2013072642

IL LIFESTYLE DI CHI VIVE SECONDO NATURA

Bio magazine

Bio magazine

N.111 BIMESTRALE • SETTEMBRE/OTTOBRE 2025

BEAUTY

ADDIO SMAGLIATURE!

TUTTI I SEGRETI PER PREVENIRLE E COMBATTERLE

STARE MEGLIO

RISCOPRI IL SILENZIO

RITROVA EQUILIBRIO, SERENITÀ E PRESENZA MENTALE

SALUTE

CONTRO LA PRESSIONE ALTA...

IL NOSTRO MIGLIORE ALLEATO È IL CIBO!

PREZZI ESTERI: AUT 8,95 € - LUX 7,95 € - F-PM 12,80 FR - PT (CONT) 7,50 € - CH TICINO 9,75 CHF

PSICOLOGIA

GEN Z SEMPRE PIÙ SOLA

VINCERE LA SOLITUDINE DEI GIOVANI CON IL DIALOGO

ALIMENTAZIONE

ALGHE IN TAVOLA!

SCOPRI LE INCREDIBILI PROPRIETÀ DI QUESTO SUPERFOOD

AROMATERAPIA
LE MISCELE PER RENDERE LA CASA ACCOGLIENTE

AMICI A 4 ZAMPE
COSA VUOL DIRE ESSERE PADRONI PIÙ RESPONSABILI

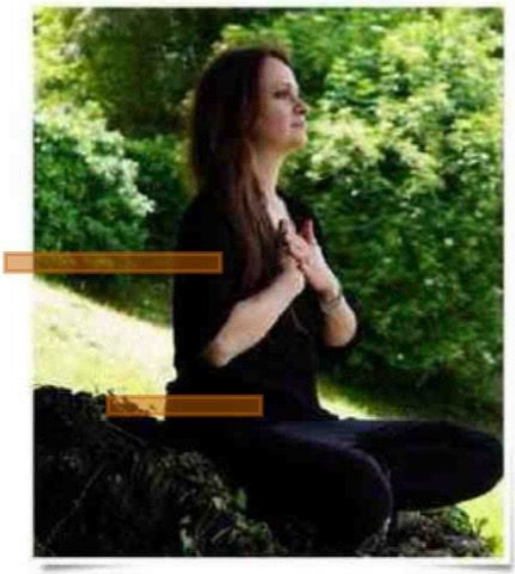
VIAGGI
LA VAL DI NON, TRA BUON CIBO, NATURA E CASTELLI DA FAVOLA

POLLICE VERDE
COME PREPARARE LA TERRA AL MERITATO RIPOSO INVERNALE

9 771772 385 122004 50111
P.I. 22.08.2025 CONTO DEPOSITO €5,00
Sprea Editori

■ Alcuni dei prodotti di Ambadué

■ La dottoressa Maria Paola Merlo è *face yoga teacher* e *ayurvedic beauty expert*



UN RITO DI BELLEZZA

Sedetevi comode davanti a uno specchio con accanto il vostro olio per il viso preferito o una crema nutriente. Connettetevi con voi stesse e imparate ad ascoltare la pelle. Massaggiate il viso attraverso la pratica dello yoga facciale e risvegliate il benessere connettendo il corpo con la mente. Godetevi il vostro spazio "sacro".

Nella pratica

Esistono più realtà di insegnamento dello yoga facciale, ognuna con il proprio approccio e tecniche. Alla base di tutto c'è la connessione del corpo con la mente. La pelle, superficie profonda che, mentre ci protegge ci connette con il mondo, è intrisa della nostra storia e del nostro mondo interiore. Sottile ma incredibilmente complessa è testimone di ogni nostro sorriso, lacrima e carezza. La cute è l'organo di contatto, confine tra il corpo e la mente. La pelle ci parla e allo stesso tempo parla di noi, del nostro umore, delle nostre emozioni, creando reazioni chimiche che si propagano in tutto il corpo.

La gestione delle nostre emozioni è molto importante nella pratica dello yoga facciale, perché il nostro viso è sede e manifestazione del nostro stato interiore.

È inoltre caratterizzato da molti muscoli che sollecitiamo con il movimento ripetutamente, soprattutto durante il giorno. Questa ripetizione produce le linee di espressione che attraverso la pratica è possibile ridurre o "correggere". Molte di queste linee sono anche la conseguenza di una tensione che, attraverso i movimenti dello yoga facciale, si può sciogliere rilassando il viso. Insieme ad allungamento e tonificazione si ridefiniranno i volumi e si levigheranno le linee. Con questa pratica si effettuano movimenti lenti e controllati: sono esercizi attivati da una resistenza che allungano, rilasciano la tensione e rafforzano i muscoli. Infine, le tecniche di massaggio proposte sono in grado di stimolare il rilascio di neurotrasmettitori legati al benessere.

ESERCIZI

FRONTE

■ 1. Posizionate le dita, dall'indice al mignolo, di entrambe le mani al centro della fronte e sfiorando delicatamente portatele ai lati della fronte.

■ 2. Muovendo le dita dal centro ai lati della fronte, effettuate un lieve massaggio in quest'area, che aiuterà il rilassamento e a rilasciare la tensione che può causare linee di espressione profonde.

■ 3. Ripetete per tre volte questo massaggio e respirate profondamente mentre effettuate l'esercizio.

RUGHE GLABELLARI

■ 1. Alternando gli indici delle mani, muovete in linea verticale verso l'alto, dal centro delle sopracciglia passando per il centro della fronte fino all'attaccatura dei capelli.

■ 2. Le dita devono accarezzare, quasi sfiorare, questa linea verticale eseguendo tre movimenti con ogni dito (quindi sei in totale).

■ 3. I benefici di questo esercizio risiedono nel rilassare il muscolo procero, prevenendo e riducendo le linee tra le sopracciglia (chiamate appunto "rughe glabellari").

VISO

■ 1. Usate la base del pollice di entrambe le mani per massaggiare il viso effettuando piccoli cerchi: partite lungo la linea della mascella (dal centro verso l'esterno), poi intorno alle guance e spostatevi verso l'alto lungo i lati del viso fino alle tempie.

■ 2. Proseguite spostandovi verso l'attaccatura dei capelli e fermatevi quando i pollici si toccano al centro della fronte. Ripetete per due volte.

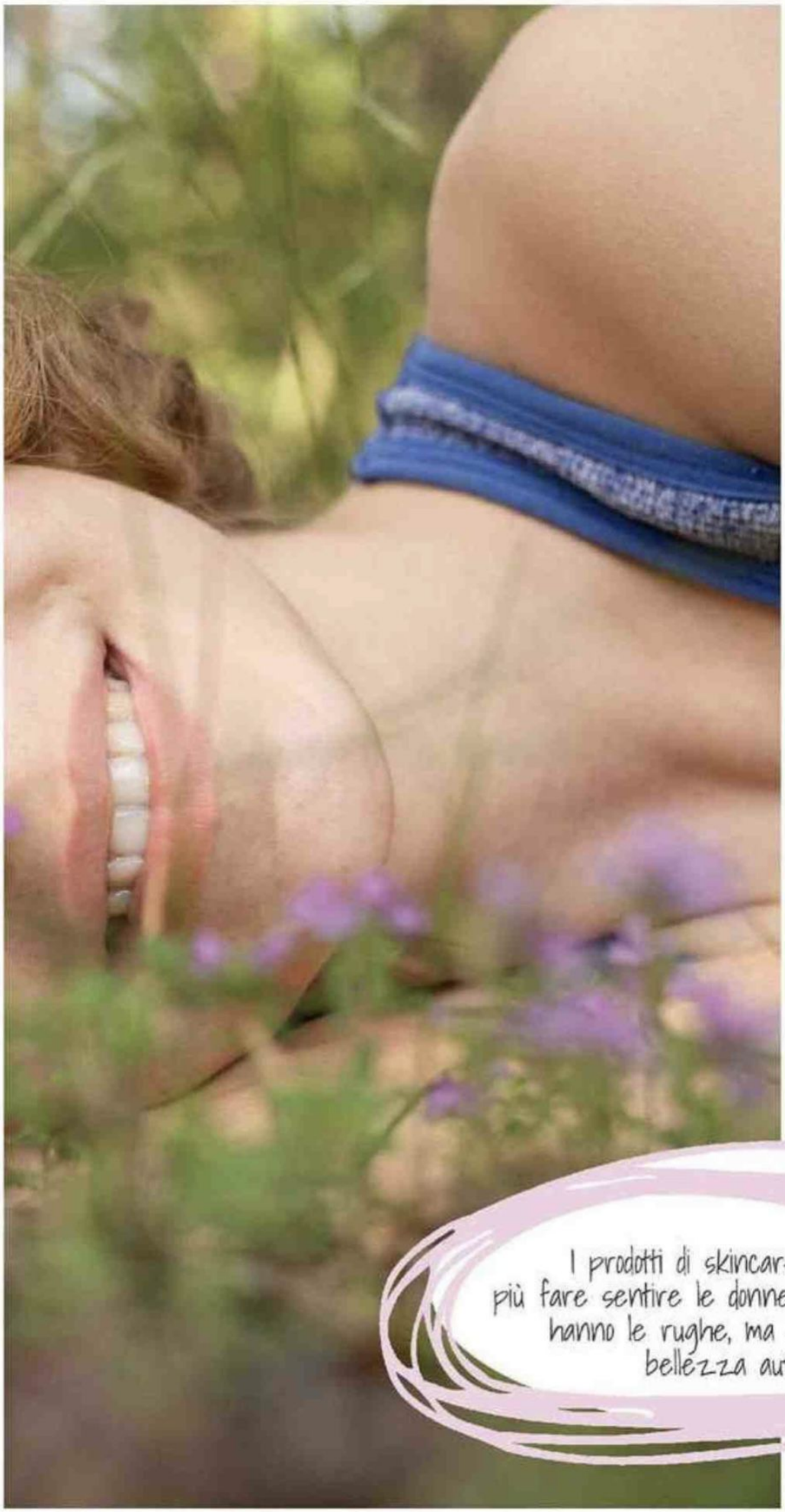
■ 3. I benefici di questo esercizio risiedono nella stimolazione della circolazione del viso per una pelle più luminosa e una riduzione della tensione, prevenendo la formazione di linee di espressione. Il massaggio inoltre stimola la produzione di collagene ed elastina per una pelle più tonica.

Non c'è nulla di sbagliato nei segni del tempo o nell'invecchiamento

non cancella le rughe, questo è un dato di fatto, ma se ben formulato le migliora e le previene. E se lavora in sinergia con una predisposizione positiva nei confronti della cura della pelle e dell'invecchiamento secondo me lavora ancora meglio», continua.

Incontriamo il volto interiore

Una buona routine di bellezza è il cosiddetto *face yoga* (o "yoga facciale"), che affonda le sue radici nelle antiche pratiche e filosofie orientali utilizzate per migliaia di anni in India, Cina e Giappone (yoga tradizionale, ayurveda, ma anche antiche tecniche di massaggio facciale basate sulla medicina tradizionale cinese). Ciò che le accomuna è il fatto di focalizzarsi sull'equilibrio "corpo mente spirito" per il raggiungimento di un benessere olistico. Alcune tecniche di *face yoga* si leggono anche al reiki e liberano blocchi sia internamente che esternamente, connettendosi a quell'energia sottile nota come "chi" o "prana". Il reiki è un'arte di guarigione semplice ma profonda, che promuove rilassamento e connessione spirituale. "Rei" ha molti significati ("sacro", "mistero", "dono", "spirito della natura", "spirito invisibile"), mentre "Ki" può essere tradotto come "energia", "natura", "talento" o "sentimento". «Le pratiche di yoga facciale che si legano al reiki puntano a ripristinare ed equilibrare il corpo attraverso il rilassamento, la connessione con il nostro mondo interiore e con il nostro respiro. Ho approfondito la pratica del reiki perché utilizzarla su se stessi è un ottimo modo per migliorare il flusso dell'energia, sia durante la meditazione facciale che eseguendo Mudra o Kanji (mantra espresso dalla posizione della mano), perché aiuta a focalizzare l'attenzione, centrando e radicando il praticante», specifica la donnessa. I benefici di questo lavoro si riflettono sia sul viso che sulla mente. Ma nel *face yoga* non c'è solo la tradizione, perché la connessione con la moderna ricerca e la scienza del viso è profonda. Il focus è sul viso: come è composto e come dovrebbe essere trattato.



Molti medici stanno notando che proprio queste particolari pieghe, dovute a una posizione costante a testa in giù, sono il segno di un moderno e "tecnologico" invecchiamento. Quindi, accanto alle più classiche "linee di risata" e "zampe di gallina", cominceranno sempre più a comparire sul collo delle persone le "rughe tecnologiche". Inoltre, ricordiamoci che gli effetti negativi non si vedono solo a livello estetico: molti sondaggi riportano come conseguenze di un eccessivo uso di queste tecnologie scarsa interazione con il prossimo, difficoltà a parlare faccia a faccia, cattiva postura, mal di schiena e dolore al collo.

Rughe... da trattare con amore

«Voglio trattare le rughe amandole non odiandole, anche a livello formulativo: quando l'invecchiamento diventa un'ossessione si crea disarmonia anche da parte di chi, come me, formula prodotti cosmetici. Ritengo che se l'energia di fondo è andare contro qualcosa si possono ottenere dei risultati, ma si ottengono ancora più risultati se si lavora per l'armonia del corpo. Ad esempio, con la neurocosmesi e il *face yoga*, e quindi con una visione olistica del benessere che connette il corpo con la mente, sciogliendo le tensioni del corpo, causa anche delle rughe, si può ottenere che anche l'attivo funzionale lavori meglio, perché applicato su un viso più rilassato e tramite il giusto massaggio nutre la pelle in maniera più profonda ed efficace», spiega la dottoressa Maria Paola Merlo, founder dell'azienda Ambadué (*www.ambadue.com*). Ma fin dove può arrivare un cosmetico? «Il cosmetico

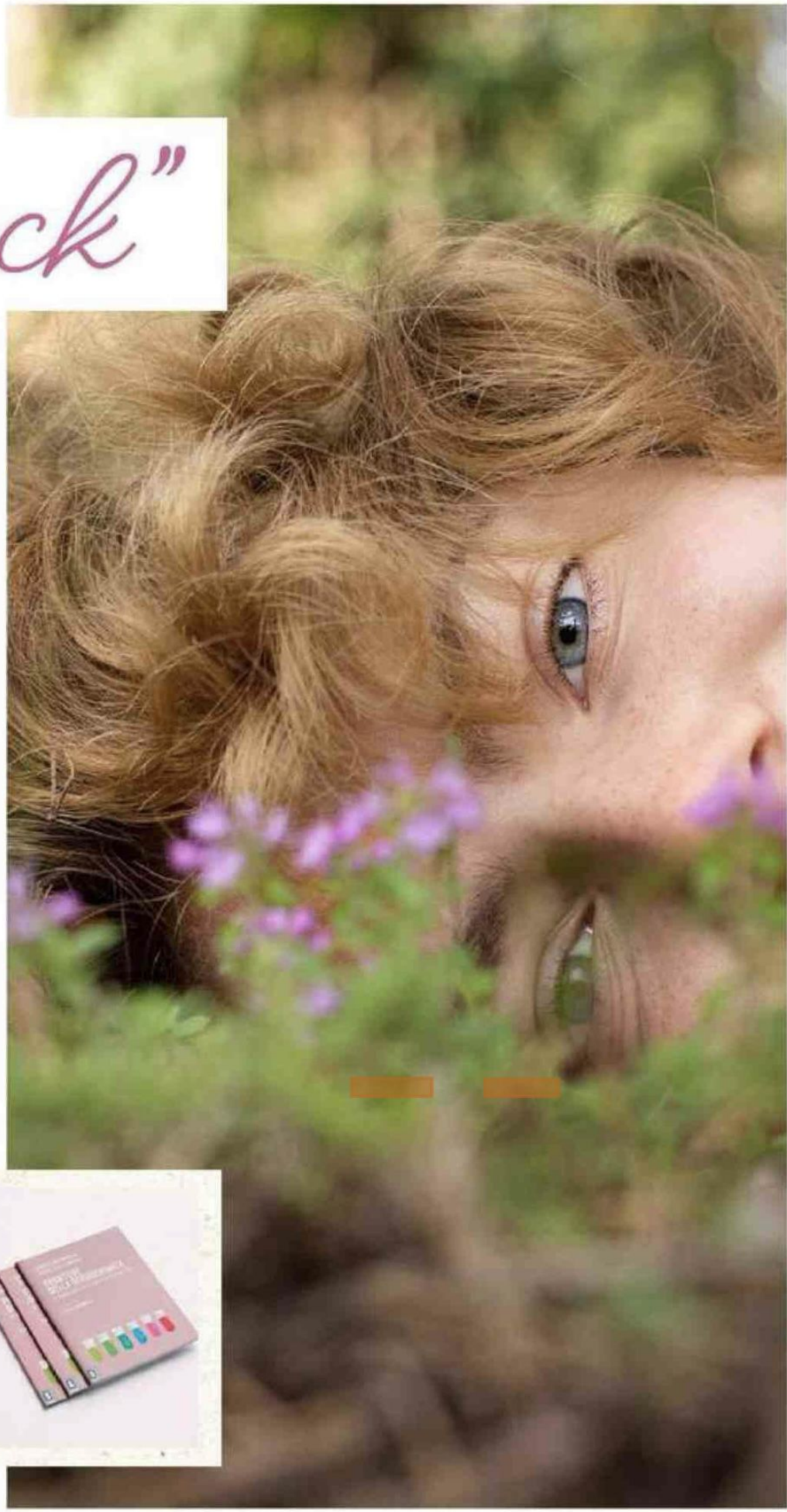
I prodotti di skincare non devono più fare sentire le donne "sbagliate" perché hanno le rughe, ma esaltare la loro bellezza autentica

RUGHE "techneck"

LE NUOVE TECNOLOGIE CI AIUTANO QUOTIDIANAMENTE... MA ATTENZIONE A NON ABUSARNE, ANCHE PER IL BENE DELLA NOSTRA BELLEZZA

di Sarah Fraccarollo

Sta emergendo un nuovo segno di invecchiamento: le nuove tecnologie, e soprattutto l'utilizzo di dispositivi mobili (iPod, tablet, smartphone), ci impongono di guardare costantemente dall'alto in basso uno schermo. Inoltre, la vita frenetica, sempre più imbrigliata nelle mail di lavoro, ci impone di non staccare mai la spina e di mantenere il costante contatto, grazie agli ormai diffusissimi dispositivi mobili, con il mondo del lavoro. Ecco che cominciano a comparire sul collo e sul viso alcune rughe più marcate, nominate appunto "*techneck*". Basta andare in giro per strada, nei centri commerciali e a volte persino nei ristoranti per renderci conto che la gente passa il tempo più a faccia in giù, a vedere il proprio smartphone, che le persone che la circondano.



IL LIBRO

Frontiere della dermochimica, le neuroscienze per la cosmesi oltre la bellezza, della dottoressa Maria Paola Merlo, in collaborazione con Daniela Gaudiello, è pubblicato da Aracne Editore al costo di 18 euro. Disponibile su *www.ambadue.com*.