

re i soliti trattamenti orientali. E mi presento all'appuntamento molto scettica.

Mi accoglie sorridente Maura, una bella signora di circa quarant'anni, il cui sguardo dolce mi mette subito a mio agio. Fra poco si inizia: mi distendo sul lettino, la luce è soffusa, la musica mi parla di ruscelli e cinguettii, l'aria è condizionata ma piacevolissima. Maura non ama parlare durante il massaggio e dovrò aspettare la fine per tempestarla di domande. Comincia dal piede destro, dal centro dell'alluce (detto "pillola d'oro"), premendo con la punta del mignolo. Ha effetto sul cervello e sulla secrezione degli ormoni. Mi sento già "diversa". Non so se sia autosuggestione o realtà, ma in questo momento non mi interessa: mi sto rilassando, dolcemente. Poi comincia a premere con decisione su quello che sembra un punto centrale della pianta del piede. Dopo circa un minuto (o forse più? È bellissimo perdere la nozione del tempo...) è lei la prima a parlare: «Lei si fa prendere molto dall'emozione... le emozioni la travolgono». Mi sento come se avessi un'insegna giallo fosforescente sulla testa, che dice: "Beccata!!!". Proprio il giorno prima avevo discusso con mio marito sul concetto di "sopravvivenza" e del non farsi investire da ansie inconsistenti-pensieri negativi e che mi sarebbe piaciuto indurire il mio carattere.

Ma il mio piede ha ancora molto da raccontare. Quando Maura raggiunge il punto che corrisponde allo stomaco, aggiunge: «Qui ci sono delle contratture... le emozioni, sono quelle che chiudono lo stomaco». Ok, mi arrendo... A un certo punto la dolce pressione si trasforma in una dolorosa punzecchiatura. Mi scappa anche un piccolo gemito, ma Maura rimane indifferente. Ha previsto la mia reazione perché mi osserva di tre quarti, mi ricorda quello di Gloria Foster, l'interprete dell'Oracolo in *Matrix*, un concentrato di saggezza, tranquillità, preveggenza. E scopro che ci sono punti in cui devo sbloccare la mia energia, qualunque cosa essa sia. Ora il protagonista diventa il mio tallone, cioè il mio intestino, secondo la corrispondenza del "paesaggio interno" proposto dal maestro Mak Zi. Maura mi sfiora con la punta delle dita disegnando delle spirali, prima verso l'interno e poi verso l'esterno, per qualche minuto. La sensazione fisica mi è del tutto scon-

L'importanza dei piedi per i cinesi è enorme. Naturale che anche i loro modi di dire ne siano influenzati. Per dire...

"contento, abbondante, soddisfatto"

loro dicono...

WAN ZU, piede pieno

"insufficiente, immeritevole":

BU ZU, non piede

"ricchezza, abbondanza":

CHONG ZU, piede riempito

"persona ricca, rispettabile":

FU ZU, piede ricco

"chi si accontenta gode":

ZHI ZU, conoscere il piede

"lavarsene le mani":

XI ZU, lavare i piedi

"avere le mani in pasta":

JIN ZU, immergere i piedi

PER PROVARE IL MASSAGGIO

Hotel Ritz Terme ad Abano Terme. Su richiesta viene fornito l'elenco completo dei diversi trattamenti disponibili nel beautyclub, alle terme e al centro benessere. Per informazioni: tel. 0498633100; sito internet: www.ritz.it.

sciuta. Formicolii, pizzicorii, pruriti, piccoli aghi che mi stimolano: non riesco proprio a mettere a fuoco cosa sento. Forse ha preso qualche strumento, così alzo la testa e le chiedo cosa succede. Mi dice che sta usando soltanto le sue dita. Alle volte tiene le unghie dei pollici accostati e picchietta rapidamente, in altri momenti sfiora. Ma questo è tutto ciò che riesco a carpire. Dopo un po' di questo trattamento, Maura mi avverte: il mio intestino non è in forma. Devo imparare a rilassarmi e coccolarmi di più. Pensare un po' di più a me stessa.

Il massaggio continua: momenti dolorosi e piacevoli si alternano regalandomi una sequenza di sensazioni mai provate prima. Alla fine, quando mi alzo, sento un'ondata di calore, che si ferma a livello dello stomaco. Non so perché, ma questa volta non penso che sia un gusto all'aria condizionata.

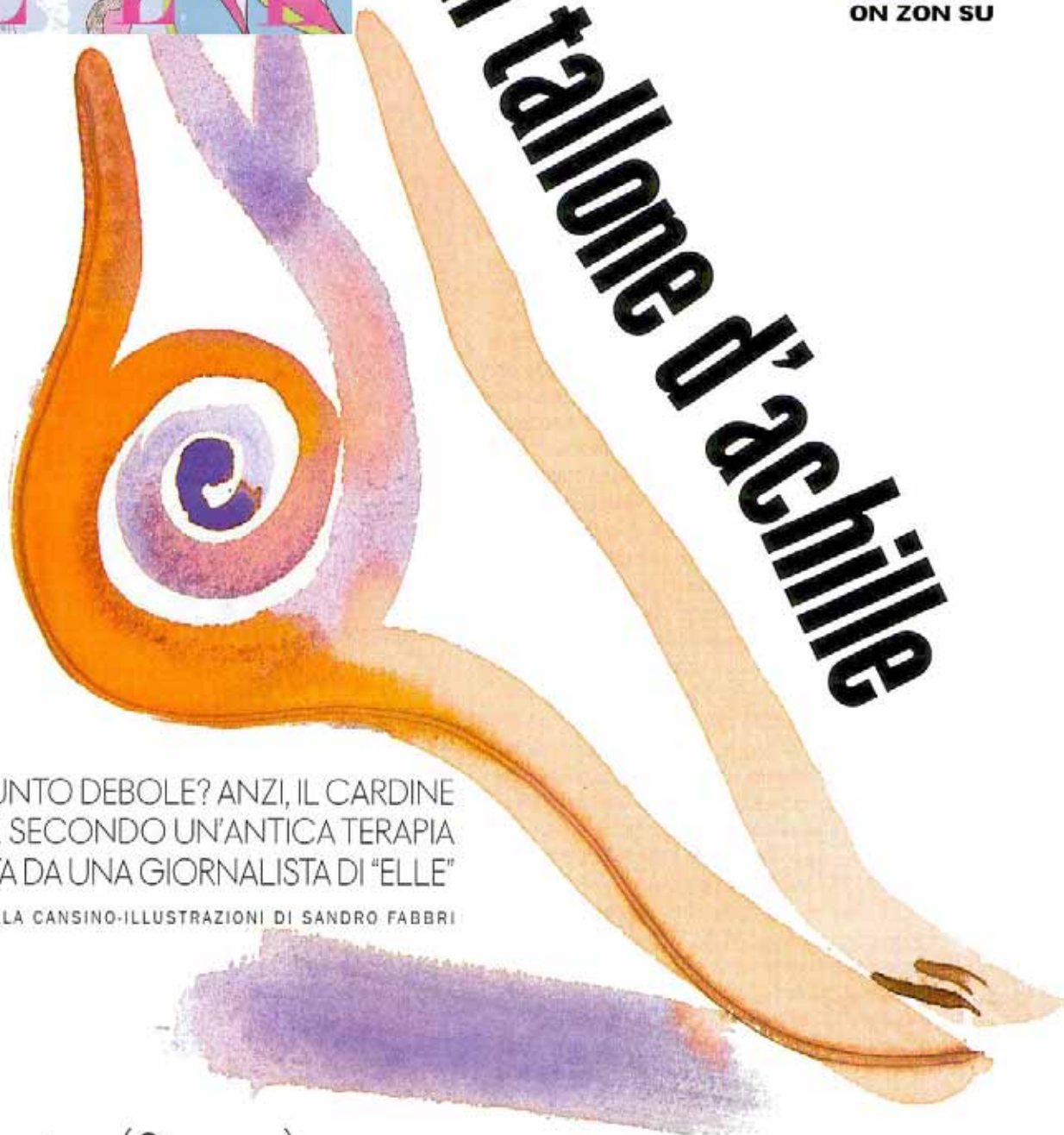


benessere

225 IL MASSAGGIO DEL TALLONE ON ZON SU



Il tallone d'Achille



PUNTO DEBOLE? ANZI, IL CARDINE
DELL'EQUILIBRIO, SECONDO UN'ANTICA TERAPIA
CINESE PROVATA DA UNA GIORNALISTA DI "ELLE"

DI STELLA CANSINO-ILLUSTRAZIONI DI SANDRO FABBRI

Primo giorno (On zon su)

Arrivo ad Abano Terme a mezzogiorno in punto. In camera trovo la mia nuova uniforme: per i prossimi tre giorni non dovrò più preoccuparmi dei vestiti perché girerò soltanto in accappatoio e ciabattine. Un vero lusso. Quando do un'occhiata al programma mi rendo conto che mancano soltanto due ore al mio appuntamento e sto morendo di curiosità: mi aspetta l'*on zon su*, ovvero "l'arte del massaggio al tallone". Nel frattempo mi documento: dalle pagine dell'omonimo libro (di Ming Wong e Alessandro Conte, Edizioni Mediterranee), scopro che è una tecnica che risale al V sec. a.C., ideata dal maestro cinese Mak Zi

che, curiosamente, con il benessere di corpo&spirito non aveva molto a che fare: era, tra l'altro, ingegnere militare. Eppure intuisce l'importanza di ciò che sostenevano i suoi maestri, secondo i quali "il vero uomo respira fino ai talloni". Cioè il benessere deve essere una sinfonia armonica di tutti gli organi, mente e tallone compresi. Durante una seduta di *on zon su*, in verità, il tallone non è l'unica zona a essere manipolata, anche se è considerato di grande importanza in quanto regolatore della stabilità: per ottenere la posizione ideale, infatti, il 60% del peso corporeo dovrebbe gravare proprio sui talloni. Scopro anche che la tecnica ha l'obiettivo di districare l'energia bloccata che è in me, cioè farmi raggiungere l'equilibrio perduto. A essere sincera penso che sia l'ennesima "cineseria" per rinverdi-