



HACHETTE
RUSCONI

Settimanale Sped.
in a.p. - 45% - art. 2
comma 20/b
Legge 662/96
Filiale di Milano
Anno LXVI
N. 16
22 aprile 2003
GIOIA +
GIOTACUCINA
Italia € 1,80

ESERCIZI IN SALOTTO

La forma è un cilindro tagliato a metà, le misure sono tante, i colori vivacissimi. Sembrano cuscini imbottiti, ma servono a mobilizzare la colonna vertebrale, perché mantengono le caratteristiche funzionali della forma della Barrell, uno degli attrezzi per il metodo Pilates, costruito con la stessa tecnica usata per le botti. L'importante è farsi consigliare dall'istruttore la misura più adatta per la propria schiena, così da poter fare gli esercizi anche a casa. Emicilindri Cova Tech in varie misure, a partire da 52 euro. Info 02/29510482.



210 GIOIA



mondo il 25 aprile al Club Santa Cristina di Numana (AN). In scena le 15 discipline più note, dal body mind al Pilates, alla danza hip hop, al Power pump. Info: tel 0544/34124 (www.fif.it).

Via il dolore con la dolcezza

Deepti Canfora è una ballerina che miscelando danza, yoga e tecniche di respirazione ha inventato un metodo per decontrarre la muscolatura profonda ottenendo così una maggiore funzionalità dell'organismo e la scomparsa di alcuni dolori legati a tensione, postura scorretta e blocchi emotivi, spesso localizzati nella zona delle vertebre cervicali o lombari. Con il Metodo Canfora si lavora a occhi chiusi, distesi per terra, seguendo la voce dell'istruttore che invita a "lasciarsi andare" con l'aiuto di un sottofondo musicale. I movimenti sono semplici e lenti e vengono accompagnati dal respiro, indirizzato sulla parte da decontrarre con tecniche di visualizzazione. Il corpo si rilassa e si allunga dolcemente. La posizione supina aiuta a non affaticare i muscoli; i risultati sono ottimi anche per gli allievi più anziani o reduci da un lungo periodo di inattività. Info: tel 02/8361041, 335/8185620 (info@deepticanfora.it).