

elle.it

E

L

ITALIA

E

Weekly

Movie Confidence CINEMA, CI MANCHI!

Il sondaggio esclusivo
e la campagna
per una "riapertura"
in sicurezza

Naomi Watts

Il mio lockdown
da mamma
separata

Amore & lavoro

QUATTRO
COPPIE
di FERRO che
CONDIVIDONO...
TUTTO!

Speciale Accessori

Nuovi irresistibili desideri "d'asporto"

CAPELLI LUNGI e FORTI: TERAPIE D'URTO

SOPHIA AHRENS

Natalia Aspesi
e Guia Soncini
Dialogo sul
POLITICAMENTE
(S)CORRETTO



N. 10 27/03/2021 SETTIMANALE

Trent'anni fa esatti Jovanotti cercava di svegliarci con la canzone *Muoviti muoviti*: "liberati dallo stress e dal tormento", diceva. Trent'anni dopo, confinati, seduti, curvi e pure un po' affranti, di movimento ne abbiamo bisogno come l'aria. Ma più siamo fermi più faticiamo a rimmetterci in moto, come un vecchio diesel. E allora perché non ripartire dalla più nota pratica del fitness moderno? A quarant'anni della prima pubblicazione (e 45 dalla prima stesura) del manuale *Stretching* di Bob Anderson, è ora di rivalutarlo (è anche uscita un'edizione anniversario aggiornata con esercizi per il mondo che nel frattempo è diventato digitale).

«L'allungamento dei muscoli è fondamentale per riattivare quel sistema soggetto a invecchiamento: il tessuto connettivo, cioè la membrana composta da collagene ed elastina che connette organi e muscoli. E che risente anche delle emozioni», dice Stefano Tirelli, preparatore fisico e mentale, ideatore del *Training energetico* (che mixa stretching, yoga e Pilates) e docente di Tecniche Complementari Sportive dell'Università Cattolica del Sacro Cuore. «Lo stress e le tensioni hanno anche un risvolto positivo perché ci mettono in *arousal*, la condizione temporanea del sistema nervoso che ci rende pronti per affrontare gli stimoli esterni. Ma quando sono eccessivi, sentiamo di non avere risorse e temiamo di non farcela. Per fronteggiare queste situazioni l'allungamento dei muscoli - unito alla respirazione - può aiutare moltissimo a contenere la paura generata dal sistema limbico, riattivando la funzionalità della corteccia cerebrale prefrontale». La parte anteriore del cervello responsabile della gestione di pensieri e azioni in accordo ai propri obiettivi. Non male per una pratica solitamente relegata al riscaldamento e al defaticamento. E, poi, ovviamente c'è il beneficio fisico: «Lo stretching è l'ideale per riattivare la funzione motoria, oltre

“Allungamento muscolare, consapevolezza e respirazione fanno miracoli sulla tensione”

che psichica ed emozionale. In ogni esercizio c'è l'allungamento di muscoli e tessuto connettivo ma anche la tonificazione dei gruppi muscolari antagonisti. Se lo stretching diventa consapevole attraverso la visualizzazione del corpo che si allunga, l'esercizio è ancora più efficace. E poi c'è bisogno della giusta respirazione: toracica e addominale insieme, anche qui immaginare il tronco come un cilindro che si espande ispirando dal naso e si svuota espirando dalla bocca aumenta il giovamento».

I MAGNIFICI TRE

Gli esercizi basilari per allungare praticamente tutto il corpo sono tre. Il primo: dalla posizione eretta si scende con le mani verso i piedi per allungare la catena cinetica posteriore, dalla nuca fino ai piedi. Il consiglio dell'esperto è rilassare anche la testa e mettere un materassino sotto le dita dei piedi. Il secondo stretcha tutta la parte anteriore del corpo: in piedi con le braccia verso l'alto, si spinge avanti il bacino e un po' indietro la testa per creare un arco e allungare collo-pettorali-addominali-quadricipiti. L'ultimo agisce sulla fascia incrociata, dal piede sinistro alla mano destra e viceversa: in piedi, gambe divaricate più delle spalle e un braccio alzato verso l'esterno che fa partire una torsione all'indietro, idem con l'altro braccio. Ogni posizione si tiene 20/30 secondi e si ripete un paio di volte. Quindici-venti minuti al giorno, il cellulare spento, in silenzio o con una musica rilassante, respirando bene. Il corpo si risveglia e la mente ringrazia. |



1. Anticellulite, aiuta a ridefinire la silhouette: Body Fit di Clarins (53 euro). 2. Infuso di tè nero, alfaidrossiacidi e betulla per levigare e tonificare: Happy Body di Tealogy (25 euro). 3. Concilia relax e comfort: Gel Doccia Rilassante Asian Spa di Eupa (12 euro). 4. Con oli e burri vegetali, drena e rende la pelle elastica: Body Cream Amazonian Ingredients di Agenov (58 euro). 5. Maxi formato per il gel-crema rassodante che si potenzia con l'esercizio fisico: Defined & Fit 24H Perfect Forms di Germaine de Capuccini (75 euro, in istituta). 6. Rende frizzante l'aria di casa: Candela Bergamotto di Calabria Blu Mediterraneo di Acqua di Parma (55 euro). 7. Il profumo di agrumi teletrasporta al mare: Profumatore d'ambiente Casa dei Mandarinini di Acqua dell'Elba (45 euro).