrambe le mani e utilizzati per compiere le manovre del massaggio.

■ In genere si viene massaggiati prima da proni e poi da supini e le manovre partono sempre dalla parte inferiore del corpo a salire, con i movimenti specifici a seconda dello squilibrio individuato.

■ Il trattamento può essere a due mani, con un solo operatore, ma anche a quattro o a otto mani. Per il massaggio al viso si usano fagottini più piccoli e non si praticano né percussioni né frizioni profonde, ma si agisca distendendo la pelle dal centro del viso verso l'esterno.

■ Il tutto dura 60-75 minuti se l'operatore è uno solo, 30-40 se il massaggio è a quattro mani. Il costo medio è di circa 80-100 euro a seduta.



## *I benefici*

«Il Potali agisce sulla muscolatura con azione tonificante e decontratturante. Grazie alle frizioni veloci del massaggio, aiuta a recuperare le energie. Ha anche un effetto drenante, tanto che dopo la seduta si sentono le gambe leggere e si urina molto» spiega Barbara Simonetti. «Sconsiglio il Potali come primo trattamento ayurvedico, meglio optare per un massaggio tradizionale ayurvedico per cogliere eventuali squilibri energetici».

### **Attenzione a intolleranze e allergie**

Prima di sottopersi a un trattamento di questo tipo, è importante segnalare all'operatore eventuali intolleranze o allergie, anche di tipo alimentare. Se, infatti, una persona non può mangiare lo zenzero, per precauzione questo non potrà essere usato neppure per il massaggio. «Per chi non ha mai provato prima questo trattamento, l'ideale è fare un test 24 ore prima, applicando sul polso o sull'incavo del braccio una piccola quantità della miscela di erbe e/o di olio che verrà utilizzata, coprirà con un cerotto e aspettare 3-4 ore. Se compare una reazione cutanea, è meglio non sottopersi al Potali» ricorda l'esperta.

*Servizio di Valeria Ghisi.  
Con la consulente di Barbara Simonetti, insegnante di tecniche di massaggio e massaggista ayurvedica a Massonissimo Terme (Ph).*