

Riflessi. L'opera "Magnus Was Burnt by Solange's Fiery Mane" di Duane Michals, esposta al Mia Fair (edizione 5/25, C-print con testo scritto a mano, circa 6.500 €).



PIACERI SINESTESICI

Pressioni positive

Basta premere un dito. E un pulsante, che stacca tutte le spine (elettriche, digitali e mentali). Almeno per 48 ore. Parola di Beauty Junkie.

Cinque mila metri quadrati dedicati al benessere e alla bellezza (oltre ad altri 1.700 mq riservati alla medical care). Inaugurati all'inizio dell'anno, sono l'ultima tappa della destination spa più innovativa e iconica d'Europa, Villa Stéphanie, nell'ultrachic Brenners Park-Hotel di Baden Baden. Una città, che dopo le pagine de *Il Giocatore* di Fëdor Dostoevskij, ha sempre affascinato il mio immaginario, e che da secoli è frequentata dai potenti della terra per le sue acque; da Caracalla, cui sono dedicate le terme più famose di Baden Baden, fino a Barack e Michelle Obama.

Compresi intellettuali, musicisti, attori, come George Clooney. Si parte, dunque. Con un obiettivo preciso: staccare la spina. Almeno per 48 ore. Il weekend inizia un sabato mattina intorno alle 11.30, dopo un volo di 50 minuti e altrettanti di auto. Un nulla, da Milano: meno che andare a Forte dei Marmi. In camera, oltre all'amata Nespresso (indispensabile, per quanto mi riguarda), trovo, celato in un cassetto, un pulsante che - mi spiegano - serve per disconnettere il wifi e la rete elettrica (già realizzata con cavi isolati tre volte per ridurre l'elettromog). Villa Stéphanie ha infatti elaborato un

programma relax/detox che mette ai primi posti la qualità del sonno, fondamentale per ricaricare se stessi (l'inquinamento digitale è causa di insonnia nel 56 per cento dei casi). Anche se, ovviamente, l'ospite è libero di premere o meno quel pulsante.

Dopo un incontro con la beauty coach, ha inizio il percorso tagliato su misura per me e per le mie esigenze: "Relaxation at its best". Una fragranza di bosco mi accompagna fino alla stanza del primo trattamento, l'Organic Detox Ritual by Anika, che comprende una leggera esfoliazione del corpo con oli essenziali naturali, un massaggio linfodrenante (e quindi detossinante) e un impacco alle alghe marine. Ottanta minuti dopo mi sento già un'altra. Dopo il light lunch (425 calorie in totale) realizzato con prodotti a km zero (lontani, ahimè, dalla buona cucina italiana, anche light), la "relaxation" riprende con il Sisley Phyto Aromatique Signature Facial. È un trattamento che combina massaggi rituali diversi, essenze scelte in base alle sensazioni che mi suscitano le loro fragranze (lavanda, rosmarino, litsea cubeba), impacchi caldi e freddi alternati per sciogliere i muscoli, ravvivare la

circolazione, indurre un profondo relax del corpo e della mente e, per finire, una lussuriosa maschera alla rosa nera. Il tutto sembra più efficace di un farmaco calmante. In effetti, alla sera, scivolo nel sonno senza fatica, non senza avere premuto il pulsante che, almeno per questa notte, mi isolerà dall'inquinamento digitale ed elettrico.

Il mattino mi risveglio con la pioggia. Peccato! O forse no: la giornata quasi autunnale rende ancora più piacevole il lettino caldo che mi accoglie per il Sisley Phyto Aromatique Signature Body. Così mi lascio andare piacevolmente a un massaggio che, di nuovo, mescola diverse tecniche al fine di indurre un profondo relax. Non è finita. In un'altra stanza mi aspetta Pierre Clavreaux, un signore senza età, calvo e dal fisico nervoso, maestro di Kiyindo Shiatsu.

Detto tra noi: non ho mai provato lo shiatsu e, in fondo, non ci credo. Quindi mi stendo sul tatami con una certa diffidenza più che con curiosità. Invece, dopo due o tre piccolissime pressioni tra le spalle e la colonna vertebrale, il maestro mi sconvolge con una fotografia fisica e psicologica di me, della mia salute e perfino della mia vita. E in men che non si dica, dopo una serie di esercizi di respirazione, mi riporta in asse il bacino (che è ruotato e lo sapevo) e sblocca le articolazioni. Con poche mosse e senza dolore. Ma tutto questo cosa c'entra con il relax? C'entra, eccome, mi spiega: «Tutti i problemi del corpo derivano dal nostro modo di posizionarci sulla terra. Fisicamente e psicologicamente». Lui lo ha riportato "at its best". Ecco il vero atout di questo fine settimana: Pierre Clavreaux; l'incontro che, in sessanta minuti, ha cambiato la mia postura, l'espressione della mia faccia (mi sto guardando allo specchio), la mia giornata. Mi sento davvero nuova; nel corpo e certo nell'umore.

Purtroppo la sessione è scaduta. E anche il weekend: si torna a Milano. At my best, of course.

BENESSERE GLOBALE IL PERCORSO SU MISURA RELAXATION AT ITS BEST COSTA 800 €. I SINGOLI TRATTAMENTI COSTANO: ANIKA ORGANIC DETOX RITUAL, 150 €; SISLEY PHYTO AROMATIQUE SIGNATURE FACIAL, 200 €; SISLEY PHYTO AROMATIQUE SIGNATURE BODY, 200 €; KIYINDO SHIATSU CON PIERRE CLAVREAUX, 250 €. VILLA STÉPHANIE, SCHILLERSTRASSE 4/6, BADEN BADEN (TEL. +49 7221 9000, WWW.BRENNERS.COM). **ARTE E BELLEZZA** IN APERTURA, OPERA DI DUANE MICHALS, UNO DEGLI ARTISTI ESPOSTI AL MIA FAIR (WWW.MIAFAIR.IT) DALLA GALLERIA ADMIRA (HTTP://ADMIRAPHOTOGRAPHY.COM). LA GALLERIA PROPONEVA UNA SELEZIONE DI LAVORI INCENTRATI SUL TEMA DELLA DONNA COME FONTE DI VITA, IN OCCASIONE DI EXPO 2015.