



VIVIMILANO  
26 SETTEMBRE  
2002

di OLGA D'ALI'

**C**he si tratti di ginnastica, danza, movimenti in acqua o a corpo libero, i corsi più richiesti del momento hanno un comune denominatore: l'approccio dolce. Che si traduce in un'attività fisica capace di essere, nello stesso tempo, dinamica e soft. In altre parole: i muscoli si tonificano, ma non si accumula fatica. Anzi, lavorando a livello energetico, si sciolgono le tensioni di corpo e mente, ritrovandosi più carichi e vitali.

**Watsu:** è un lavoro fatto in acqua tiepida che prevede movimenti fluidi e rilassanti, allungamenti simili allo stretching e leggere pressioni come quelle utilizzate nei massaggi Shiatzu. Ogni seduta è individuale e, per un tempo che varia dai 30 ai 40 minuti, ci si abbandona alle mani dell'operatore che guida il corpo in una serie di esercizi fluidi e rilassanti. Perfetti per rilassarsi (adatti quindi a chi soffre di problemi legati al sonno). Sincrasì, via C. Correnti 15, tel. 02.284.7962.


**Lo Yoga del respiro:** attraverso un ascolto approfondito dei movimenti muscolari coinvolti nelle fasi di inspirazione ed espirazione è possibile individuare le aree dove si sono creati dei blocchi. A questo punto l'insegnante propone una sequenza di semplici esercizi in grado di ristabilire un buon equilibrio psicofisico. Si chiama Yogaterapia ed è

# LIBERARE CORPO E MENTE

efficace per risolvere problemi come mal di testa, dolori alla schiena e disturbi psicosomatici. Centro Yoga Mandir, via Circo 18, tel. 02.890.155.44.

**Biodanza:** aumenta la vitalità e la resistenza allo stress, stimola la creatività e rende il corpo più sciolto e flessibile. Anche per i principianti si comincia con un sottofondo musicale ma, rispetto a uno stile di danza tradizionale, in questo caso l'aspetto coreografico è irrilevante perché si lavora sulla libera espressione del corpo e delle emozioni che riescono ad emergere attraverso il movimento "non condizionato". Sonia Zavoli, via Pomponazzi 13, tel. 02.581.063.36.

**Yoga o danza:  
il diktat  
del momento  
è trattarsi  
con dolcezza**



**Contact Improvisation:** muoversi, per il piacere di farlo in modo spontaneo e diretto, da soli e in gruppo, senza schemi fissi e senza un ritmo prestabilito. Una libertà che però nasconde una grande preparazione tecnica che prevede un lavoro completo sul corpo che poi, a sua volta, riesce a coinvolgere la mente, aumentando la percezione e la capacità di entrare in contatto con se stessi e con gli altri. Il Cortile, via Garibaldi 30 Rho, 02.930.0205.

**Rebirthing.** Tecnica di respirazione e metodo di crescita personale: trasforma i blocchi psichici in passione per la vita. Il rebirthing dolce consente un approccio individuale. Ecolife, Centro Benessere Naturale, via Cola Di Rienzo 8, 02/8460880.