

fit AND 8 chic

il tocco chic nella vita fit

Deep Stretching, un termine che promette benessere fin da subito. O almeno così è stato per me immaginando una lezione di stretching con quel “qualcosa in più”.

Purtroppo negli sport che pratico regolarmente lavoro sempre in compressione, carico e “schiacciamento”. Certo, quel minimo di stretching a fine allenamento lo faccio, ma... il minimo indispensabile di corsa, con non poca fatica, ricordando i tempi lontani della ginnastica artistica quando ero elastica e snodata.

Deep Stretching metodo Canfora, oltre lo stretching tradizionale

La lezione che ho provato, oltre ad avermi messa davanti a limiti fisici importanti (inutile nascondere), mi ha fatto capire come i movimenti più semplici potrebbero tornare a rimettere in equilibrio, in primis, il corpo e poi la mente.

I benefici dello stretching sono molti, ma il Deep, ha il vantaggio di non far “soffrire” come accade quando si allunga e tira un muscolo che – per sua natura – è corto e contratto.

Il **Deep Stretching consente, per gradi, di allungare la muscolatura grazie a piccoli movimenti legati alla respirazione profonda e regolare in modo tale da sentire subito alleviare il “fastidio” dello stretching...**

E' 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 favorendo 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.

Io e lo stretching, una piacevole fatica

In breve vi racconto cosa ho provato io.

All'inizio la grande fatica di rilassarsi, di lasciar andare i pensieri, di regolarizzare la respirazione (fondamentale per l'allungamento muscolare).

Vivo e viviamo in un tempo dove non c'è mai tempo, difficile fermare mente e corpo in modo tanto radicale, anche se solo per un'ora...

Alla fine ci sono riuscita e ho lavorato su ambo i lati del corpo, piacevolmente sdraiata a terra.

Ho percepito dolori, fastidi, tensioni che nell'arco 3-4 respiri, in ogni posizione, si sono allentanti portando un benessere generale.

La cosa che mi ha maggiormente sorpresa è stato che, una volta terminata la sequenza di esercizi sul lato destro, sdraiata a terra, ho percepito in maniera netta e chiara come la parte che aveva "lavorato" era decisamente più sana... di quella che doveva ancora lavorare.

Equilibrata, con muscoli e articolazioni complessivamente allungate e non doloranti.

La schiena, nel lato destro, era completamente adesa al pavimento senza fatica, mentre il lato sinistro l'ho percepito come "raccorciato" e fuori posto.

Bello, davvero una splendida sensazione.

Deepti Elena Canfora

Deepti, come la chiamano tutti, è **Maestra di Meditazione Attiva, inizialmente insegnante di danza e coreografa, dottoressa in scienze e tecniche psicologiche, maestra di meditazione, conoscitrice delle tecniche di Osho da più di 40 anni.**

Il suo metodo studiato si differenzia, perché si lavora in assenza di fatica, sdraiati a terra, eliminando il peso della gravità sulla struttura muscoloscheletrica e a occhi chiusi, favorendo la percezione del proprio corpo e non l'immagine riflessa in uno specchio.

Questo permette una migliore concentrazione su di sé, annullando le influenze date dagli stimoli esterni; inoltre, essendo il senso della vista fondamentale per il mantenimento della corretta posizione della testa nello spazio, il venir meno di questa stimolazione, permette un ulteriore grado di rilascio della muscolatura profonda deputata a tale scopo.

La lezione tipo dura **60 minuti**. Si lavora in gruppo, **ma anche individualmente. È adatto a tutte le età**, tanto è vero che il successo del Deep Stretching è dato dalla grande efficacia, con persone di ogni età, grado di preparazione e stato fisico.

Dimenticavo il compagno di stretching più dolce del mondo, Balù...

