

Gruppo Editoriale
FUTURA

Anno 5 n° 10 - ottobre 2000
Sped. in abb. post. -45%
art. 2 comma 20/B legge 662/96
Filiale di Milano

Lire **3.000**
Euro 1,54

Sto bene

N A T U R A L M E N T E

MAL DI SCHIENA

Chiropratico o osteopata?
Chi ti guarisce prima

MANGIAR SANO

Puoi farlo
anche in ufficio!

ELEONORA BRIGLIADORI

“Il mio segreto:
è l'omeopatia”

VISO

Splendida con
gli oli essenziali

SPECIALE ENERGIA

I cibi super, le cure, i nuovi metodi
per affrontare gli impegni d'autunno

IL PRIMO MENSILE DI SALUTE, ALIMENTAZIONE E BELLEZZA NATURALE



Progetti rivitalizzanti

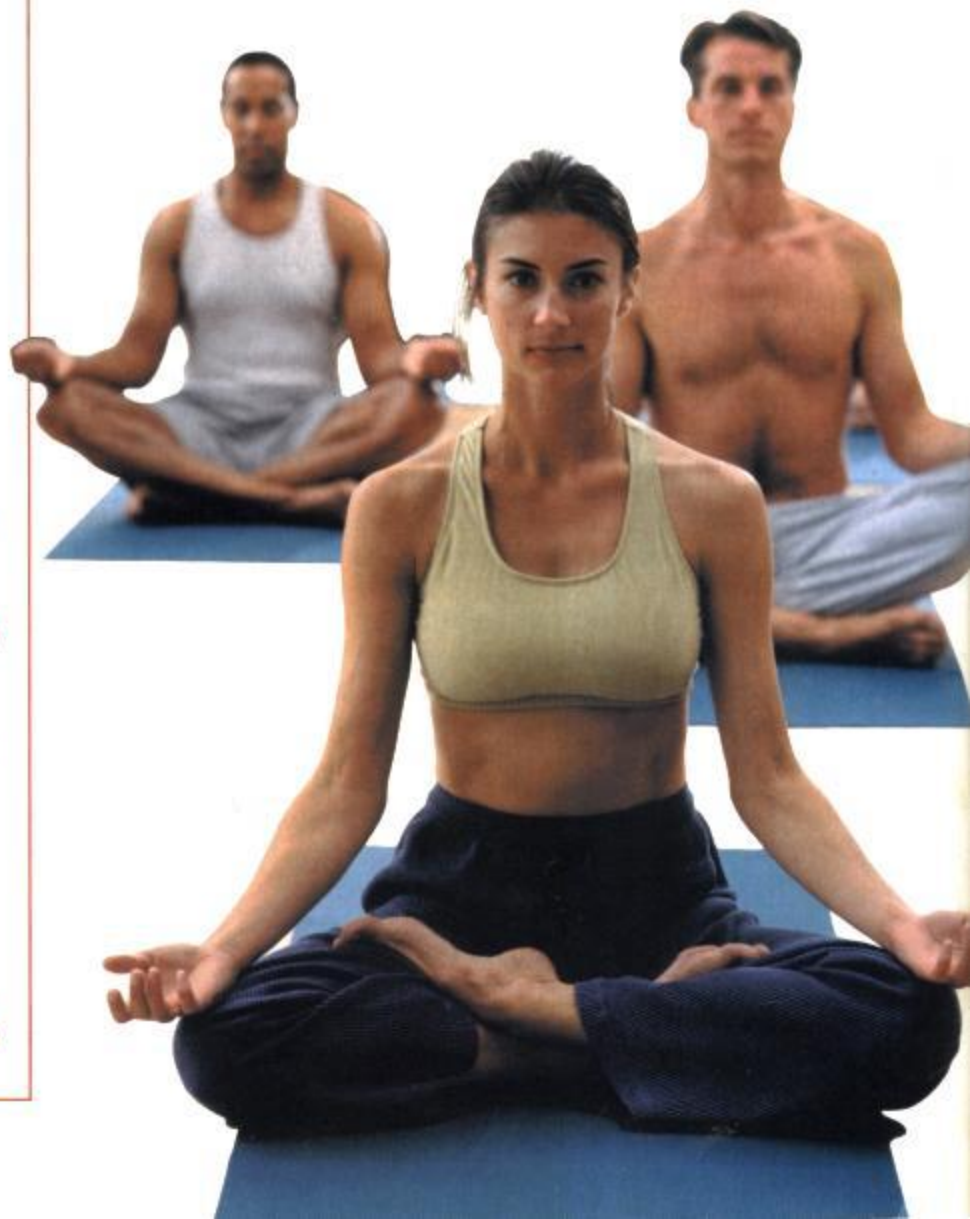
In una settimana non è poi così difficile trovare un paio d'ore, per due giorni, da dedicare all'attività dei vostri sogni. Corsi di canto, ginnastica e pratiche antistress, da sfruttare ogni volta che occorre.

Abbandono e benessere totale. Mente e corpo in perfetta sintonia. In una parola serenità e relax. L'avete provato in vacanza ma adesso, sollecitate dai mille stimoli e pressioni della vita di tutti i giorni, è sempre più difficile trovare la via d'accesso a questa dimensione. Una possibile risposta? Dedicatevi ad attività che regalano relax. Come? Basta apprendere i fondamenti di una tecnica di rilassamento che, tra l'altro, decongestionando nevrosi, ipereccitazioni mentali, emozioni negative, può agire anche a li-

vello corporeo "aprendo" tutte le potenzialità sopite e aiutando a guarire da malattie psicosomatiche. Insomma, perché non salutare la nuova stagione iscrivendosi a un corso che insegna a vivere con ritmi più "umani" tutto l'anno? In genere, l'impegno non richiede più di un paio d'ore (spostamenti compresi) due volte alla settimana. È quasi impossibile non riuscire a ritagliarselo nei sette giorni a disposizione. Si ma poi, cosa scegliere? Ecco qualche spunto tra le tante possibilità oggi a disposizione.

Canta che ti passa

Il canto carnatico è una delle più antiche tradizioni del Sud dell'India. «Si esegue al suono del Tampoura, un antichissimo strumento indiano a quattro corde», spiega Letizia Gallero, una delle poche insegnanti di canto carnatico in Italia, «e non si basa sul nostro sistema musicale, ma sulle 72 "raga", le scale indiane. Da notare», sottolinea Gallero, «che in India fino a qualche decennio fa cantare e suonare significava praticare in senso più ampio una forma di yoga, più propriamente di Nada Yoga». Nella pratica del canto carnatico riveste un'importanza fondamentale la respirazione, "educata", per così dire, proprio dal suono e dal canto. Il risultato? Il corpo riceve e produce vibrazioni che aumentano l'energia psicofisica. E che favoriscono lo stato di concentrazione e rilassamento. Tra l'altro, proprio per queste peculiarità, il canto carnatico, abbinato a particolari posture e a movimenti del Tai chi chuan, è il punto di forza della tecnica di parto "non violento" messa a punto dall'ostetrico francese Frédérick Leboyer.
Info: Centro Studi Leboyer, presso Onda Sonora, tel. 035 231996, oppure presso Letizia Gallero, tel. 035 656309.



a lungo termine



Più sciolti con grazia

Preferite una disciplina che punti più sul corpo che sulla mente, ma che sia nello stesso tempo dolce ed efficace? Si può provare, allora, il Pilates. Comprende oltre 400 esercizi, ciascuno dei quali attiva contemporaneamente tutti i muscoli e le articolazioni, fondendo l'armonia dello yoga e l'equilibrio dello stretching con il dinamismo occidentale e della danza. Gli effetti: migliora la coordinazione, allunga i muscoli e snellisce la figura, stimola la circolazione periferica del sangue, rende più tonici.
Info: Caroli Health Club, tel. 02 76028517

Trager il fitness che rilassa

Il **Trager**, o **Mentastica** (da mental e gymnastic), è stato messo a punto dal medico statunitense Milton Trager. È una tecnica di integrazione psico-fisica che utilizza una serie di esercizi statici e dinamici che hanno lo scopo di eliminare le rigidità del corpo e le posture viziate dovute a tensioni e blocchi psicologici. Gli esercizi vengono integrati da un massaggio (caratterizzato da scuotimenti vigorosi e da lievi pressioni alternate a leggeri dondoli), che aiuta a ripristinare scioltezza e ad attutire ansie e paure. Il tutto per raggiungere un totale rilassamento, una maggiore armonia tra corpo, mente e ambiente.

Info: Associazione Trager Italia, tel. e fax: 011 2050692



Vivation, per meditare e liberarsi

Vivation è un metodo elaborato agli inizi degli anni Ottanta dal californiano Jim Leonard. Consiste in una serie di esercizi che aiutano ad allentare lo stress, a ridurre il dolore fisico e a trasformare gli stati mentali negativi.

«Sinteticamente, si può definire come un sistema di meditazione attiva ad approccio corporeo», spiega l'insegnante di Vivation. Il punto focale di questa tecnica è la "liberazione" delle emozioni represses. «Parte degli esercizi sono volti a trasformare le

emozioni e gli stati d'animo da negativi in positivi». Così, l'ansia può diventare un gradevole stato di eccitazione, la collera può diventare la molla per un'affermazione di autostima. Per conseguire questa finalità è necessaria la pratica di cinque elementi, tra i quali la respirazione circolare, ossia una respirazione profonda, continua, senza pause, che rilassa profondamente e crea "ondate" di energia.

Info: AVP, Torino, tel. 011.296029