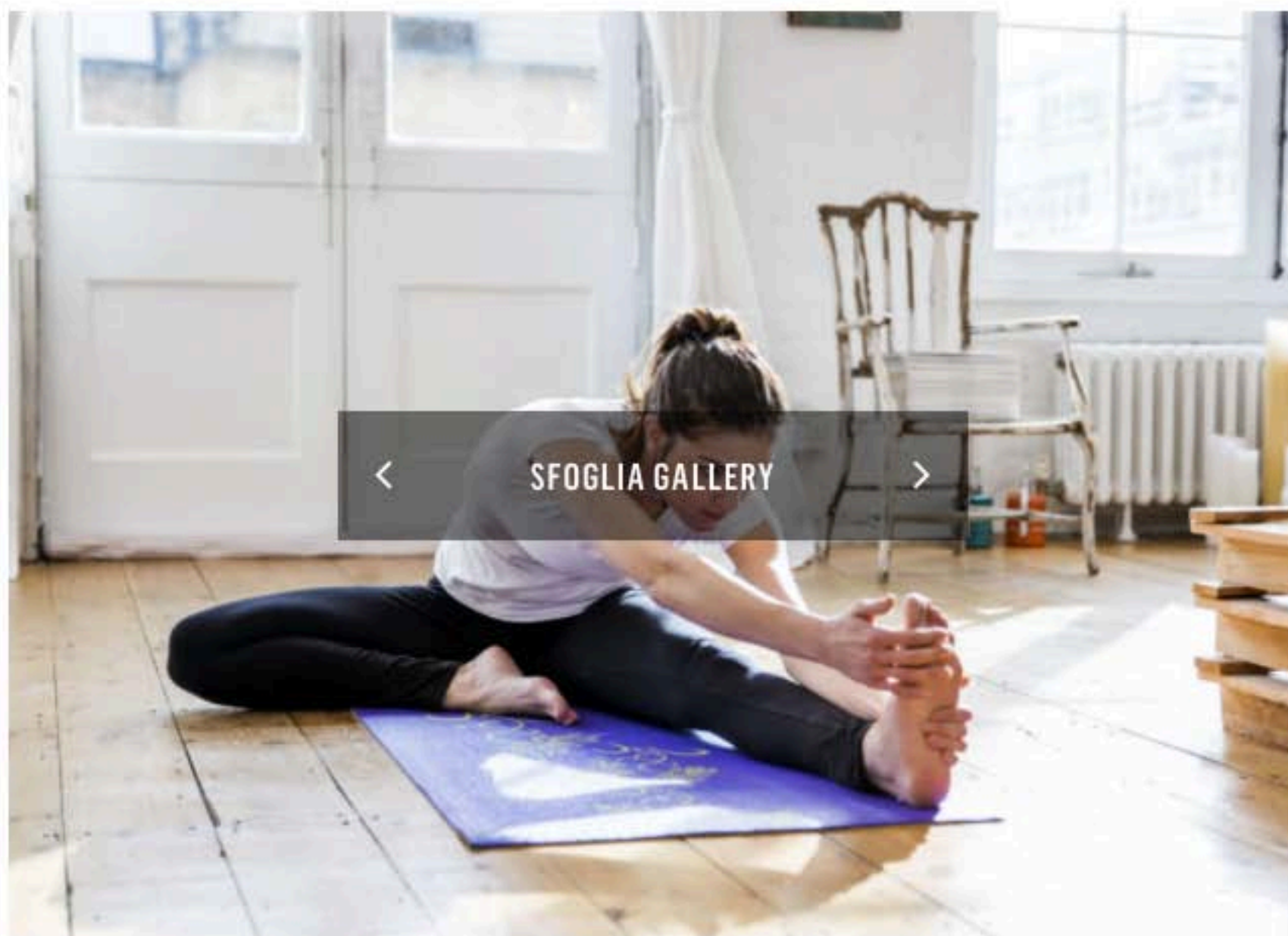


VANITY FEAR

# Deep Stretching, lo stretching unito alla meditazione

13 FEBBRAIO 2019

di **FRANCESCA FAVOTTO**



## MORE



### STAR PROGRAM

**Diane Kruger** mostra gli addominali dopo la gravidanza



### FITNESS

**Body Groove**, tornare in forma ballando senza regole

La tecnica di stretching posturale, respiro e rilassamento profondo, ideata da Deepti Elena Canfora, aiuta ad armonizzare nuovamente mente e corpo, eliminando dolori e contratture

Una parte importante dell'attività fisica è lo **stretching**, ovvero esercizi di allungamento e di riscaldamento che possono servire o ad allungare e riscaldare i muscoli prima dello sport o a defaticarli dopo la sessione di allenamento. E se vi dicessimo che lo stretching può costituire un'attività a sé, che vi consente di lavorare sull'apparato muscolo-scheletrico, ma anche sul **rilassamento mentale**?

Si tratta del **Deep Stretching**, un metodo brevettato, nato nel 1995 dall'esperienza e dalla professionalità di **Deepti Canfora**, Maestra di Meditazione Attiva, inizialmente insegnante di danza e coreografia, oggi dottoressa in scienze e tecniche psicologiche.

All'anagrafe **Elena**, a 18 anni si reca in India per approfondire gli studi di esoterismo e lì incontra il Maestro Illuminato Bhagwan Shree Rajneesh, oggi meglio conosciuto come **Osho**. È così che rinasce **Prem Deepti** ("Luce d'amore") e che la meditazione inizierà a far parte del suo universo.

Dattilino senza  
regole



FITNESS

**Fitness age, qual è  
la vostra età in base  
all'allenamento?**

E proprio la **meditazione** è alla base del Deep Stretching, che si differenzia dal classico stretching, in quanto si concentra su un rilassamento profondo che dà vita a una decontrazione posturale della muscolatura profonda. «È difficile avere accesso alla **muscolatura profonda** perché comprende i muscoli più vicini allo scheletro, che svolgono un'azione costante di sostegno del nostro corpo, permettendoci di mantenere la stazione eretta e l'equilibrio – spiega Deepti – Questi sono sottoposti a un costante lavoro e spesso, a causa di posture scorrette o blocchi emotivi, si trovano in uno stato di “malessere”. Il nostro corpo cerca di compensare, chiedendo aiuto alla muscolatura superficiale, che però non è fatta per un lavoro costante e di sostegno; quindi, si generano contratture e dolori».

Prende così vita il Deep Stretching, uno **stretching posturale**, che nasce dalla fusione di **tecniche di respirazione**, rilassamento guidato ed esercizi studiati appositamente per allungare la muscolatura profonda, riarmonizzare la postura e favorire così la scomparsa di quei dolori continui, quali il mal di schiena, i dolori cervicali e lombari fortemente legati allo stress, alla postura scorretta e ai blocchi emotivi.