

GLAMOUR[®]

3.000 lire
n.96 febbraio 2000

Allenare il corpo e la mente

Le discipline dolci aiutano a capire e rispettare i ritmi naturali del corpo.

Metodo Canfora:

Un po' di yoga, un po' di danza contemporanea, un po' di meditazione. Il risultato? Un "cocktail", ideato dalla **coreografa Deepti Canfora**, di esercizi molto particolari, che si eseguono soltanto a terra, senza imitare nessuno (e senza il timore di farsi vedere dagli altri, perché tutti gli allievi rimangono sempre sdraiati). Si ascolta soltanto la voce dell'insegnante che induce al rilassamento. **Attraverso una serie di tecniche di**

addominali in primo piano

visualizzazione e di respirazione, si impara a fare a meno dei muscoli che si utilizzano abitualmente (per esempio quelli delle gambe, che rimangono quasi immobili), a favore di movimenti molto semplici e naturali che con la vita sedentaria spesso reprimiamo. «Prima si rilassano i muscoli superficiali, poi si decontraggono anche quelli più profondi», dice Deepti Canfora. «In questo modo riescono a muoversi senza sforzo in tutta la

loro ampiezza, a vantaggio della colonna vertebrale, eliminando gli indolenzimenti tipici delle posture scorrette». Con gli esercizi di respirazione vengono sollecitati anche gli addominali, che si rafforzano. I movimenti comunque sono lenti e di facile esecuzione: quello che conta è lasciarsi andare, farsi cullare dalla musica e dalla voce dell'insegnante.

DOVE SI FA Per informazioni, Deepti Canfora, tel. 02-8361041.