

VIVERE MEGLIO CORPO E ANIMA



vita

2 anteprima [wellness]
di Antonella Allara

Più felice tutti i giorni

Ovvero: i gesti e le psicostrategie per ritrovare il bello della routine

Più in forma dentro e fuori

- > Con la bioginnastica
- > Con la metaphysical dance
- > Con la chiropratica dolce
- > Con lo yogilates

Più snella per sempre

Mangiando "normalmente" con il metodo Montignac

N.3 Marzo 2005
Mensile - Poste Italiane s.p.a. - Sped. in A.P. - D. L. 353/2003 (conv. in L. 27/02/2004 n° 46) art. 1, comma 1, DCB Milano
Italia Euro 2,60 - Francia Euro 6,00 - Grecia Euro 3,70
Spagna Euro 3,70 - Svizzera Sfr 6,00 - Svizzera Ticino Sfr 6,00 - Monaco Princ. Euro 6,00
Germania Euro 5,50 - Gran Bretagna Gbp 2,70

0305

Danzare le emozioni

Non è un semplice ballo.
La metaphysical dance è una meditazione dinamica, un incontro con l'anima. Tra un passo e l'altro

Ogni cosa che accade nel corpo produce un'eco nella mente. E viceversa. Partendo da questo principio Deepti Canfora, coreografa e counsellor olistico, ha ideato e sviluppato la metaphysical dance, una forma contaminata di teatro-danza-terapia. L'obiettivo del metodo è quello di condurre i partecipanti, attraverso gesti, movimenti, coreografie particolari, a un contatto vero e profondo con la sfera emozionale, con le personali dinamiche interiori.

Cronache di viaggio

Il viaggio danzato avviene in lezioni di gruppo di 2 ore e mezzo l'una, con frequenza settimanale o bisettimanale, a seconda del corso scelto. Il training apre con un lavoro mirato ai muscoli, inteso a scioglierne le tensioni e a distenderli, per arrivare a un rilassamento profondo. Si entra poi in una fase, chiamata "labora-

torio", in cui si fanno esercizi di movimento sensoriale, ovvero stimolatori di immagini, sensazioni, affetti. Si prosegue con il riscaldamento, per poter ampliare la gamma di possibilità motorie e ottenere a livello fisico fluidità, energia e tonicità. Si chiude con coreografie e improvvisazioni, per realizzare un pieno collegamento con la propria interiorità. I gesti espressi senza vincolo alcuno finiscono in pratica col dare spazio all'anima di ciascuno e col rivelarla. Il tutto con un sottofondo musicale.

Rilassate e in forma

Il lavoro è profondo ma piacevole. E generoso di benefici. Offre un rilassamento generale, una pronta ricarica energetica. Non solo. Muovendo muscoli e articolazioni, combatte doloretta vari, mal di schiena e disturbi analoghi. Non presenta controindicazioni. Può essere praticato da chiunque. Senza limiti di età.

Per saperne di più

> www.deepticanfora.it, dall'ideatrice della metaphysical dance le notizie sul metodo e gli appuntamenti in programma in tutta Italia > www.oshomiasto.it, le attività del più grande centro di Osho in Italia, dove si tengono gruppi di crescita, di consapevolezza corporea, di espressione artistica, di vera e propria meditazione.