

MODA SEMPRE PERFETTA ANCHE NEL WEEKEND

Natural style

N. 76 OTTOBRE 2009
€ 2,00

100 IDEE PER CAMBIARE VITA. OGGI

BELLEZZA
COSA C'È
NELLE
CREME

Bella in relax

Cosa può fare lo yoga per te

SESSO
Impara a
leggere
nel suo
pensiero

LATTE
LA VERITÀ SU UN
CIBO CONTESTATO

C'È UN SALE
SPECIALE CHE
FA MIRACOLI

Nathalie Caldonazzo

"Ho un solo sogno,
scappare in campagna
con mia figlia"



CAPELLI
Corti, medi,
lunghi, ricci:
**CAMBIA
TESTA**



CAIRO EDITORE



Poste Italiane Spa - Sped. in A. P. - D.L. 353/2003 art. 1, comma 1, DCB Milano - Euro 4,20 in Belgio, euro 4,35 in Grecia, euro 3,40 in Portogallo (Cont.), euro 4,40 in Principato di Monaco, euro 4,40 in Francia, euro 4,00 in Spagna, euro 5,50 in Austria, chf 6,60 in Svizzera, chf 5,40 in Svizzera Canton Ticino, euro 4,20 in Lussemburgo, euro 5,50 in Germania, euro 3,05 a Malta - Mensile

■ MOVIMENTO

A woman is performing a handstand in a white studio. She is wearing a white t-shirt and black shorts. Her legs are spread wide, and her arms are extended downwards. The background is a plain white wall with several vertical pink ropes hanging from the ceiling. The word "YOGA" is written in large, bold, green letters across the middle of the image, and "2010" is written in pink below it.

YOGA

2010

Meditare a testa in giù, avvolti in grandi amache. Oppure in giacca e cravatta, per combattere lo stress da lavoro. A ritmo di danza o in un mix con le arti marziali. Siamo andati sul set del prossimo Yogafestival, per scoprire le nuove discipline di tendenza. Per rilassare la mente e tonificare il fisico

Lezioni-prova gratuite

Si apre a Milano il nuovo Yogafestival. Dal 9 all'11 ottobre, maestri internazionali, lezioni e seminari: Superstudio Più (via Tortona 27), www.milanoyogafestival.it

di Margherita Geronimo



Il mondo a testa in giù

Tra le discipline più attese, l'Antigravity yoga, un mix di movimenti di yoga, con contaminazioni di danza, pilates e ginnastica ritmica. Sospesi a testa in su, poi in giù, si passa l'intera lezione avvolti in soffici amache. Il corpo, libero dalla compressione della gravità, riscopre agilità e consapevolezza di sé. È un allenamento completo, divertente e molto rilassante.



Inverted yogi, una posizione di Antigravity yoga: sostenuti dall'amaca ci si lascia andare a testa in giù.

Il corpo in sospensione riesce ad assumere facilmente le posture più complicate.

1. Antigravity yoga

Cos'è: è un mix di ginnastica ritmica e yoga, con contaminazioni di danza e pilates. La lezione si svolge su un'amaca appesa al soffitto. «I tessuti delle amache sono resistenti, morbidi al tatto e accoglienti. Aiutano a far eseguire le posizioni in maniera più facile» spiega Sayonara Motta, ideatrice di questa disciplina.

La lezione: «Dura un'ora e mezza e prevede un riscaldamento e una parte di tonificazione e allungamento di gambe, braccia, glutei e addominali. L'essere in sospensione facilita l'esecuzione di diverse posizioni dello yoga tradizionale, come quella chiamata *inverted*

yogi (a testa in giù, con braccia e testa a penzoloni verso terra)». Poi c'è la parte finale dedicata al rilassamento con «la posizione *cocoon*: avvolti nell'amaca si dondola dolcemente, grazie alle spinte dell'insegnante».

I benefici: «Si lavora per scaricare le tensioni dal collo e dalla colonna vertebrale. E una parte della lezione è dedicata al baricentro del corpo, per stimolare equilibrio e concentrazione. Non è indicata solo per chi ha fatto interventi chirurgici, per chi ha dolori alla schiena e per chi ha la pressione oculare alta».

Informazioni: www.fiteducation.it

2. Yoga per manager

Cos'è: «Si tratta di una sequenza dinamica di posture studiate per migliorare la performance personale, per imparare a gestire al meglio i momenti di stress intenso» spiega Benedetta Spada, insegnante di yoga che organizza corsi anche nelle aziende.

La lezione: può essere individuale o di gruppo (minimo 5 incontri) e si può scegliere se praticarla al mattino o in pausa pranzo. «Si parte con un po' di teoria per capire gli errori che normalmente si fanno nel respirare. Poi si passa a una parte più dinamica composta da salti sul posto, urla, movimenti "strizza e molla" e a recitazione di mantra. Chi si lancia in una nuova attività, per esempio, dovrebbe ripetere: "il saggio realizzato non fa ciò

che gli piace, ma gli piace ciò che fa"». Seguono posizioni che stimolano l'equilibrio per arrivare poi al defaticamento finale: «Si lavora seduti a terra, ma non si fa un vero e proprio rilassamento. La lezione è energizzante e permette di tornare a lavorare con più grinta».

I benefici: la pratica aiuta a ritrovare flessibilità e lucidità mentale, insegna a rispondere creativamente ai problemi, a riconoscere e gestire i propri livelli di stress e, grazie agli esercizi che si fanno in coppia, permette di percepire anche lo stress dei colleghi.

Informazioni: www.benedettaspada.com

Posizione del Triangolo: tonifica gambe e schiena, riduce lo stress e migliora la digestione.



Il rilassamento finale nello yoga per manager avviene nella posizione del Loto: dà energia e grinta.





Nia è un insieme di yoga, arti marziali, danza, jazz e feldenkreis: allena l'agilità e la forza, tutto a suon di musica.



I movimenti sono fluidi, si lavora senza sentire fatica.

3. Nia (neuromuscular integrated action): un po' yoga, un po' jazz

Cos'è: è una disciplina che arriva dall'America (Nia sta per "azione neuromuscolare integrata") ed è un mix di yoga, arti marziali, danza moderna, jazz, feldenkrais.

La lezione: è divisa in 7 cicli e prevede ogni volta una nuova coreografia. «Si inizia stabilendo un obiettivo da raggiungere: per esempio si fissa l'attenzione sulla colonna vertebrale, o sui piedi o sulla musica» spiega Letizia Accinelli, istruttrice Nia cintura nera, «e poi si parte con sequenze semplici e lente e pian piano si aumenta l'intensità e la frequenza cardiovascolare. Si finisce con movimenti liberi a terra ed esercizi immaginativi e di visualizzazione». Il fatto nuovo e importante «è che ognuno è libero di modificare i movimenti suggeriti dall'insegnante. Vengono mostrati tre gradi di intensità per ogni sequenza, ma l'allievo può anche scegliere di introdurre variazioni personali, e non bisogna mai sentire dolore: se un

movimento fa male vuol dire che non funziona. Esattamente il contrario di quello che sosteneva l'aerobica negli anni Ottanta, e cioè se non soffri non ottieni risultati».

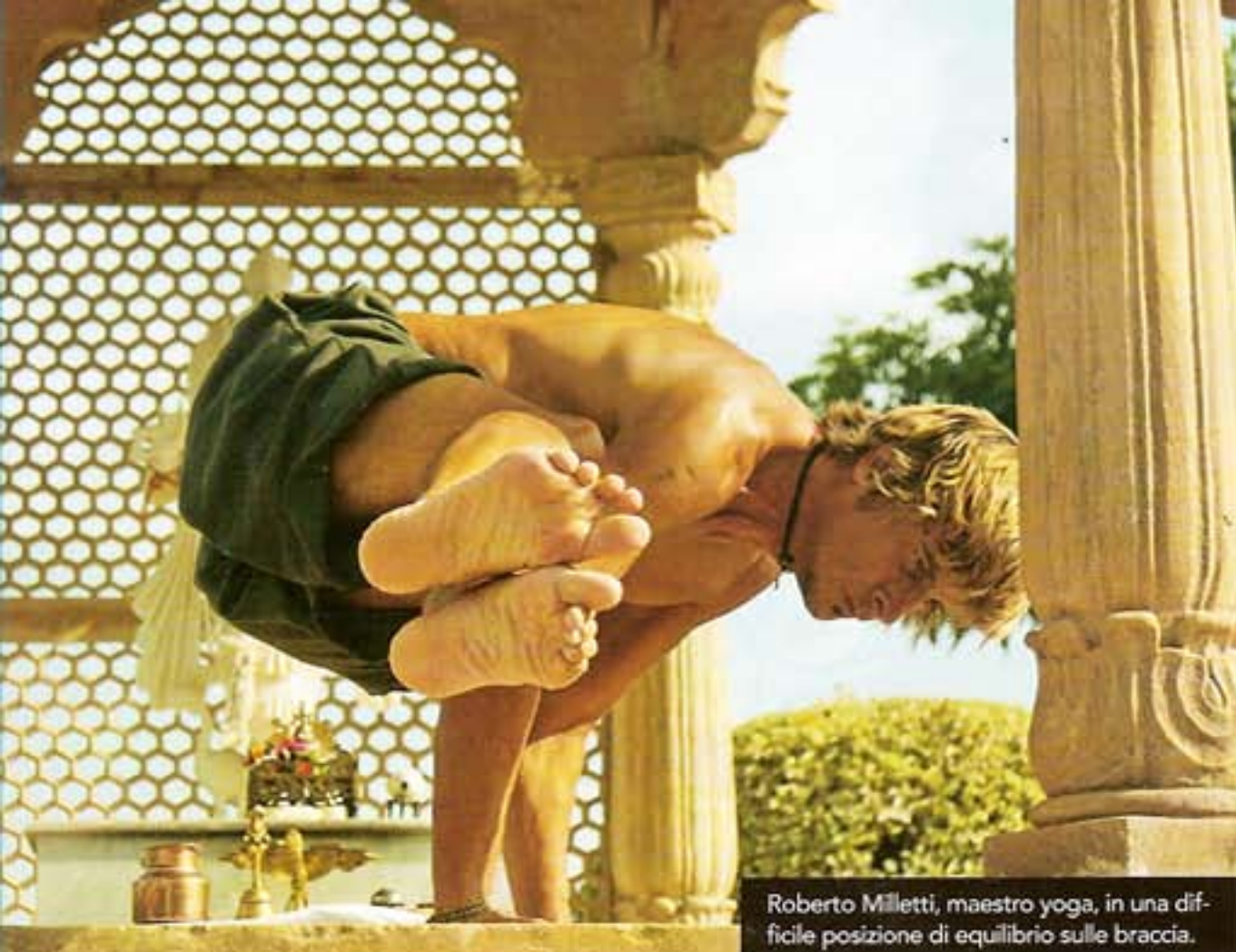
I benefici: maggiore flessibilità, forza, stabilità, agilità. Si sviluppa consapevolezza del corpo, gioia nel movimento e

più autostima. Ma anche tonificazione dei muscoli, grazie al lavoro intenso su gambe, glutei e addominali, e capacità di autocorreggere errori di postura. Tutti i movimenti sono morbidi, fluidi. Si lavora senza faticare e a fine lezione ci si sente rilassati e carichi di energia.

Informazioni: www.niarimini.it →



Nia è una disciplina che consente di introdurre varianti personali nell'esercizio.



Roberto Milletti, maestro yoga, in una difficile posizione di equilibrio sulle braccia.

4. Yoga contemporaneo

Cos'è: creata da Roberto Milletti, questa disciplina arriva dall'Australia e unisce lo yoga con lo zen e le arti marziali. Partendo da ogni singolo gesto, si riscopre l'elasticità del corpo, di ogni tendine e fascia muscolare. «I movimenti sono caratterizzati dal moto a

spirale in senso antiorario. Ed entrare nell'esperienza della spirale si traduce in una danza di pose e contro pose in un costante fluire» spiega Milletti.

La lezione: è suddivisa in tre fasi. «La prima è dedicata alla tonificazione, si prosegue con una danza a spirale che si ispira al fluire dell'energia interiore e scioglie i blocchi fisici e mentali. E per finire c'è una parte dedicata alle posture tradizionali, secondo i dettami di Patanjali, il massimo studioso di Raja Yoga».

I benefici: fin dalle primissime lezioni si avverte un senso di gioia profonda, a volte esilarante, che nasce dal sentirsi perfettamente allineati e presenti, consa-

«Questa posizione decongestiona gli organi interni dell'addome» dice Milletti.

pevoli del proprio corpo. «Si impara a interpretare i messaggi del fisico e della psiche, il corpo, diventando tonico e flessibile, consente di vivere una vita più serena e ricca».

Informazioni: www.odaka.it



Milletti nella posizione dell'Aquila in piazza Navona a Roma, durante l'evento Yoga Blitz.

La posizione dello Scorpione sblocca i centri energetici e fortifica braccia, spalle e torace.



5. Yoga sistemico

Cos'è: è una disciplina che sviluppa la capacità di sentire cosa avviene dentro il proprio corpo, di comprendere le fasi della vita e si svolge con movimenti dolci, lenti, morbidi e fluidi, come quelli dell'acqua. Il tutto accompagnato da musica indiana o da flauti tibetani.

La lezione: «Si inizia con esercizi di respirazione dolci e con altri dove, in coppia, ci si culla a vicenda. Poi si lavora su alcune posizioni dello yoga tradizionale (cane, cobra, serpente, bambino ecc.), posizioni usate però come "isole" a cui si approda dopo aver eseguito movimenti molto lenti che aiutano il corpo e la mente a ritrovare la propria consapevolezza» spiega Ateeka, insegnante americana di yoga sistemico. La parte finale è dedicata al rilassamento e alla riflessione sulle cose nuove che si sono apprese durante la lezione. «Durante il corso si danno dei fondamenti di base che permettono poi di eseguire questa disciplina da soli, a casa».

I benefici: si matura una tranquillità interiore e si impara ad allontanare lo stress. Le lezioni fungono da "pausa" nei caotici ritmi della vita quotidiana e danno un nuovo impulso creativo, per imparare a gestire i passaggi della vita con più grazia e serenità, allargando gli orizzonti, senza focalizzarsi in maniera ostinata su ogni singolo problema.

Informazioni: www.ateeka-yoga.com

Ateeka, insegnante di yoga sistemico, nella posizione del Danzatore cosmico.

