

OSI COME JLO O MASCHERI LE FORME COME KATE?

Inguainata in leggings bianchi, la rockstar esibisce con orgoglio il generoso lato B, mentre la duchessa di Cambridge slancia la figura con abiti tinta unita e scarpe nude. Un'esperta di immagine ci insegna i segreti per valorizzare il nostro fisico attraverso il look. E fare pace con lo specchio

di Silvia Gavino



ROSSELLA MIGLIACCIO
Esperta di immagine e di armocromia, è autrice di *Forme* (Vallardi, 18 euro). italianimageinstitute.it



«DOVREMMO IMPARARE DA JLO. QUANTE DI NOI NASCONDEREBBERO UN fondoschiena come il suo trovandolo impegnativo?», domanda Rossella Migliaccio, mostrando una foto della star inguainata in pantaloni crop strizza-chiappa bianchi. Eccola, la dirompente leonessa del pop che tutti conosciamo. Eccessiva, volgarotta, ma irresistibile.

Caso editoriale con il primo libro, *Armocromia*, in cui si impara a prendere punti-carisma con i colori giusti, Rossella Migliaccio bissa con *Forme*, dove insegna a valorizzarsi partendo, appunto, dalla forma del nostro corpo. Obiettivo? Smettere di piallare una coscia tornita con diete da fame per piacerci: possiamo seguire il corso di cucina a km zero e fare pace con la nostra immagine imparando a vestirci.

«Ho sempre amato la moda e dare consigli alle amiche da ragazzina. Poi, quando ho trasformato la mia passione in mestiere, ho capito che la parte più gratificante è rendere le persone un po' più felici di se stesse», racconta Migliaccio.

Paladina della body positivity, 240mila follower su Instagram, l'esperta ci insegna a ingannare lo sguardo altrui, ma soprattutto il più critico: il nostro! Con poche semplici regole da seguire per sembrare più slanciate in foto come Kate Middleton. O da contraddire con consapevole libertà.

Come Victoria Beckham, 30 chili compreso il cappotto, che diventa grintosa con orologi giganti anche per suo marito David. O la sottile Chiara Ferragni quando incrocia abitini impalpabili e anfihi giganti come una Pippi Calzelunghe versione indie rock.



GETTY IMAGES

Jennifer Lopez

STILE ROCK

PIÙ CHE ARMONIZZARE BUSTO SOTTILE E FIANCO TONDO, JLO, 51 ANNI, PUNTA I RIFLETTORI SUL LATO B. I LEGGINGS BIANCHI SONO PERFETTI.



Kate
Middleton
QUEEN STYLE
KATE MIDDLETON, 38, HA IL
BARICENTRO UN PO'
BASSO. A CORTE HA
IMPARATO A SLANCIARSI
CON ABITI MONOCROMI
E SCARPE NUDE.

STORIE



Selena Gomez
DIAMANTE

LA CONTINUITÀ CROMATICA E I TESSUTI SCIVOLATI SONO PERFETTI PER CHI SI ARROTONDA NELLA PARTE CENTRALE DEL CORPO.



Salma Hayek
OTTO

DRAFFEGGI MA ANCHE TUBINI, PEPLI E GIACCHE SCIANCRATE VALORIZZANO QUESTA VARIANTE COMPATTA DELLA CLESSIDRA.



Gwyneth Paltrow
RETTANGOLO

LE GIACCHE DAL TAGLIO MASCHILE DONANO A QUESTA BODY SHAPE ANDROGINA, MA ANCHE TRENCH, Camicie E PANTALONI.

Rossella, sfatiamo un pregiudizio: altezza mezza bellezza?

Meglio parlare di proporzioni e concentrarci sul baricentro. Medio quando il busto è ben bilanciato con le gambe, basso quando la gamba risulta più corta del busto. Una caratteristica comune a molte, che fa sembrare meno slanciate a parità di statura.

Non bastano i tacchi?

No, a volte fanno peggio. La gamba inizia dove comincia il pantalone e finisce dove c'è lo stacco della scarpa. Il vero segreto è preferire agli skinny un pantalone morbido a vita alta, tipo palazzo. Si rubano centimetri al busto e poi si arriva al pavimento: la gamba sembra molto più lunga.

Oltre che duchessa di Cambridge, Kate Middleton è regina del camouflage. Qual è il suo segreto?

Kate, come molte, ha il baricentro basso. Da quando è duchessa ha detto addio ai jeans dentro agli stivali e ha scoperto abiti strategici. Le gambe iniziano dove c'è la cintura e sembrano non finire mai perché lei ha reso

popolari le scarpe nude: la continuità cromatica le allunga. **Parliamo di slanciare, che a noi donne mediterranee interessa sempre. Altri consigli?**

L'occhio umano funziona come uno scanner: meno tempo impiega a catturare l'immagine, più la registra come piccola. Perché accada, dobbiamo favorire le linee verticali: con il tono su tono (niente stacco cromatico tra pantaloni e top), file di bottoni, una sciarpa portata lunga, una collana alla Coco Chanel.

L'errore più comune che vede?

Pensare di mascherare un fianco arrotondato sotto una maglia lunga. Il risultato è quello di infagottarsi. Al contrario, la maglia nei pantaloni allunga le gambe. L'altro errore è pensare subito al difetto. "Ho i fianchi larghi", mi sento sempre dire da amiche e clienti. "Non ho seno". La prospettiva giusta è scegliere su cosa puntare.

Nel libro lei identifica sei body shape, con molti dettagli per riconoscere la propria forma corporea. A occhio, come individuiamo la nostra?



Scarlett Johansson
CLESSIDRA

PUNTO VITA SEGNATO (È DI RIGORE), GONNA SCURA A PORTAFOGLIO. MA ANCHE ABITINI ANNI '50. UN MUST PER QUESTA FORMA.



Alessia Marcuzzi
TRIANGOLO INVERSO

GIACCA A MONOPETTO LUNGO, SCOLLO A V O TAGLIO INCROCIATO. PUNTO FORTE: LE GAMBE. PERFETTI PANTALONI SKINNY O A SIGARETTA.



Kristin Davis
TRIANGOLO

L'ABITO (O LA GONNA) A VITA ALTA SVASATO SOTTO IL GINOCCHIO DONA ALLE DONNE A PERA. BENE ANCHE IL CLASSICO TUBINO.

Guardate dove accumulate la ciccetta. Per esempio la donna a triangolo la mette nella parte inferiore del corpo, dove spesso ha una taglia in più, rispetto a un busto più minuto. La valorizzano top, camicia con scollo a barca o giacca chiara su una gonna morbida a vita alta che alleggerisce i fianchi.

Spalle o seno importanti e gambe sottili per le donne a triangolo inverso. Qual è il look per loro?

Sopra, colore scuro. Sotto pantaloni asciutti a sigaretta. Oppure tubino e gonne per valorizzare le gambe. La parte alta del corpo gioca su linee semplici per non aggiungere volume al décolleté. Idem per giacche e cappotti.

Dalla chic Audrey Hepburn a Gwyneth Paltrow, la donna a rettangolo è un genere che piace alla moda.

Sì, a prescindere dalla taglia, è una figura più androgina che ingrassa e dimagrisce in modo omogeneo, quindi è facile da vestire. Sicuramente porta molto bene tutti i pantaloni. E poi giacche morbide e tagli diagonali.

Ieri andavano di moda le clessidre, come Sophia Loren.

Anche la clessidra è omogenea, di solito sopra e sotto ha la stessa taglia, il punto vita è ben segnato. E va valorizzato sempre. Per esempio con abiti portafoglio e incrociati. Pantaloni sempre a vita alta, sia bootcut, sia a palazzo.

Poi c'è la donna otto.

È la variante compatta della clessidra. Proporzionata, ha un punto vita visibile, ma accumula sull'addome e i fianchi si arrotondano subito. Abiti meglio dei pantaloni, continuità cromatica, drappaggi diagonali.

Finiamo con la donna diamante.

Accumula volume nel centro del corpo. Bene la continuità cromatica e il color block (per esempio colore scuro nei pantaloni e giacca a contrasto). Ma anche abiti con nodino che lasciano morbida la parte più sinuosa del corpo.

Ci lascia con una raccomandazione per tutte?

Smettiamola di dire: «Io non vado bene per quell'abito». Sono i vestiti a doversi adattare al nostro corpo, non il contrario. Invece di investire energie a rincorrere un ideale, meglio capire chi siamo. Fuori e dentro. **F**