



*Il risveglio dell'anima e del corpo*

**Natura**   
studio igiene estetica

La primavera, la prima stagione dell'anno, l'inizio di un nuovo ciclo energetico. È tempo di smuovere la terra per arieggiare il terreno e prepararlo ad una nuova e germogliante semina. I prati rinascono, liberandosi del loro aspetto secco e brullo per trasformarsi in tenero manto erboso. Anche gli alberi si ricoprono di nuove e minuscole foglioline. Tutta la natura manifesta il nascere di un'energia nuova pronta a dispiegarsi ed a trasformarsi in un nuovo ciclo.

Analogamente il nostro corpo si prepara a spogliarsi, a trasformarsi e ad aprirsi a nuovi progetti spinto da un'insolita e frizzante energia.

Ad est nasce il sole, un nuovo giorno. Similmente nell'uomo ogni giorno è una rinascita in cui vengono raccolte le forze per affrontare la vita quotidiana.

I muscoli del nostro corpo sostengono questa forza e questa sostiene l'uomo. Il fegato e la vescica biliare sono i protagonisti di questo elemento energetico: esprimono, con il bisogno del movimento e del cambiamento, la loro energia.

L'emozione che rappresenta questo elemento definito "verde" è l'aggressività, la tensione ad andare verso ogni situazione ed è con parole forti, decise ed anche con movimenti vigorosi che questo stato d'animo prende forma rinnovando l'energia della forza dentro di noi che, se sensibili al ritmo della natura, possiamo percepire come un vento teso ed impetuoso che spazza via le nubi dell'anima.

Questa, infatti, è la stagione della vita che maggiormente si appropria dello spirito, dell'anima e del corpo di ognuno di noi, con la voglia di rinnovarsi e di cambiare. Quando l'energia dell'elemento verde stagna oppure è debole si manifesta con impurità cutanea, seborrea, colorito spento del volto, cellulite, crampi e contratture muscolari che sono alcuni degli squilibri e degli inestetismi tipici di questo elemento.



Per meglio prepararsi al risveglio della primavera, proponiamo dei percorsi energetici per ritrovare la dinamicità, il tono, l'energia per confermare la forza interiore e per sostenere il cambiamento stagionale.

### Ubatan pelle di luna

è una pasta purificante per il viso e il corpo. Ricco di vegetali provenienti da coltivazioni biodinamiche: farina di ceci, olio di vinaccioli, burro di karitè, olio di mandorle, legno di rosa il quale olio essenziale viene considerato un olio sacro e spirituale.

### Massaggio alla testa e viso pacificante e riequilibrante

per alleggerire i pensieri che attanagliano la mente e ricevere una profonda sensazione di pace e leggerezza. A base di estratto di lavanda, per "lavare" il negativo della mente, estratto di noce, curcuma e olio di oliva.

### Tocco del fuoco trattamento corpo

per il modellamento localizzato dell' inestetismo della cellulite. Avvolgimento di alghe marine e oli essenziali quali lavanda, cannella, anice, eucalipto. Olio bagno ed emulsione delta sono i combattenti quotidiani per l' inestetismo.

### Purezza respiratoria trattamento viso

purificante per pelle impura a base di timo, limone, cajeput che dona forza ed entusiasmo alla mente. Crema viso riequilibrante e olio essenziale aromaterapico mantengono il trattamento nel quotidiano.

---

Tutto ciò che la natura mette a disposizione nel campo alimentare di colore verde è indicato a questo elemento.

Le verdura dalla foglia verde sono l'alimento più indicato per favorire il circolo dell'energia. Il suo sapore è l'acido.

---

### “Primavera, estate, autunno, inverno ... e ancora primavera”

*Il film è ambientato in un eremo buddista al centro di un lago in una foresta incontaminata, e racconta la vita di un monaco buddista attraverso le stagioni della sua vita.*

**(Regia di Kim Ki-duk / 2003 - Drammatico)**

**Natura**   
studio igiene estetica

P.zza A. Moro, 13 - Lavena Ponte Tresa (VA) Tel. 0332 550958