

Combattere lo STRESS dall'Estetista

di ELISA TAGLIAFERRI
con la consulenza del Dott. GIOVANNI LEANTI LA ROSA

*Il centro estetico ideale
dovrebbe essere
come una specie
di castello magico.*

A SCUOLA DI MAGIA

La malattia è sempre l'espressione di un disadattamento dell'Entriamo stanchi, con la spiacevole sensazione di avere qualcosa fuori posto. Varcata la soglia incantata, ecco venirci incontro qualcuno che attendeva proprio noi, che ci accoglie gentilmente, che ci mette a nostro agio, qualcuno che finalmente si occupa di noi.

Alla fine del trattamento ci sentiamo diversi, siamo più contenti di guardarci allo specchio, affrontiamo con maggior serenità le nostre giornate e i nostri impegni.

Cosa è successo durante l'incantesimo? Forse ci siamo concessi un trattamento anti-età o anticellulite, forse abbiamo alleggerito i nostri piedi asfittici dopo un inverno di scarpe pesanti, oppure abbiamo deciso di aprire le porte alla primavera con un bel peeling rigenerante...

L'aspetto ne ha sicuramente guadagnato, ma qualcos'altro è accaduto nel frattempo, e non si tratta certo di un effetto trascurabile o banale: ci siamo rilassati!

IMPARARE A USARE BENE LA BACCHETTA MAGICA

L'estetista ha delle grandi potenzialità per migliorare la vita dei suoi clienti, anche se non sempre se ne rende conto.

Lavorare sul corpo non è cosa da poco, se pensiamo che il corpo è il tempio dell'anima. Ogni volta che tocchiamo il corpo di qualcuno, produciamo degli effetti che coinvolgono tutta la sfera dell'essere.

Anche una semplice ceretta può aiutarci a sentirci più in ordine. Se poi entriamo nel campo del massaggio, qui le potenzialità di un buon lavoro sul corpo sono davvero enormi.

Il primo passo per dare una nuova sfaccettatura alla propria professionalità è quello di saper decodificare chi abbiamo davanti, quali sono i problemi di cui ci parla il suo corpo.

In quest'ottica, vi proponiamo un piccolo compendio per imparare a riconoscere e trattare il primo grande nemico delle donne e degli uomini del nostro tempo: lo stress.

Chi è in grado di riconoscere, e quindi trattare adeguatamente, i segnali dello stress, ha sicuramente una marcia in più, un modo automatico di fidelizzare anche il cliente più diffidente.

Il rilassamento garantito sarà il plusvalore delle vostre proposte, la sensazione di benessere che infonde il rilassamento è qualcosa di davvero speciale, e se riuscirete a fare l'incantesimo...non vi libererete più dei vostri clienti!

CONOSCERE LO STRESS

La parola "stress" viene dal mondo della fisica e dell'ingegneria. Si parla di stress dei materiali sottoposti a sollecitazioni come trazioni, pressioni, urti, torsioni fino al punto critico della rottura.

È con questi metodi che gli ingegneri misurano la qualità e la resistenza dei diversi materiali. Questo concetto ben si adatta anche all'uomo, proprio perché anche il corpo umano e il suo sistema nervoso, come le travi di cemento armato e i ponti, sono sottoposti a sollecitazioni ambientali continue, spesso eccessive.

“ quando tocchiamo il corpo di qualcuno produciamo degli effetti che coinvolgono tutta la sfera dell'essere ”

Da questa analogia nasce l'uso comune della parola stress, oggi così diffusa da riferirsi alla vita di gran parte delle persone dei paesi industrializzati. Sotto stress, il corpo mette in atto un'infinita serie di reazioni nervose, biochimiche, ormonali e organiche, che lo preparano alla difesa: in pochi secondi, tutto l'organismo è investito da più di 1500 cambiamenti fisiologici, a carico del cervello, degli organi interni, dei muscoli, dei sensi, dell'apparato cardio-circolatorio, del sistema nervoso, dell'apparato respiratorio.

La cosa interessante è che non è necessario essere sottoposti ad un evento particolarmente stressante per mettere in moto questo meccanismo. Più dell'evento in sé, sarà il comportamento soggettivo che determinerà l'entità dell'esperienza: difatti, non tutte le persone rispondono nello stesso modo ai medesimi eventi. Ci sono persone più sensibili che tendono a vivere in modo drammatico anche eventi non particolarmente impegnativi. In questo modo innescano una reazione da stress, sovrapponendo tensioni su tensioni, fino a somatizzare in modo cronico il loro disagio.

Ricordiamoci che lo stress cronico è un fattore determinante per la predisposizione a molte malattie, nonché uno scomodo compagno di vita, che ci rende insofferenti, nervosi, intolleranti, irascibili, ansiosi, insonni, depressi compromettendo le nostre relazioni con il mondo circostante e la nostra salute.

RICONOSCERE LO STRESS

I segnali fisici dello stress sono visibili e toccabili con facilità: possiamo usare i nostri occhi e le nostre mani per verificarli.

Attraverso questi segni è possibile imparare il linguaggio dello stress per poterlo riconoscere, combattere e vincere. Già a prima vista possiamo accorgerci che il nostro cliente è eccessivamente teso se sbatte le palpebre con troppa frequenza, parla troppo in fretta, ha un'andatura rigida o si mangia le unghie (vedi box). Una persona che manifesta evidenti sintomi da stress può avere grande giovamento se incontra sulla sua strada un'estetista esperta, che saprà riconoscere le sue tensioni e indirizzarlo verso un ciclo di massaggi antistress. Qualunque sia il suo problema estetico, dalle rughe alla cellulite, esso va contestualizzato nel corpo del cliente: un corpo rilassato è il primo passo verso il miglioramento dell'inestetismo, che non è mai risolvibile in maniera definitiva senza prendere in considerazione le ragioni che lo hanno creato.

CHI HA BISOGNO DI UN MASSAGGIO ANTI-STRESS

Non è esagerato sostenere che un buon massaggio antistress faccia bene a tutti: uomini e donne, figlie, mamme o nonne, chi può dire di non soffrire di stress al giorno d'oggi?

Il massaggio ha un'efficacia unica nel combattere lo stress e l'invecchiamento precoce della pelle, dei muscoli e delle articolazioni. Attraverso il miglioramento della respirazione e della circolazione sanguigna e linfatica arriva più ossigeno e nutrimento alle cellule e ai tessuti, che si rigenerano meglio e più rapidamente.

Il massaggio antistress libera il corpo dalle tensioni, ci sintonizza con i bioritmi del corpo e con i nostri cicli naturali. Un ciclo di massaggi che prenda in considerazione queste realtà può produrre una catena di effetti positivi, che vanno ben oltre la lotta alla cellulite.

Capita di sentire il bisogno di un'alimentazione più sana, di maggiore attività fisica, di ritagliarsi più momenti per prendersi cura di sé. È come se il massaggio risvegliasse quelle forze vitali che ci impediscono di farci del male.

Nell'arco di un ciclo di massaggi, si acquisisce più consapevolezza del proprio corpo e la vita diventa più appagante. Tanto più si impara a "vivere" il proprio corpo, tanto più si sperimenta una maggior vitalità, un maggior piacere.

I SEGNALI DELLO STRESS VERIFICABILI CON IL TATTO:

mani e piedi freddi e sudati - alta tensione mandibolare, verificabile con opportuni movimenti passivi - respirazione superficiale, verificabile appoggiando una mano sull'addome che risulterà teso e poco mobile - rigidità dei muscoli del collo, verificabile con movimenti passivi del collo - numerosi punti dolenti, messi in evidenza anche con lievi pressioni delle dita.



I SEGNALI VISIBILI DELLO STRESS

- espressione preoccupata
- occhi arrossati
- sbattere le palpebre con troppa frequenza
- tic alla testa, spalle, braccia, mani
- parlare troppo in fretta
- repentini cambiamenti nel tono di voce
- necessità di schiarirsi la voce con frequenza
- fumare in continuazione
- mangiare troppo rapidamente
- mangiarsi le unghie
- andatura rigida
- tendenza a stringersi tra le spalle e ingobbirsi
- collo e testa in avanti, non in asse con il tronco
- muovere nervosamente gambe, piedi e mani anche da seduti