

di mettere in atto alcuni piccoli cambiamenti nel quotidiano. Ne sono un esempio i Paesi a maggior tasso di felicità: abbiamo chiesto ai loro guru del benessere di suggerirci qualche ispirazione per intraprendere il cammino all'insegna del riequilibrio.

RISVEGLIA IL CERVELLO COME IN KERALA

«Nella regione indiana del Kerala, un'oasi di pace spirituale, l'ayurveda è uno stile di vita: da millenni ci insegna a mantenere corpo e mente in armonia», spiega Ananta Ripa Ajmera, maestra ayurveda certificata e fondatrice di "Whole Yoga & Ayurveda", piattaforma di riferimento per gli americani alla ricerca del benessere interiore. Due i suoi precetti fondamentali: «Svegliarsi presto, tra le 4 e le 6 del mattino: è la fascia oraria più indicata per agevolare la riflessione interiore e la positività. Subito dopo osservare una semplice abitudine (per esempio pregare, recitare mantra, cantare, ripetere affermazioni positive o fare una passeggiata): in questo modo si favorisce il risveglio cerebrale e si potenziano gioia di vivere e creatività.

PRATICA IL COMPROMESSO COME I DANESI

Quante volte al giorno ti impunti e combatti per far valere una tua idea? «Anche se ti sembra il contrario, più fai così, più perdi l'equilibrio interiore», suggerisce Louisa Thomsen Brits, autrice di *Hygge, il metodo danese dei piaceri quotidiani*, in cui svela le semplici abitudini del popolo più felice del pianeta (secondo la classifica Ocse, Organizzazione per la cooperazione e lo sviluppo economico). «I danesi considerano il compromesso come una vittoria: accettare un accordo è la via per raggiungere il benessere, specie se accompagnato dall'umorismo. Prova anche tu».

FILTRA LA GIOIA COME I GIAPPONESI

«Ogni sera, concentrati su tre piccoli particolari gioiosi avvenuti nella giornata, filtrando invece le negatività attraverso l'ironia o addirittura l'oblio, se serve», suggerisce Marie Kondo, autrice di *Il magico potere del riordi-*

no. «Per noi giapponesi è essenziale mantenere pulito sia l'ambiente in cui viviamo, sia l'animo: senza sensi di colpa, buttiamo via tutto ciò che appartiene al passato e non evoca benessere e facciamo lo stesso con il vissuto, bandendo le emozioni inutili o nocive. Così evitiamo che si accumulino tensioni».

FAI YOGA AL MARE

Non solo psiche: i guru del wellness insegnano che per vivere in armonia è importante investire anche sul benessere corporeo. Per esempio cominciando la giornata facendo yoga a stomaco vuoto sul mare, come propone il Falkensteiner Hotel & Spa di Jesolo (www.falkensteiner.com/it/hotel/jesolo): «L'aria iodata e lo sciabordio delle onde potenziano l'effetto rilassante ed euforizzante delle asana tipicamente mattutine, come il saluto al sole. In più la sabbia, modellandosi in base alle posizioni, permette al corpo di assumere posizioni naturali senza sforzare i muscoli, come accade invece sulle superfici dure come il pavimento», suggerisce la spa manager Enrica Bugnano.

IL BUONGIORNO COME IN ISTRIA

Qualche chilometro più a sud, in Istria, la giornata rigenerante comincia con un bicchiere di acqua tiepida e miele di castagno di Pazin, «ottima fonte di proteine, vitamine B e C e di manganese, potassio, calcio e ferro», spiega Iveta Volčič, wellness manager dell'Hotel Lone (www.maistra.com/it/hotel-lone-rovinj). «Inoltre, paragonato agli altri mieli, ha una capacità antiossidante elevata e contiene una straordinaria concentrazione di acido fenolico, che lo rende un portentoso antiossidante disinfiammante e rigenerante». Si prosegue poi con il trattamento vero e proprio: un'esfoliazione a base di sale marino dell'isola di Pag emulsionato con olio di oliva e cinque gocce di essenza di rosmarino e lavanda, tra i più ricchi di attivi stimolanti (www.istra.hr/it/home).

RILASSATI ALLE TERME DI MERANO

Il relax non è (solo) una questione chimica: «c'è chi lo ottiene buttandosi a capofitto in un'attività e chi invece ha bisogno di tran- ▶

VIAGGIO SENSORIALE

Crusca, olio e rosmarino

Tra i migliori rituali italiani per ritrovare equilibrio c'è "La Vita nei sensi" (a base di ingredienti biologici del lago di Garda) di Lefay Resort & Spa, premiato nel 2014 agli European Health & SPA Award. «Un viaggio sensoriale che inizia con scrub alla crusca (purificante) e impacco all'olio extravergine di oliva (remineralizzante e idratante) per rigenerare ed energizzare la pelle. Segue un massaggio distensivo con pietre vulcaniche calde, che scivolano su olio alla rosa e al rosmarino lungo le linee e i punti energetici del corpo», dice lo spa manager Fabrizio Castellani (www.lefayresorts.com/ita).

VIA I GONFIORI

Microcircolo: edera e mentolo

Senso di gonfiore e pesantezza sono la spia che qualcosa si è inceppato nel sistema linfatico, deputato alla detossinazione dell'organismo. «Per migliorarne la funzionalità puoi alternare docce calde e fredde dando ai getti una direzione circolare dal plantare in su, fino al ginocchio: in questo modo favorisci il pompaggio da parte dei linfonodi», rivela Camilla Canton, responsabile spa dell'Hotel Esplanade Tergesteo di Montegrotto (www.esplanadetergesteo.it). «Ti aiuta anche l'automassaggio con cinque gocce di estratto di edera diluite in 500 ml di olio di mentolo, drenante portentoso».