

Starbene

ISSN 1120-3270

Ispira il tuo benessere

2,80 €

**MAL
DI TESTA**
LE SOLUZIONI
IN ROSA

Parti in bellezza
con i trattamenti
beauty da regina

5 ESERCIZI
PER RASSODARE
LE BRACCIA
E SE NON BASTANO
TI AIUTA
LA RADIOFREQUENZA

**PULIZIE
DI CASA**
Veloci,
antispreco
e green

**FINALMENTE
LIBERA
DAI DOLORI
MUSCOLARI**
(ci sono nuove cure)

**COME
TRASFORMARE
GLI SCONTRI
IN INCONTRI**

2023

**TANTI SALUTI
PANCIA!**

La dieta mirata in base
alle caratteristiche fisiche

100% Italia. 1 distributore



BENESSERE

giapponese

Parti con noi per un tour italianissimo alla ricerca dei segreti di bellezza e delle tecniche di rilassamento orientali

di Nadia Tadioli

Prima sono stati i manga, poi il sushi, l'ikebana fino al restauro kintsugi e molto altro ancora. Il Giappone è di tendenza: come non subire il fascino dell'eleganza, dell'essenzialità e di una visione del mondo così diversa dalla nostra? Un approccio alla vita che è influenzato dalla filosofia wabisabi. Deriva dal buddismo e celebra la ricerca della bellezza nelle imperfezioni e nella mutevolezza della vita. Anche quando si parla di bellezza umana. «Per loro non si tratta di cancellare i difetti, ma di mantenere uno stato ottimale di salute in cui corpo e psiche sono in equilibrio», spiega Simona Primavera (*springtouch.it*), esperta di Kobido, il massaggio antiage nipponico. Non stupisce perciò che molte delle attività siano quasi una forma di meditazione. «Un principio chiave del buddismo è la contemplazione, prendersi una pausa da sé, liberando la mente dal turbinio dei pensieri. Per questo molte esperienze di benessere invitano al silenzio, bagni termali e massaggi compresi», aggiunge Serenella Giorgetti (*wabisabiculture.org*), che insieme al marito ha fondato a San Genesio nei Monti Sibillini il primo ryokan italiano, cioè la locanda tradizionale del Sol Levante con tanto di futon e area benessere. Insieme le due →



Nella foto in alto un ryokan, la tradizionale locanda nipponica che ospita i trattamenti. Qui sopra la vasca ofuro in aromatico legno di inoki. A sinistra il massaggio della giovinezza o kobido.

BO RYOKAN WABISABI

GEMINIPOLBENESSERE SPINUS TOUCH

FOTOGRAFIA


**ORIENTAL
MINDFULNESS**

Steve Wide e
Michelle
Mackintosh,
Mindfulness in
Giappone, Giunti
editore, 22 €

massimo esperto è Shogo Mochizuki che insegna la sua arte in un percorso di studio che prevede 5 livelli». Esistono molte strutture in Italia che offrono questo tipo di trattamento, ma, prima di prenotare, l'esperta consiglia di verificare che il massaggiatore sia certificato, consultando l'elenco ufficiale sul sito kobido.com.


**I LUOGHI PIÙ GLAM
MADE IN JAPAN**

Se vuoi provare il benessere del Sol Levante in versione originale bisogna proprio prendere l'aereo e andare al posto. Le terme più glamour sono quelle di Genji No Yu (genji-yu.jp), vicino a Kyoto, dall'architettura moderna e molto curata. Le sue acque sono un toccasana per la pelle e la fatica muscolare secondo Michelle Mackintosh, autrice insieme al marito della guida Mindfulness in Giappone, che ti porta a conoscere tutte le pratiche e gli indirizzi del benessere giapponese (Giunti editore, 22 €). Valgono una visita anche Saki No Yu (en.visitwakayama.jp), le terme più antiche del Giappone con piscine naturali in riva al mare, dove l'acqua marina si meschia a quella termale, ricca di zolfo. Le più romantiche sono in montagna, nella prefettura di Yamagata. Qui c'è lo Zao Dai rotenburo (japan.travel/it), un bagno all'aperto in pozze d'acqua turchesi, circondate da un bosco di tigli. L'acidità dell'acqua rende la pelle luminosa e levigata.

● RIPRODUZIONE RISERVATA

BENESSERE
giapponese

www.bonifanti.com



Il gusto
del Natale