

Il lifestyle magazine per chi ama il Pianeta

• SATURNINO  
CELANI

Testa di basso,  
cuore green

• MODA

Operazione  
trasformazione:  
from Yang to Yin



• JAVIER GOYENECHÉ

Un sognatore che  
pulisce gli oceani

• CAMILLA FILIPPI

Il rispetto del pianeta  
è amore per noi stessi

#ilcambiamento

# Quando lo stretching va oltre e diventa “deep”

Una tecnica posturale che abbina respiro e rilassamento profondo  
ideata da Deepti Elena Canfora

di Valentina Micheli

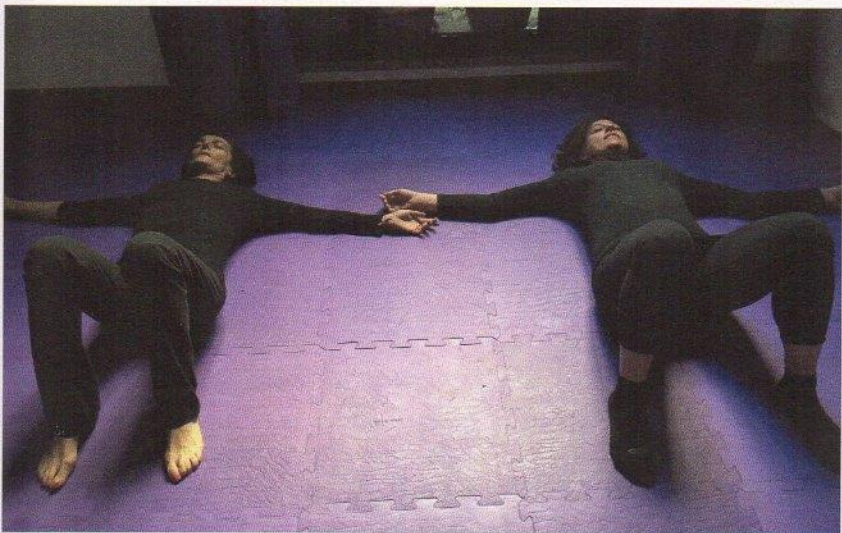




Quando si parla di tecniche di fitness, di norma, lo sguardo si gira verso ovest, in particolare, l'occhio si allunga fino agli States, dove negli ultimi 40 anni le discipline legate al mondo dell'attività fisica - ndr. ve la ricordate Jane Fonda quando divulgava i benefici dell'aerobica negli anni 80, portati, poi, in Italia da Barbara Bouchet? - hanno dato vita a numerose scuole di ogni tipo e genere. Quando poi, le discipline sono più tradizionali, mirano all'equilibrio della mente e affondano le radici nell'antichità, occorre girare lo sguardo a est e

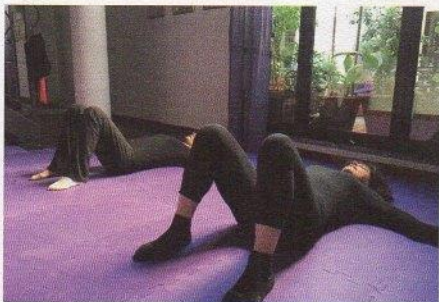
ispirarsi, invece, all'Asia-Cina, Giappone e India, in particolare-.

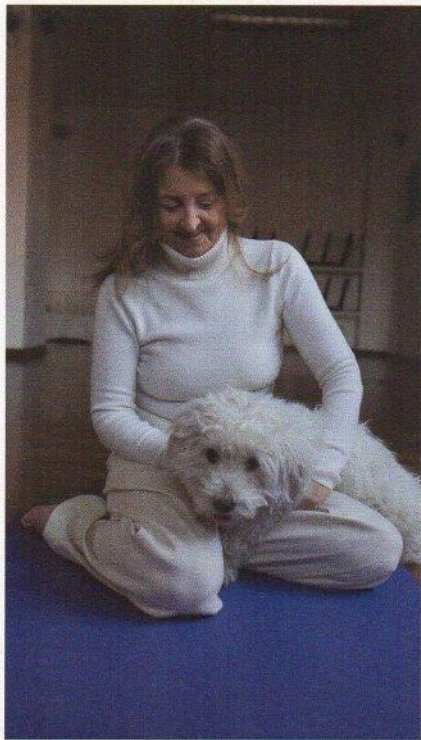
In Italia nel lontano, ma non lontanissimo, 1995 Deepti Elena Canfora, insegnante, all'epoca, di danza e coreografa, e, contemporaneamente, laureata in scienze e tecniche psicologiche, maestra di meditazione e conoscitrice delle tecniche di Osho, ha introdotto, brevettandolo, il Deep Stretching-Metodo Canfora®, trovando, probabilmente, a suo modo, un punto di incontro tra Occidente e Oriente.



## MA IN COSA CONSISTE QUESTA TECNICA?

Il Deep Stretching, detto anche stretching posturale, nasce dalla fusione di tecniche di respirazione, rilassamento guidato ed esercizi studiati appositamente per allungare la muscolatura profonda, ri-armonizzare 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. Al contempo, questa tecnica promette un rilassamento profondo poiché, in primis, si lavora in assenza di fatica, sdraiati a terra, eliminando così il peso della gravità sulla struttura muscolo-scheletrica e ad occhi chiusi, favorendo la percezione del proprio corpo e non l'immagine riflessa in uno specchio, permettendo una migliore concentrazione su di sé, annullando le influenze date dagli stimoli esterni.





## IL RESPIRO È TUTTO

Il ritmo della respirazione, il suo graduale rallentamento guidato dalla maestra Canfora conduce ad allentare le piccole tensioni muscolari superficiali fino a raggiungere uno stato di benessere e consapevolezza del proprio corpo:

“Il respiro fa costantemente da ponte e ci connette con il nostro corpo. Nel Deep Stretching utilizzo delle tecniche di respirazione tratte dal Vigyana Bhairava Tantra e altre meditazioni, per riordinare il respiro e sbloccare il diaframma, per poi lasciarsi andare e rendere possibile una respirazione naturale che permette al nostro corpo di rilassarsi profondamente”

dichiara Deepti a The Life Style Journal.

L'efficacia di questa tecnica consiste nei due approcci che vengono utilizzati per applicarla: quello strutturale e quello indiretto. Il primo lavora sul sistema muscolo-scheletrico e sulle fasce muscolari che, stimolati dalla decontrazione e allungamento producono subito effetti benefici sulla colonna vertebrale, ovvero il sostegno del nostro corpo. L'approccio indiretto, invece, agisce sulla parte emotiva dell'individuo grazie a una respirazione profonda, mindfulness del corpo e del rilassamento meditativo che conducono alla diminuzione dell'attività dell'amigdala e del cortico-surrene con la conseguente diminuzione degli ormoni stress-correlati e la sincronizzazione dei sistemi intrinseco ed estrinseco e la relativa riduzione delle citochine pro-infiammatorie. Infine, sorge spontaneo chiedere alla sua inventrice se questa sia una tecnica adottabile da parte di tutte le persone:

”Assolutamente sì. E' adatto a tutte le tipologie di persone. Tra l'altro la pratico da sette anni anche in sessioni individuali focalizzandomi sulle caratteristiche delle persone e intervenendo meglio sulle problematiche singole sia fisiche che emotive”

ha spiegato Deepti Canfora.