

# SALUTE & BENESSERE



## LA BELLEZZA DEL VISO

# Kobido, lifting naturale

Il massaggio giapponese conferisce energia alla pelle e attenua le rughe

**GERMANA CABRELLE**  
germanacabelle@gmail.com

Il miglior trattamento al viso che esista per ridurre i segni dell'età, è un massaggio giapponese, si chiama Kobido ed è considerato il lifting naturale per eccellenza, i cui effetti sulla pelle sono visibili fin dal primo trattamento. Consiste in gesti lenti, precisi e mirati a «premere e strofinare»: una tecnica che riattiva il benessere e conferisce armonia ed energia alla cute. Non a caso questo sistema unico nel suo genere è noto come «Massaggio dell'Eterna Giovinezza» in quanto migliora la tonicità e l'elasticità della pelle e previene e riduce le rughe. Scopo del Kobido è lenire le tensioni muscolari di viso, collo e testa, eliminare le tossine dal circolo linfatico, rilassare il sistema nervoso, donare un senso di profondo benessere al corpo.

**UN PO' DI STORIA.** Il Kobido è nato in Cina circa 7.000 anni e da lì fu introdotto in Giappone nel 1472 dove veniva praticato dai samurai per recuperare energia e mantenere l'equilibrio fisico e mentale prima di ogni combattimento. L'imperatrice

dell'epoca lo scoprì anche come cura per esaltare e mantenere la bellezza, in quanto sorprendentemente efficace per minimizzare il processo di invecchiamento. In pratica, questo trattamento permette di avere un bel viso curato e al contempo di sentirsi in forma, calmi e rilassati.

**LIFTING SENZA BISTURI.** Si tratta, in sostanza, di un vero e proprio lifting naturale, adatto ad ogni tipologia di pelle, perfetto sia per gli uomini che per le donne. Diversamente dal lifting chirurgico, però, il Kobido è indolore (anzi, piacevole al tocco) e privo di effetti collaterali come cicatrici e rigonfiamenti. Picchiettando e frizionando, il massaggio Kobido consente di ossigenare la pelle e rafforzare anche le fasce muscolari profonde con grande beneficio per l'idratazione del derma.

**Premere e strofinare la cute aiuta a riattivare un'armonica circolazione e quindi il benessere**

**ANTIRUGHE E ANTISTRESS.** Il massaggio Kobido viene praticato solo da operatrici certificate Kobido, ovvero che hanno imparato dal maestro Kobido (un titolo che viene trasmesso da una generazione all'altra e attualmente siamo alla 26ª generazione). Prima di optare per un trattamento Kobido, bisogna chiedere la certificazione alla massaggiatrice e consultare l'elenco ufficiale sul sito [kobido.com](http://kobido.com). Una volta concordato il massaggio, l'operatrice manipola dolcemente la pelle, preme, piega, pizzica più o meno energicamente, strofina; vengono usate anche percussioni, sfioramenti lievi e impastamenti che seguono le linee dei punti usati nell'agopuntura per migliorare il circolo del Ki, ovvero dell'energia interna del corpo.

**RITUALE DI BELLEZZA.** Il Kobido è una combinazione di massaggio energetico e delicato. La circolazione viene riattivata cosicché alla pelle arriva una maggiore quantità di ossigeno. Al contempo viene stimolata la produzione di elastina e collagene, sostanze fondamentali per la turgidità dei tessuti. L'operatrice massaggia valutando le esigenze del viso, individuando eventua-

## CURE TRADIZIONALI

Dal Tibet ad Haiti terapie esterne molto praticate

Il massaggio è un'arte antica che aiuta il benessere. E in alcune aree del pianeta la medicina che si tramanda nei secoli punta anche su questo approccio per una vera e propria terapia. Non ci credete? Sappiate che in Tibet, ad esempio, il medico tradizionalista punta spesso sulla terapia esterna: massaggi, salassi, agopuntura (praticata con aghi d'oro e d'argento), bagni con erbe aromatiche e medicinali sono utilizzati nell'approccio a diverse patologie. A volte poi il massaggio si lega all'idroterapia e all'imposizione di cataplasmi come avviene ad Haiti. Stando agli studi di etnomedicina, la scienza che segue gli approcci terapeutici tradizionali dei Paesi, ad Haiti i *médecins feuilles*, così chiamati per il largo uso di piante, impiegano spesso la tecnica del massaggio, anche per curare una patologia particolarmente curiosa che si chiama «bisquette tombé». Questa condizione provocata dal distacco del processo xifoideo (piccola porzione che si trova sotto lo sterno) con conseguente caduta sullo stomaco. Questi terapeutici della tradizione intervengono con massaggi allo sterno, al ventre, ai fianchi e al dorso con olio di ricino caldo e sale o con sego cosparso di noce moscata grattugiata. Seguono cataplasmi di foglie di melograno riscaldate, sale, olio di ricino. (fe.me.)

li tensioni a livello della mascella. Il décolleté viene stimolato molto per far circolare la linfa. Lo stesso trattamento avviene a livello di nuca, braccia e gambe, così tutto il corpo è disteso e il viso più luminoso.

**IL KOBIDO IN ITALIA.** In Italia ci sono solo due massaggiatrici certificate Kobido, di cui una opera a Roma e si chiama Simona Primavera, che dopo un lavoro da avvocato per le ambasciate italiane, nel 2009 ha deciso di seguire dei corsi Kobido.

«Dopo il mio primo massaggio», afferma Simona Primavera, «ho maturato una consapevolezza nuova e una nuova scelta: acquisire la conoscenza più accurata possibile per arrivare ad essere una vera esperta di questa antica arte.

«Lo studio del protocollo giapponese, però, prevedeva la formazione intensiva con il neurologo dottor Shogo Mochizuki a Tokyo. Ho completato tutti i livelli di formazione in presenza (non a distanza) con Mochizuki in Giappone, Florida, Spagna e Francia. Oggi, dopo dodici anni di pratica, sono esperta di quest'arte tradizionale e sono la prima italiana certificata», conclude l'esperta di Kobido.