

di Simona Lovati

IT'S YOGA TIME!

Stanche dopo il lavoro? In quindici minuti potete recuperare le energie e riallineare la postura, evitando disturbi a muscoli e articolazioni.

La professione di estetista è fatta di passione e tante soddisfazioni. Come ogni mestiere, però, anche questo ha un suo lato oscuro. Di cosa si tratta? **Della fatica fisica nel portare a termine massaggi e trattamenti dinamici, della postura scorretta che si assume a volte quando si esegue un pedicure, specie nei periodi di intenso lavoro**, quando se ne effettuano parecchi nella stessa giornata. E ancora se si passano molte ore alla scrivania per organizzare la giornata dello staff.



“Quando insegno durante i miei corsi, mi accorgo che la postura delle colleghe non è corretta, per via delle posizioni assunte al lavoro, ma anche del fatto di utilizzare spesso lo smartphone o di accavallare le gambe quando sono sedute. Tutto questo porta un disallineamento posturale, dal collo alle gambe, compresi gomiti, polsi e caviglia”, spiega **Francesca Teresa Di Terlizzi**, docente di estetica, istruttrice yoga e direttrice di *Ecole Vraie Femme* a Padenghe sul Garda, in provincia di Brescia.



SU MISURA E LOW COST

Per questo motivo, l'esperta ha messo a punto per se stessa e le colleghe degli esercizi che aiutano ad alleviare i dolori posturali. Il programma che lei stessa insegna si chiama *My Yoga Time* e prende ispirazione dalla pratica ancestrale dello yoga. **“È un metodo semplice ed efficace da eseguire in autonomia. L'attività può essere svolta anche con tutto lo staff dell'istituto, durante le pause, oppure la sera, per migliorare il rendimento quotidiano, fatturato compreso”,** continua Di Terlizzi. L'obiettivo è creare e regalarsi un auto-benessere.

IL TARGET

My Yoga Time attenua i dolori alla cervicale, al collo, alle spalle, ai polsi, alle anche, alle gambe e alle caviglie. “L'estetista la sera ha dolori diffusi e questi esercizi possono migliorare la qualità della vita, evitare traumi e dare una sferzata di energia. **È sufficiente eseguirli tre volte la settimana per quindici minuti al giorno.** È interessante farsi fare una foto di profilo prima e dopo l'esecuzione, per osservare il miglioramento”, precisa. La tensione e la compressione portano fuori asse il corpo. **La tensione fa irrigidire i muscoli e causa scompensi posturali nel suo insieme, la contrazione di un singolo punto crea invece una tensione anche in altre zone del corpo.** L'obiettivo è riportare tutte le aree del corpo nella posizione corretta.

L'OSSIGENAZIONE E LA RESPIRAZIONE

I dischi intervertebrali (la congiunzione che connette due vertebre vicine) assorbono gli impatti e sono composti da acqua, come tutti i tessuti molli del corpo (acqua che

diminuisce attorno ai trent'anni per scendere fino al 50% negli anziani). **Per contrastare il deterioramento della mobilità muscolare bisogna risvegliare il metabolismo basale con qualcosa di gratuito e indispensabile, l'ossigeno, e il vettore indispensabile è una corretta respirazione con il diaframma** (cioè il muscolo posizionato al centro del tronco). Così facendo si migliora anche la circolazione arteriosa, venosa, linfatica e di conseguenza si eliminano le tossine. “Attivando la respirazione si distendono le zone contratte e si mantengono le articolazioni sciolte, infondendo al corpo una sensazione di leggerezza. Il sangue irroria il corpo e rallenta l'invecchiamento”, precisa la docente. **Una carenza di ossigeno genera il decadimento cerebrale e dell'estetica di tutto il corpo.**

IN PRATICA...

L'occorrente per svolgere gli esercizi è molto basic: un tappetino, abiti comodi, due asciugamani arrotolati per chi ha problemi alle anche, in modo da non creare tensione. L'attività si compone di cinque esercizi: **i primi due agiscono sulle rigidità di collo, spalle, schiena, anche. Il terzo e il quarto lavorano sull'allungamento dell'anca, mentre il quinto sull'allungamento delle dita dei piedi,** la parte del corpo che ci sorregge tutto il giorno e che se è contratta lancia un segnale che qualcosa non va. “Il programma continua poi con posizioni di yoga, da eseguire sotto la guida di un istruttore, per rafforzare la muscolatura. Tra le più interessanti ci sono la montagna (*Tadasana*), che dà stabilità, il cane a testa in giù (*Adhomukha Svanasana*) per favorire la funzionalità del cervello e rilassare, l'albero (*Vrikshasana*), che infonde equilibrio e la candela (*Salamba Sarvangasana*) per dare sollievo alle gambe stanche”, conclude Francesca.

SAVE THE DATE

Il prossimo corso *My Yoga Time* si svolgerà a Milano il 27 novembre in presenza (sede da definire - zona Duomo/Missori) o individualmente online su piattaforma Zoom.
Per informazioni: tel. 349.8427938,
ecolevraiefemme@gmail.com,
www.kokjdo.com,
www.ecolevraiefemme.com/my-yoga-time