

CORRIERE DELLA SERA



IO

D O N N A

MICHELLE PFEIFFER

Sul set amo il re della truffa (ma nella vita imbroglio io...)

EFFETTO MACRON

Chi fa più caso alle differenze di coppia?

Moda

SEDUZIONE

LUCA BARBARESCHI

Confesso che ho molto esagerato

STORIE VERE

Per avere i miei gemelli ho sfidato la legge

RCS

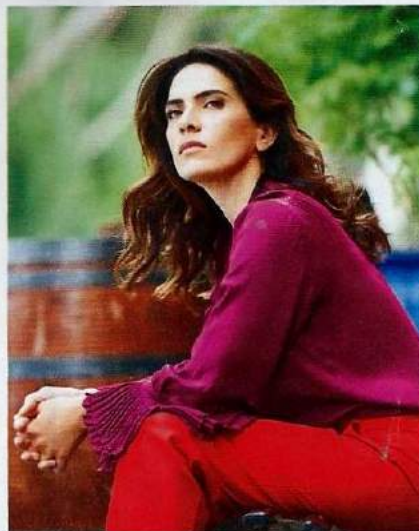
RCS MEDIAGROUP SPA N. 21 SETTIMANALE DISTRIBUITO IN ABBINAMENTO CON IL CORRIERE DELLA SERA DEL 20 MAGGIO 2017 - POSTE ITALIANE SPA SPED. IN A.P. - D.L. 353 / 03 CONV. L. 46 / 04, ART. 1 C. 1. DCB MILANO CORRIERE DELLA SERA (€ 1,50) + IO DONNA (€ 0,50) € 2. NEI GIORNI SUCCESSIVI € 1,50 + IL PREZZO DEL QUOTIDIANO



Mondo Io donna

Stendi il tappetino e libera la mente: pensa a tutto "Io donna"

Ci siamo, finalmente: parte l'edizione primavera-estate del nostro Yoga Tour! Un viaggio - nella bellezza dei luoghi, nelle potenzialità del corpo e nella profondità dell'anima - in cui saranno con noi Chiara, Maya Sansa, Giorgia Surina e Cristina Chiabotto



Sopra, un momento dello Yoga Tour 2016 al Castello di Masino. Qui a destra, le ospiti della nuova edizione. Dall'alto: Chiara, Maya Sansa, Giorgia Surina e Cristina Chiabotto.

Slacciate le cinture di sicurezza, si parte per l'edizione primavera-estate dello Yoga Tour, l'iniziativa di *Io donna* e FAI - Fondo Ambiente Italiano, *powered by* Vichy (che presenta il nuovo trattamento viso Mineral89). Sì, sì, avete capito proprio bene: slacciatele! Iniziate il viaggio pensando solo a liberare la mente, a godervi la bellezza dei luoghi, a esplorare le potenzialità del vostro corpo, ad affacciarvi sul bordo dell'anima... Di tutto il resto ci occupiamo noi.

A guidare la pratica saranno due maestre d'eccezione: Paola Ginevra Buonomo (chi ha partecipato alle scorse edizioni la conosce già bene e di certo non ha dimenticato l'energia che regala) e una nuova amica, Cris-



Yogatour

#goodmorninghealth

LE PROSSIME TAPPE

27 maggio

PARCO VILLA GREGORIANA
a Tivoli (Roma)



10 giugno

CASTELLO E PARCO DI MASINO
a Caravino (Torino)



17 giugno

VILLA DEI VESCOVI
a Luvigliano di Torreglia (Padova)



24 giugno

PALAZZINA APPIANI
a Milano



PER PARTECIPARE, ISCRIVETEVI SUL
SITO DI IO DONNA. ECCO IL LINK:
IODONNA.IT/SPECIALI/THEYOGATOUR2017
AFFRETTATEVI, IL NUMERO È CHIUSO!

na Rapisarda Sassoon, autrice di *Vita da Yogi* (vedi intervista a pag. 140).

A condividere l'esperienza - e raccontarci il loro rapporto con questa disciplina e i benefici che ne hanno tratto - un poker di donne davvero regale. Chiara, che si sta godendo il successo dell'album *Nessun posto è casa mia* e sta preparando i concerti estivi. La showgirl - ed ex Miss Italia - Cristina Chiabotto. Giorgia Surina, che da luglio presenterà gli otto appuntamenti musicali del Festival Show (gran finale all'Arena di Verona il 4 settembre). Maya Sansa, che abbiamo appena vista in *In Treatment*, vediamo adesso su RaiUno con *Tutto può succedere*, e vedremo presto in una serie internazionale che sta girando proprio in questi giorni.

Su iodonna.it troverete approfondimenti tappa per tappa. Ricordate il programma di ogni appuntamento? Visi-



Le maestre dello Yoga Tour 2017: Paola Ginevra Buonomo e, sotto, Cristina Rapisarda Sassoon.



ta al bene del FAI, pratica, conversazione con l'ospite, light lunch e cadeau finale. Questa volta abbiamo voluto farvi un regalo in più: una parte della sessione sarà dedicata a esercizi di yoga per il viso, che poi potrete eseguire ogni giorno a casa come routine di bellezza e di benessere.

Tutti gesti che non devono però farvi sentire troppo

egoriferite: tenete presente quel che dice il maestro buddista Thich Nhat Hanh: "Peace in yourself, peace in the world". Solo partendo dalla serenità individuale si può sperare di cambiare il mondo.

Ah no, scusate: c'è una cosa di cui dovete assolutamente occuparvi voi (eh, tutto tutto non possiamo fare...)! Accreditarvi sul sito (in fondo alla pagina, le informazioni). Namasté!



Nel cuore verde di Milano

L'indirizzo hot a Milano? Segnatevelo: STK Garden, la lounge all'aperto dell'hotel 5 stelle ME Milan Il Duca, in piazza della Repubblica, inaugurata in occasione di Orticola in partnership con *lo donna* e il flower shop *Offfi*, che ha curato l'allestimento floreale. Nelle foto, l'opening. Da sinistra: Mario Nobile, creativo e fondatore di *Offfi*, Diamante d'Alessio, direttore di *lo donna*, e Alessandro Enriquez, influencer designer; l'ingresso dello spazio; Derek Castiglioni, architetto del paesaggio.

LA FELICITÀ È NELLE TUE MANI

Non è un modo di dire: ci sono gesti - studiati dagli yogi - che alleviano malesseri fisici ed emotivi.

Una vera e propria **CURA PORTATILE**, da praticare anche in ufficio, durante una coda o un'attesa al semaforo rosso. Noi vi spieghiamo come eseguirli al meglio
di **Giulia Calligaro**



La felicità è nelle nostre mani. Questa è la buona notizia che ci viene dalla scienza dei *mu-dra*, una parola sanscrita: significa "sigillo" e descrive i gesti sacri - studiati migliaia di anni fa da grandi yogi - da accompagnare solitamente agli esercizi di respirazione, alla meditazione o ad alcune posizioni (*asana*), ma che possono essere di grande aiuto anche nella vita quotidiana. Il valore simbolico dei movimenti delle mani è infatti fondamentale in tutte le culture, basti pensare al classico segno della pace, alla preghiera, o semplicemente al saluto. Ma al di là di questi gesti entrati nell'uso comune, usare le mani in modi consapevoli influenza tutto il corpo, alleviando disturbi fisici e situazioni emotive difficili, dal mal di schiena all'ansia. Sono tecniche talmente efficaci da poter essere considerate una vera e propria "terapia naturale", senza controindicazioni e gratuita, per migliorare il proprio stare nel mondo. Una sorta di cura por-

tile che si può praticare anche in ufficio, all'attesa di un semaforo rosso, in fila in posta, o, tanto più proficuamente, al risveglio e prima di coricarsi quando la testa è sgombra dai pensieri.

«Nelle mani e nelle dita arrivano moltissime terminazioni nervose che possono inviare, se ben stimolate, messaggi al cervello» spiega Swami Saradananda, autrice del libro *Mudra* (Eifis Editore). Ovvero, seguendo l'ayurveda, le dita delle mani sono in relazione con i cinque elementi che compongono tutto l'universo: il pollice rappresenta il fuoco, l'indice l'aria, il medio l'etere, l'anulare la terra, il mignolo l'acqua. Il loro equilibrio presiede alla nostra salute.

«I *mudra* agiscono, infatti, stabilendo un collegamento diretto tra il corpo fisico e il corpo energetico, canalizzando l'energia dove ce n'è bisogno» aggiunge l'autrice. Ce ne sono moltissimi, offriamo qui alcuni esempi e la modalità per praticarli.

PRATICATE COSÌ

- La pressione delle dita deve essere leggera e piacevole, le mani devono essere rilassate.
- L'attenzione della mente va rivolta alle sensazioni nel corpo.
- L'effetto è intensificato se si eseguono in una posizione di meditazione e osservando la respirazione.
- Ogni gesto può essere praticato più volte al giorno per qualche istante (l'ideale va da tre minuti, per due volte nelle 24 ore, fino a un massimo di 15).

5 mudra per la salute e la serenità

(tratto dal libro "Mudra" di Swami Saradananda, Eifis Editore)



1 SURYA MUDRA

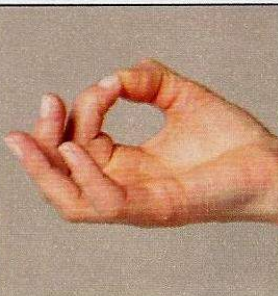
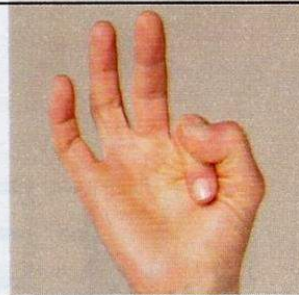
Posizione del sole

Come si fa: porta l'anulare alla base del pollice fino a toccarla, con il pollice poi premi l'anulare verso il basso. Estendi le altre dita, rilassale. Si può praticare con una o con entrambi le mani, meglio al mattino poiché risveglia. **Benefici:** combatte la stanchezza fisica e mentale, è un rimedio contro depressione e tristezza. Aiuta i processi digestivi, contribuisce a bruciare grassi e perdere peso.

2 VAYU MUDRA

Posizione dell'aria

Come si fa: porta la punta di entrambi gli indici alla base dei pollici, poi premi i pollici verso il basso, agendo sulla prima nocca degli indici. Puoi praticare due o tre volte al giorno, in caso di dolore cronico alle articolazioni. **Benefici:** è d'aiuto in caso di gonfiore allo stomaco, insonnia, vertigini. Energizza le articolazioni. Perfetto per chi sta davanti al computer e in caso di torcicollo.



3 CHIN MUDRA

Posizione della coscienza libera

Come si fa: con entrambe le mani, forma un cerchio, toccando la punta del pollice con la punta dell'indice. Lascia stese le altre dita, ma rilassate. Appoggia le mani alle cosce o alle ginocchia, se sei a gambe incrociate. **Benefici:** è il più classico mudra per la meditazione. Promuove la calma, aiuta a sintonizzarsi con se stessi e il mondo esterno in una relazione di armonia e pace.

4 GURU MUDRA

Posizione di Giove

Come si fa: mettiti seduto e tieni entrambe le mani a pugno - poggiate sul rispettivo ginocchio - con i pollici aperti che puntano verso l'alto. **Benefici:** rafforza la stabilità del chakra manipura (al centro orizzontale del corpo), apportando equilibrio emozionale ed energetico. Se praticato durante la meditazione, aiuta ad allineare la spina dorsale.



5 KUBERA MUDRA

Posizione del custode della salute

Come si fa: formula un proposito concreto e visualizzati come se lo avessi realizzato, assaporando le sensazioni. Quindi avvicina tra loro indici e medi e unisci le punte alla punta del pollice. Piega anulare e mignolo verso il palmo. **Benefici:** dona coraggio per materializzare il successo. Aiuta a concentrare l'energia e indirizzarla verso cosa si desidera. Rafforza determinazione, calma e fiducia in sé.



CHE FELICITÀ: UNA VITA DA YOGI

«Fondamentale è Dhyana Mudra - quello della meditazione - dal potere rasserenante: le mani una dentro l'altra, poggiate in grembo, coi pollici a contatto». Parola di **Cristina Rapisarda Sassoon**. Che sa di cosa parla:

dopo un passato di giurista ed esperta di politiche ambientali, ha deciso di dedicarsi interamente allo yoga. Come racconta in *Vita da Yogi* (Red editore). Ma Cristina non è un'estremista: «Si può introdurre la pratica nel quotidiano senza scelte radicali, però tenendo un ritmo più

umano e facendo buon uso del tempo. Poi si torna in famiglia - o al lavoro - come persone migliori: costruttive, positive. La prima fonte di gioia è il respiro: se si muove bene, all'unisono con il corpo, migliora lo stato d'animo. La mente viene tranquillizzata e cambia la visione del mondo». (m.l.g.)