

CORRIERE DELLA SERA



# IO

DONNA

www.iodonna.it

## Sonia Bergamasco

*Ho fatto fatica a scoprirvi, succede ora. È stato un anno di gioia: da Checco Zalone a Montalbano, ho sperimentato anche la commedia. E poi sarò la madrina della Mostra del Cinema di Venezia. Ma il mio vero sogno è una visita al Cern di Ginevra*

*(E)state tra i libri*  
PAGINE SCELTE  
PER RITROVARE  
LA LEGGEREZZA

*L'ultimo tabù*  
LA TV SDOGANA  
IL SESSO (E LE SUE  
SFUMATURE)

*L'altra Venezia*  
TRA LE CALLI  
E I CAMPIELLI  
DI... CRETA

*Moda*  
DENIM  
DI CLASSE



RCS

RCS MEDIAGROUP SPA N. 32 SETTIMANALE DISTRIBUITO IN ABBINAMENTO CON IL CORRIERE DELLA SERA DEL 30 LUGLIO 2016 - POSTE ITALIANE SPA SPED. IN A.P. - DL. 353/03 CONV. L. 46/04, ART. 1 C. 1.  
DCB MILANO CORRIERE DELLA SERA (€ 1,50) + IO DONNA (€ 0,50) € 2,00 NEI GIORNI SUCCESSIVI € 1,50 + IL PREZZO DEL QUOTIDIANO

# A PELLE NUDA SULLA SABBIA

*Salutare il sole (e la luna) come insegna lo yoga,  
camminare scalze in riva al mare, e lasciarsi andare sotto  
una doccia aromatica. La vacanza adesso è wild*

*di Grazia Pallagrosi, foto di Kyle Deleu*



**I**N ESTATE GLI ELEMENTI NATURALI parlano con il linguaggio dei sensi. Ci sfiorano con la dolcezza del vento, ci avvolgono nel calore del sole, ci inebriano con profumi intensi. Il corpo diventa più sensibile al piacere e predisposto a trarre grandi benefici da piccoli rituali: un po' di gym al mattino, una camminata a piedi nudi, una doccia aromatica, qualche minuto di silenzio sotto la luna... Ogni occasione è preziosa per esercitare quell'intelligenza fisica che aiuta a scandire la giornata con momenti di soddisfazione percettiva, mentale, emozionale. E a vivere il contatto fra corpo e natura con l'intensità di un amore appassionato.

## La luce dentro

Sentire la forza dei muscoli che si tendono, l'elasticità delle articolazioni che s'allungano, la potenza della volontà che si rinfranca. Come? Bastano cinque minuti del famoso "saluto al sole" e una sequenza di 12 posizioni, che massaggiano gli organi interni, tonificano i muscoli, lubrificano le articolazioni, riossigenano l'organismo a vantaggio (anche) della luminosità della pelle. Si praticano con la luce del mattino, sul tappetino da yoga e protette da un filtro solare *water resistant*, attenendosi a semplici regole.

- Erette, con i piedi uniti e le mani giunte sul petto, inspirando distendete le braccia verso l'alto e flettete il tronco all'indietro. Espirando piegate la testa sul busto e lasciate che il corpo la segua, srotolando una a una le vertebre della colonna, fino ad appoggiare le mani a terra di lato ai piedi.
- Inspirando, stendete la gamba sinistra all'indietro e piegate il ginocchio destro,

guardando il cielo col mento sollevato. Trattenendo il respiro, portate anche il ginocchio destro indietro, accanto al sinistro: gambe e corpo devono formare una linea dritta. Espirando, appoggiate a terra le ginocchia, il petto e la fronte.

- Inspirando e spingendo sulle mani, risollevate il busto e alzate il capo, sempre verso il cielo. Espirando, sollevate il bacino spingendo i glutei in alto, mentre talloni e testa puntano in direzione del pavimento.

- Inspirando, portate il piede sinistro tra le mani. La gamba destra tesa all'indietro, con il ginocchio appoggiato a terra. Espirando, avvicinate la gamba destra alla sinistra, spingendo il bacino verso l'alto a gambe unite.

- Inspirando, alzate il busto e stendete le braccia oltre la testa, piegandovi all'indietro con le mani unite. Tornate in posizione eretta, espirate e ripetete tutta la sequenza partendo con la gamba destra.

## Fluide come acqua

Una doccia aromatica tiepida aiuta a lasciar andare le tensioni di sforzo e impegno per abbandonarsi semplicemente al fluire dell'acqua. Per un dolce massaggio psicofisico, lasciate che l'acqua scorra per alcuni minuti lungo la colonna vertebrale tenendo le spalle decontratte, le braccia lungo i fianchi e gli occhi chiusi. Inspirate lentamente riempiendo d'aria prima l'addome e poi il petto. Espirate flettendo lievemente le ginocchia. Ripetete cercando di armonizzare le due fasi con un movimento a onda: favorirete la respirazione diaframmatica, apportando più ossigeno alle cellule, più energia al corpo e calma alla mente. Per ottimizzare l'azione rivitalizzante della respirazione, al posto del bagno schiuma utilizzate un olio da bagno con aromi naturali di bergamotto, menta, citronella o limone. E, terminata la doccia, massaggiate sulla pelle tre cucchiari di olio di jojoba o di germe di grano in cui avrete sciolto due gocce d'olio essenziale di rosmarino (si può anche aggiungere all'idratante corpo): vi regalerete un immediato effetto tonificante sul corpo e una "ricarica energetica".



*Applicate i soin al ritmo dolce della healing music. È questo il segreto per rendere il tempo che si dedica al proprio corpo ancora più rigenerante*

## *Potere della natura*

L'ultimo trend? Camminare scalze e lentamente sulla spiaggia o nell'erba, per godere le sensazioni generate dal contatto tra corpo e natura: ciò che sentono i piedi (durezza, morbidezza, umidità, secchezza) e quello che percepiscono gli occhi (luci, colori, ombre), la pelle (vento, caldo, freddo), le orecchie (suoni, canti, gorgoglii, sussurri) e il naso (odori, profumi). Secondo uno studio inglese, condotto dall'University of Derby and The Wildlife Trusts su 18.500 persone, chi ritorna a praticare *random acts of wildness* (comportamenti liberi e istintivi in ambienti naturali) migliora salute, vitalità, umore, senso di benessere, capacità d'attenzione e resistenza alla fatica.

In Italia si può camminare alternando caldo e freddo con vista sulle Dolomiti nel giardino del Beauty & Wellness Resort **Garberhof di Malles** (Bolzano): piedi nell'acqua di montagna, per tonificare i vasi sanguigni con conseguente bellezza delle gambe (info: garberhof.com).

A Maratea invece, a pochi minuti dalla spiaggia di ciottoli lavici, *barefooting* all'**Hotel Villa Cheta Elite**, sul percorso soffice intorno alla piscina, nel parco di gelsomini e bouganville dove ogni tipo di calzatura è vietata (info: villacheta.it).

## *Respiri al buio...*

D'estate, dieci minuti d'incontro con la luna prima di coricarsi favoriscono un sonno tranquillo e rigenerante. La tecnica è semplice: davanti alla finestra aperta, sedetevi tenendo schiena dritta, occhi chiusi e capo eretto. Inspirate lentamente, mandando l'aria prima nell'addome, poi nel busto e, infine, sino alle clavicole. Espirate partendo sempre dall'addome. Ripetetelo per tre volte prima d'iniziare a immaginare che, a ogni inspirazione, la luminosità della luna entri nel vostro corpo: dalla sommità del capo per poi irradiarsi in tutte le vostre cellule, negli organi interni, nel sangue, nella pelle. Trattene il respiro per tre secondi ed espirate a lungo, fino a svuotare completamente i polmoni. Continuate per cinque minuti, poi sdraiatevi e scivolte nel sonno. ●