

SILHOUETTE *downa*

# SILHOUETTE

## donna

✉ Iscriviti alla newsletter

Cerca

MAKE UP | VISO | CORPO | CAPELLI | NAIL ART | MODA | FITNESS | DIETE & CO. | **BENESSERE** | SESSO & PSICHE | OROSCOPO | SALUTE

SPECIALE GREEN • RICETTE LIGHT • COPIA IL LOOK • FITNESS BRUCIACALORIE

Home > Benessere > Benessere

07/04/2019

f

t

in

t

p

✉



## Mal di schiena: hai mai provato il deep stretching?



A cura di Emanuela Bruno

Pubblicato il 07/04/2019 | Aggiornato il 07/04/2019

Il deep stretching è un metodo che combina posizioni di allungamento e tecniche di respirazione tipiche della meditazione, per raggiungere un rilassamento profondo e una maggiore consapevolezza del proprio corpo







Ognuna di noi ha i suoi "punti deboli": c'è chi lamenta dolori nella zona lombare o fra le scapole, chi soffre di **cervicalgia muscolotensiva** e chi di limitazioni del movimento articolare. Fastidi che compaiono e poi si affievoliscono, o che permangono più a lungo, e che spesso dipendono tutti da contratture muscolari. Le cause? Le **posture scorrette**, che sbilanciano il gioco armonioso di reciproche tensioni fra i muscoli, ma anche lo stress e i blocchi emotivi, che hanno ripercussioni sul fisico più spesso di quanto crediamo. Oggi, per contrastare questi problemi, c'è una tecnica efficace di stretching posturale, basata su rilassamento, respiro e movimenti di allungamento e di mobilizzazione mirata. Si chiama **deep stretching**.

SI LAVORA IN TOTALE ASSENZA DI FATICA,  
SDRAIATE A TERRA SU COMODI  
MATERASSINI, E AD OCCHI CHIUSI, PER  
ELIMINARE LE INTERFERENZE ESTERNE E  
CONCENTRARSI SOLO SULL'ASCOLTO DEL  
CORPO E DEI SUOI MESSAGGI.

## Per la prevenzione e non solo

Come spiega l'ideatrice, Deepti Elena Canfora, maestra di meditazione e danzaterapista, laureata in scienze e tecniche psicologiche, già insegnante di danza e coreografa, il metodo è nato per essere applicato ai ballerini ma è adatto a chiunque, indipendentemente dall'età, e si rivela utile sia a scopo preventivo sia in casi di importanti disagi psicomotori. Le lezioni durano 60 minuti ed è consigliabile almeno una sessione settimanale, o più incontri secondo il bisogno.

## Dove agisce

Il deep stretching è va ad agire sui muscoli profondi, quelli più vicini allo scheletro e deputati al sostegno del corpo e all'equilibrio. Le posture scorrette e i blocchi emotivi li sottopongono spesso a iperlavoro e li mettono in sofferenza: questo porta la muscolatura più superficiale a svolgere un ruolo di compensazione, ma ne causa contratture e blocchi dolorosi. Bisogna quindi arrivare a un relax profondo, con un percorso di rilassamento che combina spunti della ginnastica dolce, delle tecniche respiratorie dei **testi tantrici** e della **meditazione**.

## Un lavoro semplice, adatto a tutte

Supine, con le gambe piegate e i piedi in appoggio a terra, si comincia con una fase in cui semplicemente si respira con inspirazioni profonde e lunghe espirazioni, per sbloccare il diaframma: un lavoro che allenta le tensioni muscolari superficiali, agisce sul ritmo cardiaco, placa gli stati ansiosi, riduce gli ormoni dello stress, predispone l'organismo a lasciarsi andare. Si inseriscono poi esercizi e posizioni di allungamento delle varie catene muscolari (ad esempio si lasciano cadere le ginocchia su un lato) e facili movimenti (ad esempio cerchi eseguiti con un braccio alla volta). L'insegnante interviene, guidando ad assumere la postura di volta in volta più corretta ed efficace.

## Imparare a percepire le differenze

Le sequenze coinvolgono prima un lato del corpo, poi l'altro, specularmente. La sorpresa alla prova sul campo? Dopo aver lavorato da una parte, si percepiscono chiaramente le differenze di appoggio a terra, si avverte una "maggiore lunghezza" del corpo su quel lato.