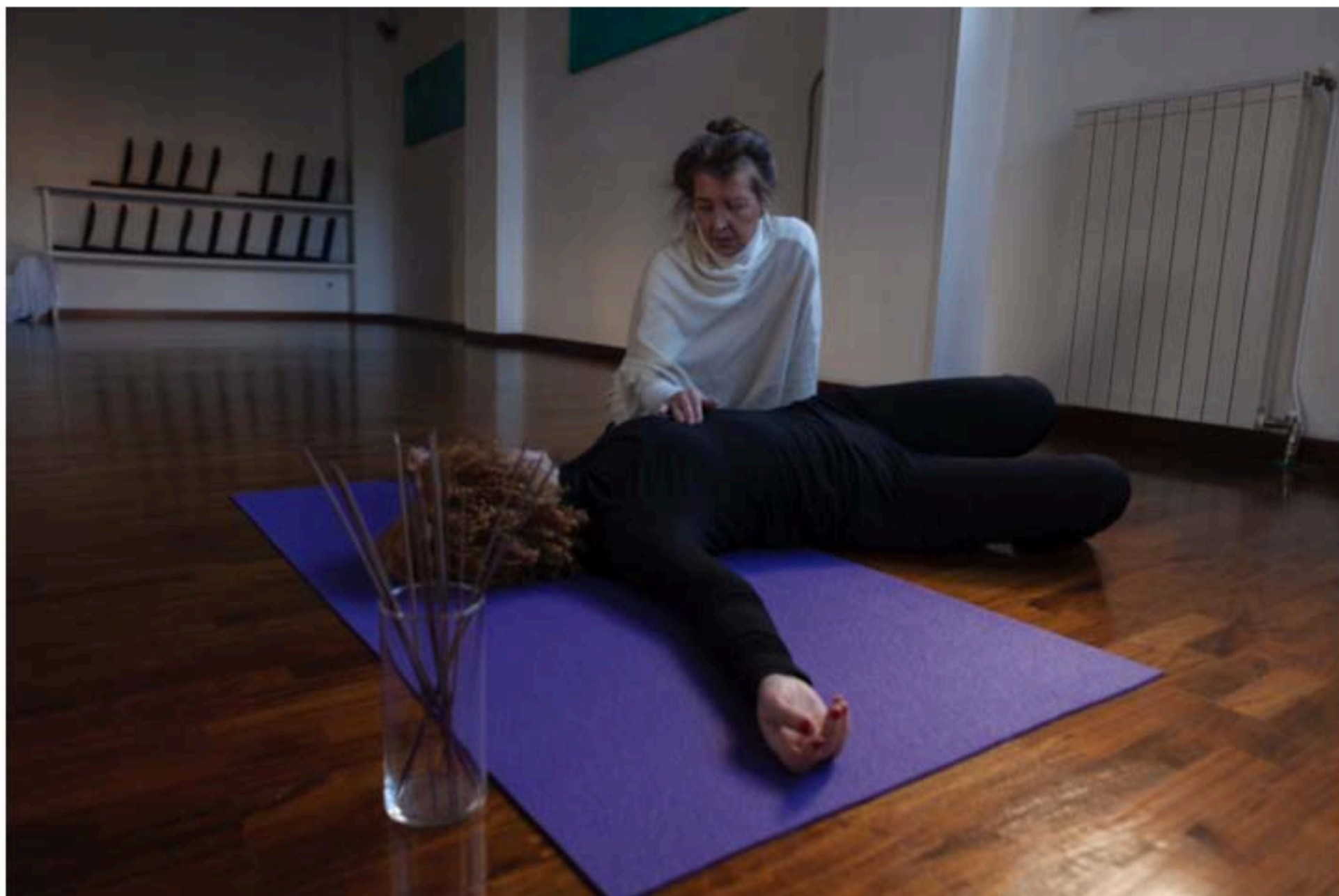


V M  M A G

Che cos'è il deep stretching? Ce lo dice Deepti Elena Canfora

FEB 20 / 2019 6:36AM

Un metodo innovativo ideato in Italia



Nel viaggio intrapreso da questo magazine verso il benessere psico-psicofisico, meditazione e yoga, sono incappata in maniera fortuita, per cui sono molto riconoscente, in **DEEPTI ELENA CANFORA**, una maestra di Meditazione Attiva che ha ideato, negli anni, grazie alla sua lunga esperienza, la tecnica del Deep stretching e per questo, la ospito volentieri oggi su VM-MAG con un'intervista

Che cos'è il deep stretching e in cosa consiste il metodo Canfora?

Uno stretching posturale, che attraverso un rilassamento profondo, allunga la muscolatura profonda, come lo *psaos*, ottenendo la riarmonizzazione della postura e la scomparsa del dolore come il mal di schiena, i dolori cervicali e lombari, legati a tensione, stress, postura scorretta e blocchi emotivi.

Come si differenzia dagli altri tipi stretching?

Si lavora in assenza di fatica, con tecniche di respirazione e rilassamento guidato, ottenendo un benessere fisico ed emozionale attraverso esercizi studiati ad hoc, che allungano la muscolatura profonda e sciolgono il dolore.

Si tratta anche di un tipo di meditazione?

Il rilassamento profondo può portarti ad uno stato meditativo. I muscoli si allungano e la mente si quietava. Si può definire una non-ginnastica che diviene meditazione

Come lo ha sperimentato e come è arrivata a questo tipo di metodo?

L'ho creato nel 1995 quando insegnavo danza alla C.S.C. di Milano, una struttura per i danzatori professionisti e che accoglieva inoltre una scuola di formazione e corsi di danza per amatori. I professionisti accusavano spesso contratture e dolori muscolari causati dall'eccessivo lavoro, soprattutto in periodi di spettacoli; gli amatori invece lamentavano dolori cervicali, lombari o il classico mal di schiena. Così, partendo dalle esigenze del mio corpo e dei miei allievi, iniziai a ricercare delle sequenze di movimenti che potessero risolvere queste problematiche e che non richiedessero fatica fisica. Dalle mie ricerche risultò che la muscolatura profonda fosse ciò che dovevo raggiungere e decontrarre per ottenere dei risultati ottimali. Trovai che la posizione favorevole fosse quella distesa così che i muscoli antigravitazionali potessero riposare. Utilizzai alcune respirazioni che favorissero un rilassamento profondo e ristoratore, che attinsi dalla mia esperienza come meditatrice e studiai delle posizioni che non richiedessero fatica fisica, e raggiungessero i muscoli profondi permettendo loro di decontrarsi e allungarsi. Iniziai così ad introdurre, all'inizio delle mie classi di danza, delle brevi sequenze di posizioni a terra accompagnate dalla mia voce che conduceva al rilassamento

IL RISULTATO FÙ INCREDIBILE!

E' una pratica da mettere in atto quotidianamente anche a casa o deve essere praticato solo in palestra?

Alcune sequenza di movimenti possono essere imparate e praticate a casa, ma bisogna sempre tenere presente che la parte di conduzione al rilassamento e al respiro sono ingredienti di grande importanza.

Quali sono gli effetti e i benefici di questo tipo di stretching?

La metodologia che si basa su un approccio strutturale e un approccio indiretto strettamente interconnessi tra loro. L'approccio strutturale lavora sul sistema muscoloscheletrico, comprese le fasce. La decontrazione e allungamento della muscolatura superficiale e profonda produce effetti benefici anche sulla colonna vertebrale; il lavoro sulla colonna si riflette, a sua volta, su tutto l'organismo e sulla sua funzionalità, eliminando dolore e contratture grazie alla riarmonizzazione della postura. L'approccio indiretto: agisce sulla parte emotiva; respirazione profonda, mindfulness del corpo e rilassamento meditativo portano alla diminuzione dell'attività dell'amigdala e del cortico-surrene con conseguente diminuzione degli ormoni stress-correlati (cortisolo, adrenalina..), e la sincronizzazione dei sistemi intrinseco ed estrinseco, con riduzione delle citochine pro-infiammatorie.

Altri Benefici sono la riduzione delle citochine pro-infiammatorie, con netto miglioramento del benessere psico-fisico dell'individuo. Tale miglioramento tende a perdurare perché le modificazioni dell'assetto citochinico sono frutto di un vero e proprio meccanismo epigenetico. Il successo del **DEEPSTRETCHING-METODO**

CANFORA è dato proprio dalla possibilità di interagire epigeneticamente con il sistema corpo-mente, creando, allungamento alla muscolatura profonda che, per sua natura, tende sempre ad evolvere verso l'accorciamento. È la sua riduzione di elasticità che comporta la compressione articolare e la precoce degenerazione, provocando la riduzione d'ampiezza del movimento e patologie infiammatorie. Il deepStretching inoltre, Previene artrosi, borsiti, tendiniti (date dal processo di accorciamento della muscolatura profonda), aiuta la prevenzione di infortuni e traumi, elimina le contratture grazie alla riarmonizzazione della postura, migliora la condizione di salute di soggetti affetti dai dolori sintetizzati nel paragrafo successivo.

Dona maggiore consapevolezza muscolare con conseguente miglioramento della capacità di produrre energia e lavoro dove serve (principio dell'economia energetica). Non solo questa disciplina favorisce la diminuzione dell'attività dell'amigdala e del cortico-surrene con conseguente diminuzione degli ormoni stress-correlati. Il Deep Stretching è ideale per chi desidera prendersi cura di sé in modo preventivo, ma anche per chi soffre di dolori alla schiena e alle spalle, dati ad esempio da una scorretta postura durante il lavoro, dolori alla zona lombare, sciatica e dolori cervicali Inoltre, è efficace anche in fase post-operatoria come attività di accompagnamento alla fisioterapia classica, per lavorare sul recupero della postura corretta e della fiducia/consapevolezza del proprio corpo.

E' adatto a tutte le età, e per qualsiasi tipo di preparazione o costituzione fisica. Da sette anni, oltre ai corsi, applico il metodo anche in sessioni individuali che mi permettono di focalizzarmi esclusivamente sulle problematiche sia fisiche che emotive della persona e il risultato è sempre stupefacente.



PLEASE FOLLOW AND LIKE US:

