



VOGUE

6,50 €
AGOSTO
ESPAÑA
2023



TENDENCIAS
DE OTOÑO
*Un estilo libre,
optimista y
lleno de color*

ITSASO ARANA
*La directora que
necesitábamos*

La
MODA
que
VIENE

POR DENTRO Y POR FUERA

*No hay belleza sin SALUD física
(y MENTAL). De ahí que los tratamientos
ESTÉTICOS y el cuidado CORPORAL
tengan una necesaria capa HOLÍSTICA
que va más allá de todo lo que se ve.*

Fotografía LAIA BENAVIDES.

Estilismo MAFER NAVAS.

Por ANA MORALES.

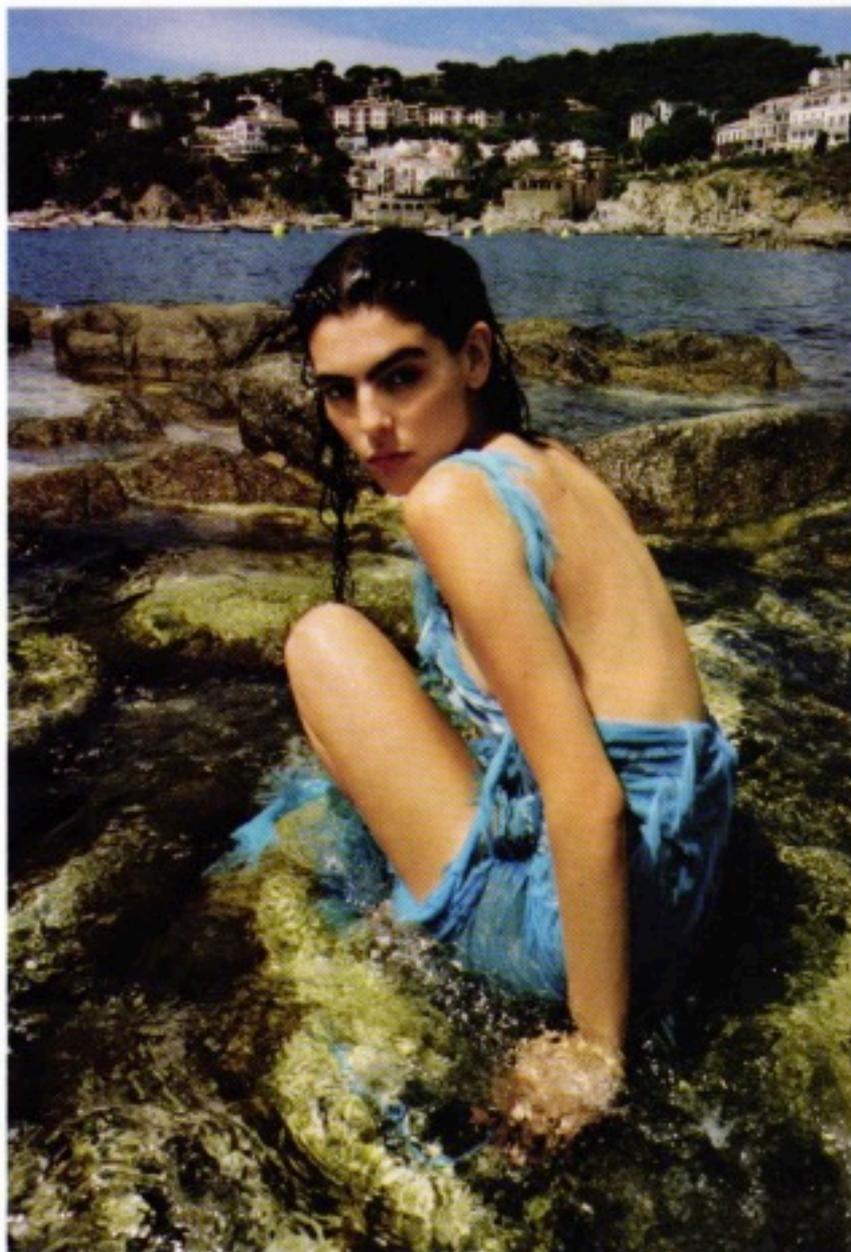
A

trás quedaron (afortunadamente) conceptos como 'operación bikini' que implicaban cierta tiranía estética y un afán por ocuparse —y preocuparse— solo de lo que se veía. Y atrás quedaron también las concepciones reduccionistas sobre los tratamientos cosméticos como herramientas superficiales sin capacidad para trabajar la autoestima. La inevitable conexión cuerpo-mente es una realidad ya normalizada. Nos cuidamos no solo por una cuestión estética sino también, y sobre todo, por una necesidad emocional. De hecho, cada vez son más los centros de belleza que empiezan sus protocolos con una primera fase de relajación y ejercicios de corrección postural para sumergir al cliente en una concepción holística del tratamiento.

Para la psicóloga Marta Calderero, profesora de estudios de Psicología y Educación de la Universitat Oberta de Catalunya, el autocuidado en forma de masajes y tratamientos estéticos y de bienestar "hace que valoremos y amemos más nuestro cuerpo porque potencian nuestra imagen corporal positiva y aumentan significativamente la aceptación y la apreciación de este. La realización de este tipo de cuidados mejora el estado de ánimo y la satisfacción. Los pensamientos y sentimientos se vuelven mucho más placenteros gracias al aumento de la conciencia corporal. Al conectar con nuestro cuerpo, aumenta nuestra funcionalidad somática y lo apreciamos más por su valía que por su forma o imagen", explica. Y hace referencia a esas conexiones significativas que se establecen cuando se hace un tratamiento o una rutina facial cotidiana. "Cuando nuestro cuerpo interactúa de manera placentera con el entorno se originan manifestaciones físicas positivas y, en consecuencia, nuestra identidad corporal y nuestra autoimagen mejoran porque generamos una relación entre mente, cuerpo y mundo enriquecedora y sanadora". Por otro lado, situarnos en primer lugar en el frenético devenir del día a día también es un chute de salud mental. Para Carmen Navarro, que lleva en la industria de la belleza 50 años, alcanzar la relajación durante cualquiera de sus protocolos estéticos es una



*Julia Pacha lleva 'shorts'
y collar de lana, ambos
de GIMAGUAS.*



Vestido de ACNE STUDIOS. La piel ha sido hidratada y fotoprotegida con Le Lait Protecteur, de DIOR.

Maquillaje y peluquería: Ana Sánchez-Peña. Ayudante de fotografía: Lautaro Ceglia. Ayudante de estilismo: Victoria González. Retoque: Sara Ivars. Producción: Candela Rodríguez. Modelo: Julia Pacha (Blow Model).

necesidad, por lo que siempre hay un componente manual por el poder emocional del tacto. "Incluso en los masajes reductores con los que se pretende producir una lipólisis buscamos provocar una liberación, descontracturar y relajar. Una parte importante del tejido que movilizamos durante el masaje es la fascia y precisamente es de vital importancia porque regula también nuestra percepción del dolor y del bienestar", explica. El contacto con la piel que se establece en un masaje no solo beneficia al cuerpo. Tiene un impacto significativo en la salud mental, tal y como explica Marichu García Trejo, creadora del centro Halmma. "El tacto terapéutico estimula la producción de endorfinas y oxitocina, hormonas asociadas con el bienestar emocional. Más allá de la relajación inmediata, los masajes pueden contribuir a una mejor calidad del sueño y a aliviar tensiones musculares crónicas permitiendo un mayor flujo sanguíneo y una mayor flexibilidad. Además, al reducir el estrés y promover la relajación, se crea un entorno propicio para que el sistema inmunológico funcione de manera más eficiente", apunta. Por no hablar del ambiente silencioso durante estos protocolos que invita a crear un espacio de introspección y conexión con uno mismo. Incluso en los tratamientos con una variante estética, Teresa de Miguel, fundadora de Beldon Beauty, insiste en sus posibilidades holísticas si se incide en terminaciones nerviosas en zonas paravertebrales. "Esto

ocurre, por ejemplo, con *Ultratone Futura Pro*, que consigue combatir el cansancio, el estrés y reducir los niveles de cortisol, y actuar en el sistema sanguíneo y linfático para la eliminación de exceso de líquidos", dice.

En el caso de los programas de adelgazamiento abordados desde una perspectiva integral hay más beneficios que la simple bajada de kilos. "Un plan de pérdida de peso integrativo proporciona muchos beneficios emocionales: mejor autoestima y estado de ánimo, mayor energía y vitalidad, y mejor salud en general. Esto permite abordar con claridad temas que antes dejabas pasar o guardabas en un cajón", explica Manuela Auñón, responsable del área estética de Palasiet Thalasso Clinic & Hotel, donde se hace un acompañamiento emocional, nutricional, médico y deportivo durante estos procesos para aprender a adquirir buenos hábitos. De hecho, añade la doctora Mar Añó, directora médica del mismo centro, "las personas que descansan poco tienen el cortisol alto y más problemas para perder peso". En esta búsqueda de buenas *praxis* insiste en la importancia de cuidar las relaciones sociales para mejorar la salud. "Se habla de la serotonina y la oxitocina que se generan en un abrazo o tomando algo con unos amigos. Antes esas celebraciones eran con comida abundante y alcohol, pero ahora estamos aprendiendo a hacerlo sin excesos y disfrutando de esos encuentros". Y eso es bienestar puro.