

BISTURI ADDIO

New York è zen

Dall'inserto D Beauty in edicola fino al 20 dicembre, un nuovo trend. Nelle agende di celeb e top manager spuntano indirizzi di guide spirituali e massaggiatori olistici. Perché per essere belle bisogna fare pace con se stesse

GUARDA: I GURU-ZEN PIÙ AMATI DALLE STAR

DI OLIVIA FINCATO



Ai party più esclusivi di New York, attrici, modelle e top manager non si scambiano più i numeri di telefono di chirurghi plastici, strizzacervelli e dietologi. Perché dietro ai loro sorrisi radiosi ci sono maestri di yoga, guide spirituali, nutrizionisti e massaggiatori, con le loro arti olistiche. A Manhattan sembra che il benessere sia diventato più importante della bellezza. Il segreto oggi è ascoltare il corpo, dargli forza, calma e consapevolezza. Dietro alla linea della modella Christy Turlington e al corpo tonico dell'attrice Naomi Watts c'è Taryn Toomey, nuova guru del fitness. Le sue lezioni, chiamate elegantemente The Class, sono un insieme di respiro, contrazione e "liberazione". In 75 minuti Toomey, alternando veloci sequenze di posizioni voga, flessioni, danze tribali e salti, mette alla prova il fisico e lo forza al limite, con un obiettivo: «Accedere ai

Behind the glow of Jennifer Lopez, the perfect skin tone of Linda Evangelista and Kate Moss, there is Susan Ciminelli, holistic beauty pioneer and renowned wellness guru of many celebrities. Known for her unique approach to skincare, Ciminelli works with respiration, aromatherapy and crystal therapy. For the expert beauty is truth, self respect and authenticity, nothing to do with narrow waist or height. Vanity, she said, is her way to people consciousness, to get them taking care of themselves. "I work with the most beautiful women in the world; but some hide a terrible soul" she reveals from her spa in the Upper East Side, the beauty sanctuary of clients like Cindy Crawford, Miuccia Prada and Robert De Niro. It is not easy to gain the trust of spoiled celebrities and demanding movie stars. Ciminelli begins observing their skin, then, thanks to respiration exercises and the use of special crystals strategically leaned in the body chakras, she purifies the energy. "I conduct them in a meditative space where they can find themselves." Sometimes during the treatment she advises her clients to silently repeat the mantra Oh Naman Shivaya, sacred Hindu prayer that helps to quiet the mind and reconnect with our own divinity. For the beauty guru learning how to breathe is fundamental. "I have clients who follow perfect healthy diets but they complain about skin irritation and breaking out. When you are stressed out and anxious your blood gets very acidic. This weakens your immune system and bacteria can grow more quickly," she explains.

quando aveva poco più di 10 anni. «Quando fuggimmo dal Vietnam in America, mia madre non poteva permettersi creme anti-età. Si sdraiava sul pavimento e mi chiedeva di trattarle il viso per 5 minuti al giorno. Diceva che avevo un dono nelle mani». Dietro alla pelle di pesca di Jennifer Lopez, all'incarnato perfetto di Linda Evangelista e Kate Moss c'è invece Susan Ciminelli, estetista sciamana di moltissime celeb, che lavora con respirazione, aromaterapia e cristalloterapia. Per lei la bellezza è verità, rispetto per se stessi e autenticità, niente a che vedere con girovita e altezza. La vanità, dice, è uno strumento per entrare nella coscienza delle persone. «Ho lavorato con le donne più belle al mondo; alcune, però, nascondono un animo terribile», rivela dalla spa dell'Upper East Side di NYC, rifugio di personaggi come Cindy Crawford, Miuccia Prada e Robert De Niro. Per Ciminelli non è facile conquistare la fiducia di star, capricciose ed esigenti. Lei inizia osservando la loro pelle, poi, grazie a esercizi di respirazione e all'uso di speciali cristalli appoggiati strategicamente sui chakra, ne purifica l'energia. «Li conduco in uno spazio mentale meditativo, dove possono ritrovare se stessi». A volte, durante la seduta, consiglia di ripetere in silenzio il mantra Om Namah Shivaya, formula sacra che secondo la religione induista aiuta a calmare il pensiero e a mettersi in contatto con la propria divinità interiore. Per l'esperta, imparare a respirare è fondamentale. «Ho clienti che seguono diete perfette eppure lamentano impurità e irritazioni alla pelle: stress e ansia acidificano il sangue, e indeboliscono le difese immunitarie». Secondo Kimberly Snyder, nutrizionista di Hollywood, «Per sentirsi in forma e avere una pelle radiosa bisogna mangiare alimenti che liberino l'energia interiore. L'unica che può rigenerare la pelle, modellare il fisico e ricaricare». Per la giovane personal chef, e insegnante di yoga di Drew Barrymore e Reese Witherspoon, più i cibi sono proteici, più faticiamo ad assimilarli e più consumiamo energia che sarebbe invece preziosa per pelle e capelli. Nei suoi tre bestseller sul beauty detox (Solution, Foods e Power, su Amazon.com), la dietologa californiana insiste sul fatto che anche i regimi a base di succhi disintossicanti e cibi low fat siano dannosi, perché impoveriscono la vitalità. Per risplendere bisogna, infatti, abbondare in cibi facilmente digeribili, ricchi di antiossidanti. Intanto, il suo glowing green smoothie, drink alcalino a base di spinaci, limone, sedano e banana, è diventato l'elisir dei set cinematografici di Hollywood. Un formidabile metodo per connettersi con la propria coscienza e aprire il cuore lo insegna Elena Brower, famosa yogini, nel suo manuale da poco arrivato in Italia, Yoga, l'arte dell'attenzione (ed. Rizzoli). «Ogni capitolo è una sequenza che aiuta il lettore a rispettarci, fidarsi delle proprie capacità e imparare a guarirsi», precisa, dalla sala del Vira Yoga di New York. Il libro è scritto con l'artista e designer Erica Jago e il contributo di alcune sue seguaci, tra cui

“Thinking positive not only illuminates your face, it is contagious,” says Susan Ciminelli who doesn't have problems revealing her age. On the contrary, at 58 years old, her skin glows like her energy. The beauty guru shares with us three of her golden rules:

- In the morning, brush your tongue and teeth. It is very important to cleanse the mouth from bacteria accumulated during the night before drinking water.
- Change pillow cases every two days to avoid bacteria. We sweat at night and it is easy to get black heads.
- Don't eat after 8pm because the body digestion starts to shut down. If you have to, just eat vegetables, not grains, and make sure you chew very well. Drink ginger tea because it is very good for digestion – after lunch put ginger and cardamom in coffee.

è bella».



La via delle piccole cose «Pensare positivo non solo irradia il volto, può essere contagioso». Susan Ciminelli non ha problemi a svelare l'età, anzi. A 58 anni, la beauty guru ha un viso luminoso, come la sua energia. Ecco tre tra le sue "golden rules". • Appena sveglie, spazzolate denti e lingua. Nella notte si accumulano batteri e l'igiene della bocca li elimina. • Cambiate la federa ogni due giorni: può essere un veicolo di batteri che così è facile evitare. • Non cenate dopo le 20: alla sera l'apparato digerente comincia a rallentare. Se si mangia tardi preferite cibi facilmente assimilabili e masticate bene. Una tazza di bevanda allo zenzero aiuta la digestione (a pranzo, se si beve il caffè, si può aggiungere del cardamomo).

Saggezza viet Consigli per l'inverno. «A differenza del sangue, la linfa non viene spinta dall'attività cardiaca ma scorre grazie alla contrazione e al rilassamento dei muscoli», spiega Thuyen Nguyen, massaggiatore di fiducia delle star. «Dopo cure antibiotiche, interventi con anestesia, accumulo di stress, i miei clienti lamentano una sensazione di pesantezza sotto la pelle». Lungo le vie linfatiche fluiscono, infatti, le sostanze di scarto, e quando la stimolazione viene meno la linfa tende a ristagnare, facendo accumulare tossine nei tessuti. «Nuotare è la

soluzione: l'acqua è un eccellente metodo di stimolazione del sistema linfatico. La piscina d'inverno rigenera». Inoltre la mattina, a pelle asciutta, è utile spazzolare il corpo con setole delicate