



# Fitness & Salute

• Alimentazione • Cure naturali

• Palestra • Relax • Tempo libero

**BODYGUARD**

*Alessandra Carbognin*

“**P**ower Stretching & Tone”. Di cosa si tratta... è un metodo di lavoro sul corpo che nasce dalla sintesi di varie discipline quali la Danza, lo Yoga, la Ginnastica Posturale a base mezierista propriocettiva (la ginnastica posturale con tecnica mezieres è specifica per forme di scoliosi, lordosi, cifosi, lombalgie, lombo sciatalgie dette anche "colpo della strega", ernie discali, brachialgie, "torcicollo", piedi piatti, ginocchia vare e valghe).

Ma vediamo quali sono gli scopi: attraverso l'utilizzo consapevole della capacità di concentrazione mentale, la lezione è mirata sia a risvegliare la sensibilità propriocettiva del singolo (ovvero: sentire il proprio corpo nello spazio, riconoscere le tensioni muscolari che producono dolori e fastidi, imparare a gestirle, rilassando), sia a riequilibrare, attraverso allungamenti muscolari mirati, i muscoli

## Mal di schiena? Ascoltati e passerà



agonisti e antagonisti. Il recupero della giusta funzione muscolare, consente di risolvere ottimalmente alcuni problemi "dolorosi", come "mal di schiena" o cervicale da stress.

La lezione, quindi, è priva di movimenti coreografici, piuttosto si ricerca la tenuta nelle posizioni, per permettere di ascoltare e seguire il proprio ritmo interiore. E' rivolta a tutti indistintamente. Può essere un buon approccio al movimento per chi si è con-

cesso una pausa più o meno lunga dall'allenamento.

E' ottima per terminare l'allenamento quotidiano, magari dopo una lezione d'aerobica, step, spinning, etc., come anche da proporre prima o dopo l'allenamento in sala pesi.

E' consigliata a chi va sempre di corsa ed è "sotto pressione" per imparare a ricordarsi di sé.

Infine il power stretching & tone o il power yoga è ottimo per tutti coloro che hanno problemi con la colonna vertebrale, ma non vogliono perdere l'ottima abitudine di frequentare la palestra!

