

Come sei sveglia

Al mattino ti trascini o ti senti già ipercarburata? Prova gli esercizi doc per partire col piede giusto.

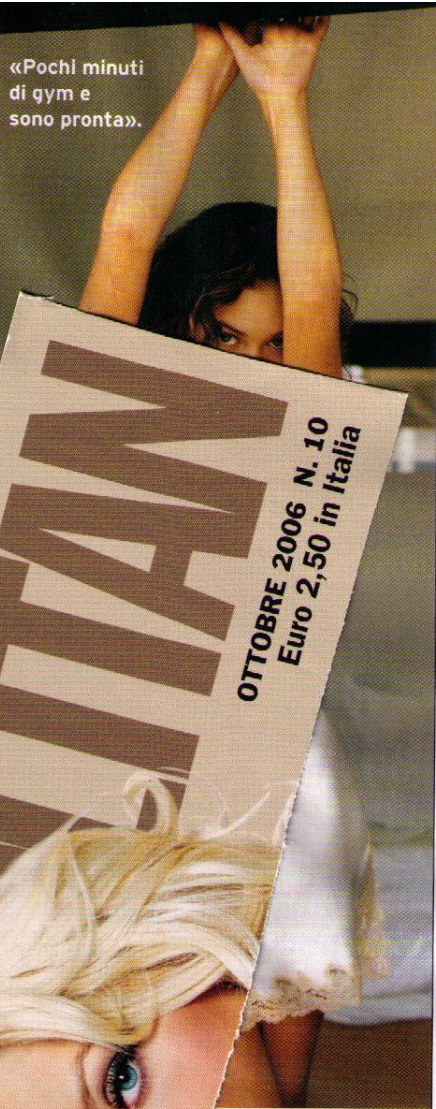
Per uscire dalle "nebbie" del sonno rimettiti in pista prima ancora della colazione. Ti basta qualche esercizio per risvegliare il corpo e dare un'impulso all'umore, come consiglia Ghizzardi, trainer. Scegli l'attività che fa per te e riparti... di slancio.

■ TI ALZI GIÀ STANCA Il "bradipo", appena apriti gli occhi, non ti senti connesso proprio? Stimolati con qualche esercizio per aumentare l'energia vitale. «In piedi, gambe divaricate e braccia abbassate, esegui trenta squat, tenendo il corpo, esegui trenta squat, tenendo le ginocchia morbide e le mani a pugno, percussione alternata sul petto e la parte superiore del corpo: sono le zone che si caricano di energia. La forza da risvegliare è quella che suona la sveglia. Ti senti iperattiva?»

Yoga

Per la postura, una buona asana... to, per... ti e p... scip... l'8 d... wor... co... vi... tazione... mazioni: tel. 02/...

«Pochi minuti di gym e sono pronta».



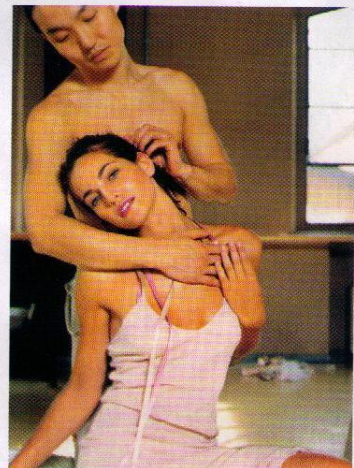
OTTOBRE 2006 N. 10
Euro 2,50 in Italia

IL MENSILE FEMMINILE PIÙ LETTO NE

COSMOPOLITAN OTTOBRE 2006

La danza delle emozioni

Quando della palestra non ne puoi più, se sei alla ricerca di un'attività che agisca sul corpo & sull'anima (ma il tai chi chuan ti fa sbadigliare), prova la Metaphysical Dance. «Pur usando la tecnica di base della danza moderna, questa disciplina ha come obiettivo principale un percorso interiore, che aiuta a cogliere l'aspetto metaforico e psicologico del gesto», spiega Deepti Canfora, che l'ha ideata fondendo la sua esperienza di ballerina con una lunga ricerca spirituale. Il punto, infatti, è quello di riscoprire il legame indissolubile tra corpo e mente. Riuscire (anche grazie alla meditazione) a sentire le proprie emozioni più profonde e... danzarle. Sono previsti due incontri di prova che si terranno a Milano il 25 e il 27 settembre, alle 20, presso Moovie (via Ascanio Sforza 37). Info: www.deepticanfora.it



Consigli fitness via cellulare: invia un sms con la scritta COSMO FIT ON al 48462. Altre info a pag. 342.