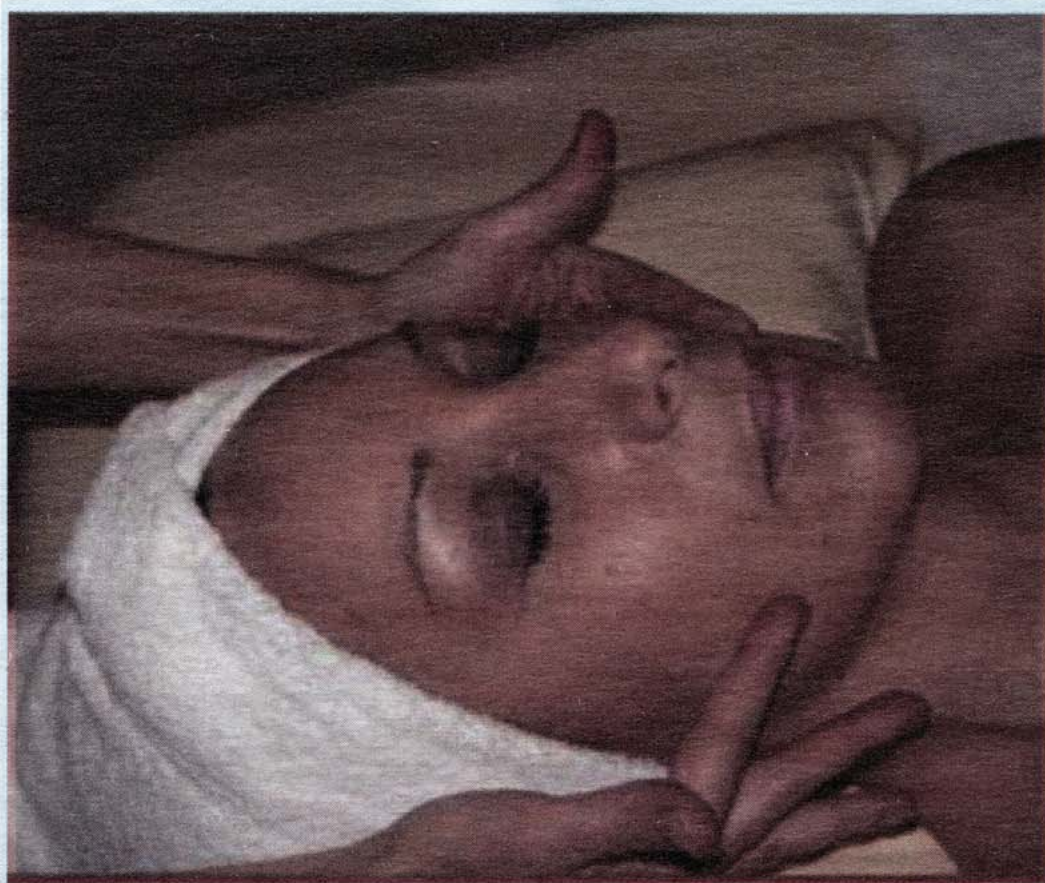


Benessere

ILARIA CECUTTI IN VIA ORTI

Sensiam, l'antica arte del massaggio thailandese

Ilaria Cecutti, la titolare del centro Sensiam, ha vissuto oltre un decennio in Thailandia, in trasferta di lavoro. Nel contatto ravvicinato con la cultura locale, uno degli usi che l'ha maggiormente colpita è stata la pratica del massaggio. Come in tutto l'Oriente, il tocco delle mani è il primo approccio al lenimento del dolore, fin dalla relazione mamma-neonato. Il massaggio può significare un momento di piacere, ma tradursi anche nella risoluzione del dolore. Così, dopo l'iniziale curiosità verso l'arte del massaggio thai, è arrivato per lei il tempo dello studio approfondito della fisioterapia dell'antico Siam, le cui basi sono riconosciute dalla scuola di medicina tradizionale Wat Po di Bangkok, seguito dal tempo della pratica. Che continua, da un paio d'anni, dopo il ritorno in Italia, nel suo piccolo tempio silenzioso. Qui Ilaria pratica e diffonde (anche con corsi intensivi per un massimo di due persone) il massaggio terapeutico, per portare sollievo ai disturbi articolari più frequenti, dal torcicollo alla periartrite, dall'infiammazione del nervo sciatico alle lumbalgie. Un massaggio energico e potente, fatto essenzialmente con la pressione delle dita, a volte con l'aiuto di



Ilaria Cecutti nel suo centro Sensiam pratica il "vero" massaggio thailandese



avambracci, gomiti e ginocchia dell'operatore, con torsioni e piegamenti da parte di chi lo riceve. Oltre a questo

trattamento, ci sono le sedute di 45 minuti concentrate su una parte specifica del corpo (a 40 euro), il massaggio

plantare basato sulla riflessologia cinese, e massaggi più rilassanti come l'aromatico agli oli essenziali (60 minuti a 65 euro). Per il viso, il tocco leggero dei polpastrelli sfiora le rughe d'espressione e si sofferma sui punti energetici con una delicata pressione: il massaggio affina i lineamenti e regala un viso più luminoso.

Sensiam, Centro benessere thailandese, via Orti 12 scala E, tel. 0289281182; www.sensiam.it. (Marina Grossi)