

"Salute"
torna
in edicola
il 7
settembre

la Repubblica Salute

IL SETTIMANALIA PER CHI VUOLE VIVERE BENE

27 luglio
2000
anno 6 n. 238

pagina 22



Salute vacanze/ambiente

cardiopatie

Se il cuore è "bizzoso" il medico suggerisce il trekking sull'Appennino

IN QUESTI giorni il New England Journal of Medicine ha confermato, pubblicando uno studio condotto per 14 anni su 84 mila infermiere, che una moderata e regolare attività fisica riduce dell'80 per cento i rischi per la salute del cuore femminile. E ora, in Italia, è stato avviato un progetto di terapia psicofisica completamente innovativa che ribalta le avvertenze tradizionali che raccomandano particolari

cautele ai cardiopatici. L'iniziativa, "Trekking del cuore", è del professor Umberto Guiducci, primario di cardiologia all'ospedale Santa Maria Nuova di Reggio Emilia.

A chi è malato di cuore, sostiene il cardiologo, fa molto più male evitare qualunque sforzo e, come spesso accade, rifugiarsi nell'inattività più completa. Una situazione del genere è dannosa al fisico e alla mente. L'impegno

fisico, pur senza eccessi, è sicuramente utile per i muscoli e quindi anche per il cuore e, in più, fa aumentare il livello di autostima. Portando questa teoria ai massimi livelli, ma conservando il limite ferreo della sicurezza, alcuni cardiopatici sono arrivati sulle pendici dell'Appennino reggiano: 14 persone hanno cominciato la scalata dei 1500 metri, spingendosi fino a quota 2000.

(a.mes.)



In mezzo alla natura, tra i boschi o in riva al mare si possono apprendere le buone tecniche psicofisiche. La mappa delle loca

L'ESTATE DEGLI "ALTERNATIVI"

I luoghi di chi pensa al corpo e alla mente

Il nuovo trend? È l'ecovacanza, ovvero itinerari rigeneranti, soggiorni all'insegna del «benessere alternativo», viaggi finalizzati non solo alla conoscenza, ma anche al rispetto della natura. A Trento è stato aperto il primo ufficio informazioni italiano sulle vacanze ecologiche e «new age», che fornisce, tra l'altro, indicazioni su alberghi, campeggi e altre strutture che offrono attività psicofisiche come Shiatsu, Rebirthing, Yoga, cucina biologica e vegetariana, sia in Italia, sia all'estero (Punto Informativo Ecotur, via G. A. Prato, 22/3, Trento, tel. 0461.932358). Per ottenere indicazioni in proposito, utile anche «La Mappa dell'ecoturismo», una vera e propria guida in materia (Editrice Aam Terra Nuova, lire 19 mila; tel. 055.3215729, fax. 055.3215793) reperibile in diversi centri di terapie naturali, erboristerie e nelle librerie Feltrinelli.

TAI CHI CHUAN - Per un primo approccio all'antica arte marziale cinese, che procura benefici psicofisici: Campus estivo di Tai ji Quan, stile Chen e Wu, sotto la guida dei Maestri Wang Hao Da e George Xu. Si terrà dal 25 al 27 agosto a Misano Adriatico (Rimini), presso l'Istituto San Pellegrino, in via D'Azeglio, 8. Per informazioni: Scuola di Taiji tel. 051.239578, o 0347.8701436.

METAPHYSICAL DANCE - Particolarmente indicata per chi ama le tecniche psicofisiche che includano musica e movimenti di danza: durante ogni lezione, infatti, sotto la guida del trainer si eseguono gesti e movimenti seguendo un percorso guidato all'interno dei chakra, i sette punti energetici vitali, sino a dar vita ad originali coreografie capaci di sciogliere tensioni fisiche ed emotive. Seminari verranno tenuti il 26 e 27 agosto e il 23-24 settembre. Info: tel. e fax: 02.8361041, oppure 0355.8185620.

SCRITTURA «DEI CINQUE SENSI» - Un corso originale che utilizza la scrittura per recuperare i sensi e i sensi per stimolare la creatività, le emozioni e la scrittura stessa, si terrà presso la Scuola Verde di Legambiente sul Gran Sasso, dal 16 al 29 agosto. Info: tel. 06.70494607, oppure 0368.7480883.

MASSAGGI DEI CINQUE SENSI - Per sperimentare un particolare «massaggio dell'anima», che è un insieme di giochi utili a ritrovare un contatto più profondo con il proprio corpo e una maggiore scioltezza nei rapporti interpersona-

li. Info: Atna di Trento, tel. 0461.932358, oppure 0347.2983592.

MASSAGGI «TALASSOTERAPICI» DI COPPIA - Corsi per miglior rapporto di coppia attraverso un massaggio in acqua che attinge ai principi Shiatsu e dell'Ayurveda, si tengono al Forte Village Hotel, a S. Margherita di Stabia, in Sardegna. In 10 giornate si alternano fasi di apprendimento, di ascolto, di lavoro individuale e di rielaborazione dell'esperienza. Info: tel. 02.20404212 o 02.20240208.

YOGA - Anche in estate numerose opportunità. In agosto, sulla spiaggia di Savio (Punta Sabbioni-Venezia) si terranno una serie di stage sulle pratiche

Purna-Yoga (esercizi psicofisici) Surya-Namaskara (rilassamento) Mantra, Yoga Nidra. Dal 29 luglio al 6 agosto, invece, sarà possibile parare i fondamenti di tecniche «complementari» allo yoga con Karma Yoga e il Pranayama nel gestivo Chateau De Savilly, in gogna-Francia. (Info: Suryana tel. 02.89150917 o 02.3116126). Yoga anche a Sul (Roma) dal 5 al 7 agosto compiendo nell'antico convento di S. Franco immerso in un bosco. Info: Club, 06.43534458 (dalle 15 alle 17).

REIKI - Ecovacanze anche in Umbria e precisamente il Forest Village di Scalea (CS), caratteristica località marina della Calabria: la Federazione Italiana Reiki organizza, in vacanze antistress al mare all'isola del divertimento e dell'apprendimento, tra l'altro, dei principi

Reiki, del Rebirthing, dello Watsu (Shiatsu in acqua). In più, meditazione, massaggi, giochi, attività. Info: Fiprevo Sos, tel. 06.8888134. Sito internet: www.fiprevo.org; e-mail: info@stinain - fiprevo.org.

SHIATSU E ALTRO - Un'occasione speciale per i romani che rimangono in città e per chi si trova nella città eterna in vacanza: a Castel Sant'Angelo, fino al 15 settembre, nell'ambito della manifestazione «Invito alla lettura», è attivo uno spazio in cui si possono sperimentare discipline come Yoga, Shiatsu, Reflexologia, Naturopatia. Info: tel. 06.6896826, o Scuola di Shiatsu Igea, 06.68134388.

(claudia borto)

