

## BENESSERE

## Dove

**VIA LAGRANGE 8**  
Metaphysical Academy,  
via Lagrange 8, tel.  
3358185620, www.  
metaphysicaldance.it.

Una lezione di *Metaphysical dance*



## IL METODO DI DEEPTI STRETCHING CON RITMO

HA STUDIATO DIVERSI STILI, PRIMA DI CREARE  
LA **METAPHYSICAL DANCE** CHE INSEGNA  
IN UN GRANDE SPAZIO LUMINOSO E RILASSANTE  
di **Marina Grossi**

La nuova sede è grande e luminosa, affacciata con vetrate sulla striscia del giardino pubblico che collega corso san Gottardo con via Ascanio Sforza, divisa nell'enorme sala per i corsi collettivi e per le attività rivolte ai bambini (dal prossimo settembre) e nello studio più raccolto per le sessioni individuali. Già all'ingresso tutto è avvolto in un'atmosfera rilassata e armoniosa, dal colore caldo del legno dei pavimenti agli ambienti bianchi attraversati da tocchi di viola di varie tonalità nelle rifiniture, nei cuscini, nei tendaggi e nei tappeti enormi su cui ci si distende per le attività e per la meditazione. Alla regia di questa Metaphysical Aca-

demy c'è Deepti Canfora, che ha messo a punto da una quindicina d'anni la disciplina della "metaphysical dance", fondendo il suo particolare metodo di stretching con danza, espressione corporea, meditazione, ritmo e dinamica. Deepti vanta una lunga esperienza di studio e di insegnamento di diversi stili della danza classica e contemporanea, e della coreografia, ha sperimentato e approfondito vari percorsi di terapia e meditazione; e in India, discepolo di Osho, ha arricchito la sua formazione con un percorso di ricerca psicologica e spirituale. Lo stretching che si pratica nei suoi corsi - stesi su un grande tappeto morbido, accompagnati da musiche distensive - è una nuova tecnica di movimento fatta di esercizi semplici e piacevoli, adatti a tutti, che agiscono insieme alla respirazione per allungare la muscolatura profonda, sciogliere i dolori causati da una postura scorretta, e rilassare anche la mente. Ogni corso ha una durata di un'ora e mezza, tranne il ciclo di mini appuntamenti di un'ora, appena partiti il giovedì dalle 20 alle 21. Oltre alla "metaphysical dance", ci si può unire agli incontri serali o della domenica mattina di "hearth chakra meditation" per ritrovare armonia attraverso il movimento e di "chakra sound meditation". Oppure ai gruppi di "stretch&fit" con una mezz'ora dinamica con le classiche sequenze della modern dance. ●