

HO PROVATO PER VOI LO STRETCHING INTENSIVO

Per allungare i muscoli serve un'ora di pace. Da trascorrere distese, con gli occhi chiusi, nella penombra. Il respiro e i movimenti diventano più facili. E le contratture scompaiono

di ANNA SCARANO scrivile a dminforma@mondadori.it

La premessa è: sono piuttosto facile alle contratture. Vale a dire che se l'aria condizionata, quando sono seduta alla scrivania, mi arriva sulla schiena sono guai. C'è poi il lato emotivo: non credo succeda solo a me, ma quando devo scaricare lo stress le zone più colpite sono collo e spalle. Risultato? Cervicale muscolo tensiva. Per questo sono alla perenne ricerca di un'attività che mi faccia stare meglio, dal pilates allo yoga. Il primo ha reso il mio fisico più tonico, il secondo mi ha dato una sensazione di benessere ma in entrambi i casi i muscoli rimangono contratti e io mi sento "pesante". Così ho provato lo stretching intensivo presso l'Associazione metaphysical academy di Deepti Canfora, a Milano (www.metaphysicdance.it). Ecco le mie sensazioni.

La prima lezione

Come le altre persone del gruppo, ho a disposizione un tappetino e un piccolo cuscino. Deepti chiede di sedersi a terra, le luci si abbassano, chiudo gli occhi e comincio a eseguire i movimenti che lei indica a bassa voce. Le sequenze degli esercizi avvengono in assenza di gravità, sempre distesi. Per esempio, sdraiata sul fianco sinistro, con le gambe piegate a 90° come se fossi seduta su di un seggiolino, allungo il braccio sinistro sotto la testa e faccio scivolare verso il basso la gamba destra cercando di spostare un cuscino immaginario. Inspirando la zona si decontrae. «Il rilassamento è la condizione essenziale per distendere i muscoli del corpo» dice Deepti, ex insegnante di danza e coreografa che è arrivata a sviluppare il suo metodo lavorando con i ballerini professionisti, pieni di dolori. «Ci sono contrazioni causate da uno sforzo, ma la maggior parte sono di tipo emotivo. **Noi controlliamo l'ansia e le emozioni contraendo i muscoli. È la famosa "corazza" individuata dal medico Wilhelm Reich:** tendiamo a metterci in una posizione protetta, a rannicciarci, ma questa postura, che da un lato ci rassicura, dall'altro è problematica».

L'importanza del respiro

Deepti, indicando quale movimento eseguire, dice quando inspirare ed espirare. «Il respiro muove il diaframma e rilassa il petto, ma si tende ad avere una respirazione corta, che non arriva fino alla pancia, sede del nostro mondo emotivo. **Un respiro breve e superficiale, con il diaframma**



Anche la meditazione aiuta il corpo a rilassarsi e a muoversi in modo più fluido, non contratto come facciamo di solito.

che rimane alto, significa poca ossigenazione per l'organismo e minore energia in circolo. Il diaframma dovrebbe invece salire e scendere così da espandere i polmoni, come se facesse un massaggio a tutta la zona». Mi rendo conto che, allungando il respiro, a poco a poco anche il braccio sinistro che ho passato sopra la testa, mentre sono seduta su un fianco, si avvicina più facilmente al destro disteso a terra.

Perché fa bene

Quando si passa una mano sulla coscia o sul gluteo, facendo una leggera pressione si sente la muscolatura superficiale. «**Lo stretching intensivo lavora su quella più profonda, vicina alle articolazioni,** che ci tiene in piedi e in equilibrio» spiega Deepti. «Il suo è un lavoro costante, ma se la mia postura è scorretta la metto in difficoltà; in questo caso quella più superficiale cerca di compensare però può farlo fino a un certo punto, poi compaiono dolori e contratture». In pratica, se sarò costante, e salterò poche lezioni, dovrei fare a meno di osteopata e massaggi. È un bel traguardo, e tutto questo con un'ora di pace la settimana.