



spalle

schiena

PUNTA SULLE 3

sedere

La moda quest'inverno ha le idee chiare, chiede abiti scollati dietro e pantaloni a vita alta. Per indossarli in modo impeccabile non basta un fisico longilineo. Ci vogliono una postura perfetta e qualche curva sexy. Che si conquistano così

JAAAN-ERIC FISCHER (FOTO), LUCA DONATO (STILL LIFE), FRANCESCA ANGELONE@MKS-MI (TRUCCO E PETTINATURE), A CURA DI SUSANNA BARBAGLIA. HA COLLABORATO MONIA RIPAMONTI. SI RINGRAZIA PER L'OSPITALITÀ LO SHOWROOM DEVON&DEVON - MILANO

Pantaloni a vita alta con allacciatura dietro Stelanel.

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

095256

IL PIACERE / di farti bella

ILARIA BONTURI, 21 ANNI

di Soave (Vr), è acqua e sapone, ma adora lo scrub

Ve la ricordate? In sella a una Vespa per le vie di Roma o elegantissima davanti alle vetrine di Tiffany a New York, Audrey Hepburn aveva un fascino ineguagliabile. Il suo segreto era il portamento: impeccabile. Pensate che, secondo una ricerca dell'americana Cleveland Clinic, la postura permette alle persone di essere percepite come più attraenti, di sembrare più magre e più alte. Un vantaggio non da poco che si può raggiungere curando la posizione di tre punti strategici: spalle, schiena e sedere. Qui vi diciamo come migliorarla, con l'aiuto di un posturologo e dei gesti beauty specifici.

Spalle diritte

Se sono curve ci fanno avere un'aria stanca. Quando le si tiene troppo sollevate, vicine alle orecchie, trasmettono l'idea che siamo sulla difensiva. Invece, le spalle dovrebbero essere rilassate, ma senza "cadere"; aperte, ma senza esagerare. Cosa significa? «Per avere un'idea indicativa di una corretta postura, mettiamoci davanti allo specchio e osserviamoci di profilo. Il lobo dell'orecchio dovrebbe essere allineato rispetto al centro della spalla» spiega Matteo Giardini, posturologo e personal trainer. «Se invece è spostato in avanti, vuol dire che la postura è incurvata». Non è il caso della nostra "modella" Ilaria, che ha il portamento di una vera sportiva. «In realtà non faccio sport da tempo. Ma da bambina ho praticato per tanti anni il nuoto e ora vivo di rendita» scherza. Per avere spalle come le sue, c'è un semplice esercizio. Sedetevi a gambe

incrociate con la schiena dritta. Sollevate lateralmente un braccio all'altezza della spalla. Tenendo il palmo della mano all'insù, portatelo all'indietro con una leggera spinta, cercando di non ruotare il busto, poi ritornate nella posizione iniziale. Ripetete 20 volte, poi cambiate braccio.

Il trattamento beauty Ammettiamolo: di rado le spalle sono al centro delle cure di bellezza. Eppure con qualche coccola in più la pelle sarà più morbida e luminosa, pronta per fare capolino da maglie monospalla e tubini sbracciati. «Procuratevi una spazzola con il manico lungo di setole naturali e, a secco, massaggiate la zona con movimenti circolari» dice la dermatologa **Magda Belmontesi**. «Questo trattamento aiuta a riossigenare la cute. Infine, stendete un fluido idratante. La pelle, riscaldata dalla frizione, lo assorbirà meglio».

Schiena sinuosa

Il portamento è tutta una questione di curve: quelle della colonna vertebrale. Datevi ancora un'occhiata allo specchio e immaginate di appoggiarvi contro una parete verticale dietro di voi. Le curve della schiena sono corrette se la parte posteriore della testa, il dorso (in mezzo alle scapole) e le natiche toccano questo piano immaginario. Se non è così, potete prendere spunto dal metodo di Esther Gokhale, famosa posturologa americana, che dice di pensare alla colonna vertebrale come alla lettera "J", non come a una "C". In poche parole, schiena dritta e sedere in fuori. Per riuscirci meglio, dice la posturologa, immaginiamo di avere la coda e di doverla portare in alto dietro di noi. «Per aiutare a ritrovare le curve naturali è utile rendere più elastica la colonna» aggiunge Matteo Giardini. «Basta esercitarsi tutti i giorni con una palla (fitball) del diametro di 60 centimetri, sdraiandocisi sopra a pancia in su e sostenendo la testa con le mani. Le gambe sono un po' divaricate e piegate». Facendo scorrere dolcemente la

(segue a pagina 74)

la nostra donna vera

Scelta dal casting del sito
www.casting.donnamoderna.com

Ilaria Bonturi ha 21 anni, studia Scienze farmaceutiche a Ferrara, dove vive con due amiche. Ha due sogni: diventare farmacista e fare la modella di abiti da sposa. Al momento è single ma sa già come sarà il suo vestito di nozze: sontuoso. E il suo beauty? Leggero: per ora non ha neanche bisogno della crema!

IL PIACERE / di farti bella

(segue da pagina 73)

palla sotto la schiena, le vertebre si allungano ed è più facile acquisire la postura giusta.

Il trattamento beauty La schiena che esce da abiti con obli strategici è sexy ma deve essere impeccabile e in linea, come quella della nostra "modella", fotografata nelle pagine precedenti. Se così non fosse, con le mosse giuste è facile rimediare. «Se volete dare l'impressione di avere la schiena più dritta, scurite con un velo di terra il centro del dorso sfumando ai lati. E accentuate con una polvere iridescente la sporgenza delle scapole: prenderanno un'aria seducente» dice la make up artist Danielle Renica Noè.

Sedere tondo

Fateci caso: le donne africane hanno un portamento sensuale che mette in risalto la rotondità del sedere. «La loro postura è naturale. Noi invece trascorriamo troppe ore seduti. Così, oltre ad avere mal di schiena, appiattiamo la zona lombare, con dorso e glutei che formano quasi una linea dritta» dice l'esperto. Tanto per cominciare, iniziamo a sederci in modo corretto, assecondando la curva inferiore. Sistemiamo le natiche non sul bordo, ma sul fondo della sedia e teniamo la schiena dritta. Le ginocchia devono essere ad angolo retto, per evitare di insaccare le spalle. «Poi, per valorizzare i glutei, occorre rinforzare i muscoli della zona lombare, in modo che il bacino eviti di ruotare in avanti, come spesso accade, rendendo le natiche piatte» dice il personal trainer. Un esercizio utile sono i classici squat. In piedi, gambe leggermente aperte, ci si abbassa come per sedersi, con il busto e le braccia in avanti. Bastano 10 ripetizioni per tre serie.

Il trattamento beauty Per risollevare i glutei ci vuole una crema rassodante da mettere con un massaggio lift-up che contrasta i cedimenti. «Cominciate con movimenti circolari dal basso verso l'alto, disegnando una spirale sulle natiche e ripetendo sette volte per parte. Poi, passate le mani su entrambi i glutei per almeno tre volte» spiega la dermatologa Belmontesi.



LAURA D'ORSI GIORNALISTA DI BELLEZZA. IL SUO SOGNO: SCAMBIARE I TRUCCHI CON UNA FIGLIA. MA HA DUE MASCHI. SE AVETE PROBLEMI, DUBBI, DOMANDE SCRIVETELE A BEAUTY@MONDADORI.IT



1. Silver Light Crema per il Corpo Illuminante Argentata di Planter's (17 euro) idrata la pelle e la illumina.
2. Spazzola Dual di Martini Spa (8,99 euro) ha un lungo manico, comodo per la schiena, e due lati: uno massaggia, l'altro esfolia.
3. Volumizzante Glutei di Pupa (29 euro) rassoda e arrotonda i tessuti.
4. Trois Or Chic Polvere Illuminante Profumata di Korff (39 euro) contiene micropolvere di perla e di diamante che luccica sotto gli abiti scollati.
5. Skin-Softening Body Lotion Nashi Blossom & Pink Grapefruit di Kiehl's (26 euro) ha un delicato profumo di pompelmo rosa ed è morbidissima, piacevole stenderla.
6. Scrub Esfoliante Delicato di Dermolab (12 euro) elimina le impurità lasciando la pelle liscia e luminosa.