

## **MAKE UP THERAPY: il trucco che fa bene all'anima**

### ***Articolo di Arianna Aringoli***

Truccarsi può essere tutt'altro che un'operazione di superficie.

Molto spesso si tende a banalizzare la pratica "estetica" e darle un'accezione, in alcuni casi, negativa, frivola e superficiale. Tutt'altro.

Nel caso della make-up therapy (in alcuni casi definita MAKEUPFULNESS, dalla fusione con il concetto di Mindfulness) si tratta di una nuova tecnica di consapevolezza che unisce la meditazione al make-up. Visto in questa ottica, il trucco, diventa un vero e proprio Rituale di bellezza e di benessere psicofisico, che inizia certamente con la skincare quotidiana del viso.

Valorizzare, massaggiare e curare l'organo pelle è come "coccolare" e prendersi cura anche del sistema nervoso: è noto, infatti, che entrambi, hanno la stessa origine embrionale sviluppandosi dalla medesima matrice cellulare: il foglietto ectodermico. Utilizzare dei buoni cosmetici (meglio se di origine naturale e dermocompatibili), valorizzare il proprio volto con un make-up leggero e confortevole e la calma che ne consegue a livello mentale, può, in alcuni casi, rendere questo Rituale quotidiano una risorsa che affianca, rinforza o addirittura sostituisce una terapia tradizionale in corso."

La Makeupfulness è una nuovissima attività che stiamo introducendo anche nel settore hotellerie e SPA, dove insegniamo alle operatrici ad abbinare le tecniche di rilassamento mentale ai tradizionali trattamenti estetici. Questo permette di ampliare il numero di servizi offerti e, soprattutto, inserirsi nelle nuove nicchie di mercato che coniugano l'olistica al benessere psicologico e all'esperienza alberghiera.

