

# NEW AGE

di Giampiero Cara - foto Raoul Zini  
styling Lucia Dorizetti

## I riti del benessere



La chiave di tutto è nel nome, New Age, che significa Nuova Era: dopo circa 2000 anni, la Terra sta lasciando il segno dei Pesci per entrare in quello dell'Acquario. Ciò vuol dire, secondo gli astrologi, che si sta passando da un'epoca caratterizzata dall'individualismo, dal conflitto tra corpo e spirito, a un'altra di pace e di armonia, di fraterna collaborazione degli uomini. Un altro tratto fondamentale della New Age è il superamento della dicotomia Oriente-Occidente attraverso la riscop-

perta di filosofie e di terapie orientali. Ma non solo. Se è vero che in Occidente si è teso a curare più l'esteriorità che l'interiorità, in Oriente si è fatto spesso il contrario. La New Age, invece, si propone di superare la divisione tra aspetto interiore ed esteriore, affermando che il secondo è naturale conseguenza del primo. Insomma, la bellezza e la forma fisica nascono da dentro: chi vuol curare l'aspetto fisico deve curare innanzitutto l'interiorità, perché il corpo è lo specchio dell'anima.

Quando c'è armonia interiore lo sguardo diventa brillante, la pelle appare luminosa e trasparente, il sorriso è sincero.

Ecco i metodi che fanno ritrovare equilibrio e serenità



## Rebirthing

Secondo il terapeuta americano Leonard Orr che l'ha messa a punto, questa tecnica accresce la salute psicofisica liberando il respiro, solitamente bloccato da eventi traumatici della nostra vita, primo fra tutti la nascita. Per rivivere consapevolmente il momento della nascita e liberarci dai condizionamenti che ha impresso nel nostro subconscio, il Rebirthing (che significa rinascita) prescrive soprattutto degli esercizi di respirazione da eseguire sotto la guida di un rebirther. Se si vuole provare da soli basta eseguire di seguito attraverso il naso, collegando sempre l'inspirazione all'espirazione, quattro respiri brevi e uno lungo, ripetendo questo ciclo di cinque respirazioni quattro volte di seguito.

**Indirizzi:** Scuola di Respiro, via Carlo Alberto 39, 00185 Roma, tel. 06/4462523.



## Letture dell'aura

Intorno al corpo umano esiste un'aura elettromagnetica visibile nelle fotografie Kirlian. Alcuni terapisti sostengono di riuscire a vederla a occhio nudo e di poter diagnosticare in base a essa malattie e problemi emozionali. L'aura umana è di forma ovale e la sua luce è composta di sette colori principali, ognuno associato a un organo e alle sue funzioni. Se si presenta opaca, indica uno stato di salute precario. Il terapeuta, dopo la diagnosi, decide se è necessario "aggiungere" un colore all'aura per rafforzarla o introdurre uno complementare per smorzare la predominanza di un altro. Provate da sole: a occhi chiusi cercate

di percepire il colore di cui avete più bisogno, poi immaginate di "respirarlo", accogliendolo in voi a ogni inspirazione, fino a sentirvene compenetrato. Se volete trasformare questo esercizio in una cura di bellezza, respirate ogni giorno una luce rosa. Dicono che i risultati siano sbalorditivi, soprattutto per la pelle.

## Massaggi

Le forme di "massaggio psicofisico" più diffuse nell'ambito della New Age partono da antiche tecniche orientali, come il massaggio cinese o quello ayurvedico, ma soprattutto dallo shiatsu. Quest'ultimo ha più recenti origini giapponesi ma si basa essenzialmente, come il massaggio cinese, sui principi dell'agopuntura, secondo cui il corpo umano è attraversato da meridiani energetici che possono venire stimolati anche con la pressione delle dita, eliminando tensioni e blocchi energetici. Ma assai diffuse sono anche tecniche come il Watsu, uno shiatsu eseguito nell'acqua, la Riflessologia, il Touch for Health (foco risanatore) che cura gli squilibri energetici agendo sulla muscolatura, e il Rolling, piuttosto energico e costoso, che mira a "riallineare" il corpo correggendone così gli squilibri energetici.

**Indirizzi:** Associazione Italiana Rolling, via Principessa Maria Clotilde 33, Torino, tel. 011/4376043 - Associazione La corda Infinita, via Cristano 5, Roma, tel. 06/7029948.

■ L'essere umano può aumentare il proprio benessere rinnovando la propria energia a contatto con gli elementi naturali. Nel regno minerale, cristalli e gemme sono dotati di una forte carica di energia positiva che può aiutarci a guarire e a stare in



Per la bellezza, in particolare, si consiglia spesso la labradorite, dall'intreccio cromatico che ricorda le piume di un pavone: secondo la tradizione, ha il potere di aumentare il fascino e le capacità di seduzione. Il legno pietrificato (un legno fossile costituito da ossido di silicio) è invece soprannominato "il

## Cristalloterapia

assorbire mettendo queste pietre sul corpo, soprattutto in corrispondenza dei nostri centri energetici o chakra, oppure immergendole in acqua che va poi bevuta.

quaro della longevità", perché rallenta il processo di invecchiamento.

**Indirizzi:** Centro Aldebaran, viale Monza 40, Milano, tel. 02/26142318.