

**SESTO SENSO
SE UN'INSALATA
FA BENE
ALLA SCHIENA**



LUCA BIANCHINI

Simbolo della provincia, vittima dei pratti all'inglese, l'orto si sta prendendo la sua rivincita diventando la nuova moda dell'ospitalità italiana: il vero lusso, per certi hotel, è avere un pezzo di terra in cui gli chef di casa coltivano ortaggi ed erbe aromatiche per offrire ai propri clienti piatti naturali e a km zero. Succede all'hotel Mezzatorre di Ischia, ad esempio, o alla Fontanella di Castelnuovo Berardenga, nel Chianti senese. Può essere interpretato

come uno snobismo, certo, ma è un bel messaggio: la riscoperta della terra, il piacere di assaggiare prodotti del luogo. Soprattutto, sempre freschi. Il fenomeno degli orti urbani, tra l'altro, è l'ultima tendenza della Green Economy. Importata dalla solita America, che continua a essere il motore di cambiamento del mondo, ha registrato un'impennata di adesioni anche in Italia (visitate il sito growthplanet.com): condomini, terrazzi e addirittura i tetti degli

uffici stanno diventando insoliti palcoscenici per insalate e pomodorini. A fine giornata, oltre agli affanni, potete portare a casa anche un po' di carote. Coltivare ortaggi equivale a 20 minuti di palestra al giorno. E vederli crescere insieme ai colleghi tira su il morale degli impiegati e migliora il clima aziendale. La prossima volta che augurate a qualcuno "ti manderei a zappare", pensateci bene.

© RIPRODUZIONE RISERVATA

La disciplina in dieci sedute promette di risolvere i problemi di postura

BENESERE

MICOL PASSARIELLO

L'estate è alle porte. E incombe il cambio di stagione. Non solo nel guardaroba. In primo luogo è il corpo ad averne bisogno, lasciandosi alle spalle il torpore dell'inverno e la stanchezza di mesi di lavoro che pesano su fisico e mente. Per ritrovare l'armonia, un aiuto viene dalla respirazione, dalla meditazione e dalle discipline lente che aumentano il livello di forza quotidiana. Secondo una ricerca della University of California San Francisco, le discipline basate su respirazione controllata e movimenti lenti riducono l'ansia e aiutano a raggiungere l'equilibrio psicofisico, oltre a tenere sotto controllo il peso. È il caso del Rolfing, un metodo di educazione corporea che riallinea il corpo traendo beneficio dalla forza di gravità, usata di solito in modo errato. Si tratta di un "sistema olistico di manipolazione dei tessuti molli e di educazione al movimento che organizza tutto il corpo secondo gravità", come dichiara il Rolf Institute of Structural Integration. Una tecnica messa a punto dalla dottoressa Ida Rolf, la quale per prima teorizzò che la fascia muscolare (il tessuto connettivo che riveste i muscoli) spesso si restringe, impedendo ai muscoli contrapposti di funzionare con gli altri. Attraverso uno specifico massaggio la Rolf mirava a separare la fascia dal tessuto muscolare, per liberare le fibre e migliorarne i movimenti. La sua pratica, che eredita i geni da yoga, osteopatia e chiropratica, tratta ogni singola fascia muscolare a partire dai piedi. Il principio è il seguente: se sostenuto da una corretta postura, il corpo trova nella forza di digra-

LE ORIGINI
Nel 1920 Ida Rolf, medico biochimico, trova una correlazione tra forza di gravità e funzionamento armonico del corpo umano. Mette a punto un metodo, l'*integrazione posturale*



Cos'è
Una particolare tecnica di manipolazione nata dall'unione di diverse discipline, come yoga, osteopatia e chiropratica, che tratta ogni singola fascia muscolare a partire dalle piante dei piedi

Come agisce
Attraverso un tocco deciso ma sensibile, il rolfing libera il corpo dalle restrizioni e corregge la postura

60-90 minuti
la durata di ogni seduta, in ciascuna il terapeuta esegue uno specifico massaggio volto a raggiungere un diverso obiettivo

Obiettivi
Rendere i movimenti più fluidi
Aumentare il benessere generale
Migliorare l'efficienza muscolare
Correggere la postura

4 Buoni motivi per provare il Rolfing



1. Mal di schiena
aiuta in caso di artrosi, lombalgie, dolori cervicali e articolari, instabilità delle caviglie, nei traumi per recuperare la funzionalità



2. Sport
migliora le prestazioni e aiuta a correggere gli squilibri posturali dovuti a un'intensa attività fisica



3. Età
rendere più flessibili e sicuri nei gesti quotidiani, riducendo il rischio di incidenti e cadute negli anziani



4. In gravidanza
Migliora l'elasticità del bacino preparando al parto naturale e previene il mal di schiena dovuto al sostegno della pancia

**ROLFING
MOVIMENTI
PER RESTARE
DRITTI**

vià la migliore alleata per combattere traumi e stress. «Quando il corpo lavora in modo corretto, la forza di gravità può fluire attraverso di esso», spiega il Rolf Institute. Se vivessimo in acqua, non saremmo soggetti alla forza di gravità. È la posizione eretta sulla terraferma, secondo gli studi della dottoressa, a creare problemi al nostro corpo. Per esempio con le vertebre che vanno fuori asse e le spalle che si curvano.

Come funziona il Rolfing? Dopo un colloquio preliminare, si studia il percorso da compiere per "resettare" la postura. Un ciclo di dieci sedute personalizzate di un'ora circa ciascuna, a cadenza settimanale. Si parte dalla respirazione, che non sempre è corretta. Intanto si lavora per allentare tensioni e stress. Poi si agisce sulle articolazioni, con massaggi dal tocco deciso, per renderle più fluide. Quindi l'at-



In Italia
L'unico organismo che può assegnare il titolo di Certified Rolfier è l'Associazione Italiana Rolfing www.rolfing.it
Diventare un rolfier
Accademia del Rolfing: il percorso di formazione dura circa 3 anni www.accademiadelrolfing.it

tenzione si sposta sull'appoggio dei piedi, che spesso è decentrato. È, più in generale, sul riequilibrio dei vari volumi tra loro: la testa con il torace, la parte anteriore e con la posteriore del corpo, la sinistra con la destra.

Amato da star, artisti e ballerini, il trattamento vanta fan come Sting, Courtney Love e Sean Young. Trasversale e personaliz-

zabile, il Rolfing è adatto a tutti. A chi soffre di mal di schiena e cervicale, dolori articolari o deve recuperare la funzionalità dopo operazioni o incidenti. Agli sportivi, perché migliora le prestazioni. Alle donne incinte, perché aumenta l'elasticità del bacino. E anche agli anziani, per renderli più sicuri nei gesti quotidiani.

© RIPRODUZIONE RISERVATA

TEN DENZE

**SPELEOTERAPIA
ILUOGHI DEL RELAX
IN QUELLA GROTTA
C'È UNA SPA**

Il segreto per un futuro al top va cercato nel passato più profondo. Scavando nelle primitive profondità della Terra. Si chiama speleoterapia e consiste nell'apportare benessere all'organismo sfruttando le proprietà dell'ambiente umido e salmastro di caverne e grotte. Rimedio naturale, è una soluzione curativa per le vie respiratorie (rinite, allergie, asma), aumenta la circolazione sanguigna ed è una vera remissione per la pelle, per cui svolge un'azione drenante, decongestionante e antibatterica (specie per psoriasi e dermatite). Ma è un trattamento soprattutto all'insegna del relax: ci si adagia per 45 minuti in un ambiente ricco di disidratazione con tasso di umidità del 50 per cento e una



RELAIS

A fianco, la grotta del Relais San Maurizio (nel cuneese) ricca di magnesio, sodio, rame e ferro; sopra, il Casta Diva Resort, sul Lago di Como



temperatura tra i 18 e i 24 gradi. I risultati si vedono già dopo una seduta.

Per tentare la speleoterapia non serve improvvisarsi esploratori. Le spa più avanzate offrono soluzioni alla portata di tutti. Il Relais San Maurizio ha una grotta ricca di magnesio, sodio, rame e ferro, antinfiammatori e tonificanti. Al Grand Hotel Terme di Montegrotto (Padova) c'è uno spazio chiuso e isolato che riproduce il microclima di una caverna, con ionizzazione negativa benefica per le difese immunitarie. Sul lago di Como il Casta Diva Resort ha un'area che ricrea le condizioni naturali di una cavità marina. La Kronenhof Spa nell'Engadina ha una grotta dove beneficiare degli effetti positivi delle atmosfere minerali sotterranee. Sono vere caverne quelle di Salbea a Roma. Halosal a Milano ricrea le caratteristiche delle miniere naturali. Ricorda l'ambiente del Mar Morto la Grotta Blu del Belvedere Wellness Hotel di Riccione. È una caverna scavata nella roccia la grotta del Romanik Hotel Post di Nova Levante (Bolzano). Ma la più grande d'Europa è la grotta millenaria della Grotta Giusti Natural Spa Resort di Monsummano Terme (Pistoia): irradiata da acque salso-solfato-alcalino-terrose, è un vero toccasana per salute e bellezza.

© RIPRODUZIONE RISERVATA

INFODIETICA ANNA S. VARELLA