

Il benessere

SESTO SENSO

È il momento di una dieta digitale



LUCA BIANCHINI

O RMAI ci siamo cascati quasi tutti. Anche i più scettici — o snob — alla fine sono passati a uno smartphone con tutte le sue diavolerie e i semplici "clic" sono diventati pericolosi "tic" che condizionano il nostro stile di vita. Ormai al ristorante non chiediamo più il tavolino con la vista migliore, ma quello accanto a una presa di corrente. Quando cerchiamo una moneta in tasca ci capita di scontrarci con un caricabatterie, e non esiste cena in cui non diamo una sbir-

ciatina allo schermo pensando di esserci persi qualcosa. Si chiama nomofobia, questa paura di essere senza cellulare, che sta condizionando il nostro benessere psicologico. Daniel Sieberg, l'autore del bestseller *The Digital Diet*, consiglia piccoli suggerimenti pratici: non ricaricare il telefono in camera da letto; non appoggiare mai il tuo telefono tra te e un amico; definire il proprio e-day: darsi cioè delle regole. Come per la dieta, evitare interventi traumatici, quindi

iniziare spegnendolo di notte e durante i pasti. Se non ce la si fa, ci sono app che aiutano a disconnetterci in certe ore, come SelfControl o RescueTime. Negli Stati Uniti stanno prendendo piede weekend di "disintossicazione di gruppo", il cui obiettivo è ridefinire se stessi e cercare di capire perché abbiamo così bisogno di essere uno, nessuno e centomila. L'unico dubbio è: riusciranno i nostri eroi a lasciare a casa il telefonino?

© RIPRODUZIONE RISERVATA

Addio alla fatica e agli esercizi sfiananti, ecco l'antiginastica. Movimenti lenti che riequilibrano la postura e rilassano i muscoli

Il lato "dolce" del fitness

VALERIA PINI

È L'IDEALE per chi odia le palestre e gli esercizi faticosi. Se si vuole dimenticare l'incubo delle sessioni di aerobica a ritmi estenuanti. L'antiginastica è una tecnica "dolce", che si basa su una filosofia diversa del rapporto con il proprio corpo. Ma guai a chiamarla "ginnastica per pigri".

I movimenti puntano al riequilibrio della postura, all'allungamento dei muscoli per riacquistare benessere. Perché alla lunga tensioni fisiche, psichiche, stress, posture alterate, traumi e incidenti possono portare a irrigidimenti e blocchi muscolari, squilibri

che sono spesso all'origine di dolori, tensioni e stress. «Si lavora per ridare al muscolo la sua funzionalità, che non è quella del tono a tutti i costi e quindi quello di costruire massa muscolare, ma piuttosto punta a ripristinare l'azione naturale di contrazione e decontrazione — spiega Marilina Lavecchia esperta abilitata di Antiginastica, a Roma —. Tutto ciò permette alla muscolatura di ritrovare una sua propria elasticità e il suo vero tono».

Perché, come diceva la fisioterapista francese Thérèse Bertherat, che ha inventato questa tecnica negli anni 70, "il corpo non dimentica". Per questo sceglie un allenamento

"dolce" che prevede l'esecuzione di movimenti leggeri per sciogliere ogni forma di tensione. Una ginnastica che ha il vantaggio di potersi praticare ad ogni età. Può essere anche utile per le donne in gravidanza in quanto facilita la preparazione al parto.

Ogni lezione dura un'ora e mezza e ha una cadenza settimanale. Questo tipo di attività richiede un abbigliamento comodo, in genere una maglietta e un pantalone, preferibilmente in tessuto naturale. In genere si lavora in piccoli gruppi, con un esperto certificato. In Italia ci sono una settantina di docenti e per trovarne uno basta consultare il sito www.antiginastica.com.

Seduta dopo seduta, ognuno può riconquistare benessere. «In una seduta di Antiginastica la parola, la riflessione, l'espressione delle sensazioni e delle emozioni trovano ampio spazio accanto ai movimenti veri e propri — spiega Lavecchia —. Per questo motivo il metodo può essere praticato da tutti, a qualsiasi età. Non ci sono limiti».

L'Antiginastica riattiva la mobilità e la vitalità dei muscoli che gli eventi della vita hanno portato a contrarre, ad accorciare, ad atrofizzare. Con dei movimenti piccolissimi, estremamente precisi, agisce sulle zone dimenticate e remote del corpo liberandole dalla rigidità.

In questo modo questa tecnica può agire contro il mal di schiena e regalare benessere. «Si lavora principalmente sulla catena muscolare posteriore. Praticare l'antiginastica porta ad allungare e ammorbidire la muscolatura, migliorando tutte le situazioni che si vengono a creare a causa di un eccesso di rigidità», conclude Lavecchia.

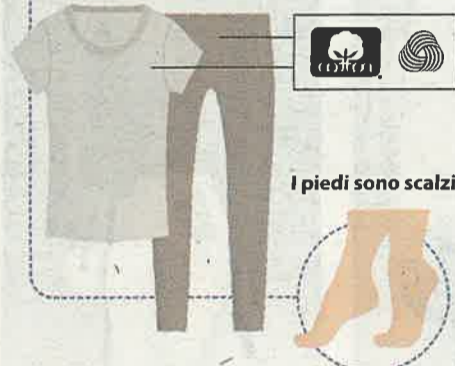


INFOGRAFICA: ANNALISA VARLOTTA

© RIPRODUZIONE RISERVATA

L'Abbigliamento

Pantaloni e una maglietta comoda, preferibilmente in tessuti naturali come cotone e lana



I piedi sono scalzi

È necessario togliere tutto ciò che possa disturbare i movimenti



gioielli



orologio



occhiali

Accessori

L'Antiginastica si pratica con attrezzature semplici, facili da trovare:



cuscini

palline (di sughero o riempite di semi)

bastoni di legno

il Libro

Thérèse Bertherat e Carol Bernstein **Guarire con l'antiginastica Mondadori**



BIO THERM HOMME

Ginseng e guaranà per il volto dell'uomo sportivo

RITA BALESTRIERO

QUANDO trent'anni fa Biotherm lanciò la sua linea uomo, Youri Zoon non era ancora nato e il kitesurf sarebbe stato inventato parecchio tempo più tardi, nel 1999 per la precisione. Eppure il marchio francese, che nella sua squadra di testi-

monial ha anche sportivi più "maturi" come l'ex calciatore Bixente Lizarazu, ha voluto proprio il giovane campione del mondo olandese di kite come volto di Total Recharge, prima novità del 2015, anno in cui Biotherm Homme, appunto, festeggia il suo importante anniversario. A pensarci bene, questa scelta ha una sua logica: trent'anni fa, l'idea di proporre una linea specifica per gli uomini venne considerata tanto folle quanto è la passione dei ragazzi che oggi viaggiano per il mondo in cerca del vento perfetto per volare sull'acqua, facendosi trainare da un aquilone. L'idea poi, si è rivelata vincente tanto che, stando a un'analisi condotta dalla società Euromonitor, Biotherm Homme è il primo marchio di profumeria cui i maschi aspirano. «Sulla mia pelle ho imparato che per vincere bisogna innanzitutto imparar-



IL CAMPIONE
Sopra, il campione olandese Youri Zoon



re a conoscere i propri limiti e non fare finta di essere infallibili», racconta Youri Zoon. «L'ho capito quando mi sono rotto il ginocchio per due anni di seguito. È stata dura, ma quelle difficoltà mi hanno aiutato a trovare la determinazione per arrivare alla vittoria». Non a caso, la linea di cui è testimonial, Totale Recharge, è sviluppata in quattro prodotti (trattamento quotidiano, gel idratante che dà un leggero colorito, un detergente e il contorno occhi) tutti con formula specifica per dare energia al viso e alla sua pelle. Alla base, un complesso di ginseng, vitamina C, caffeina e guaranà associato alla menta per un effetto ghiaccio che dà un risveglio istantaneo. All'alga spirulina, invece, il compito di contrastare i segni di stanchezza.

© RIPRODUZIONE RISERVATA