

la Repubblica delle Donne



INDONESIA
IL GIORNO DELLA
CIRCONCISIONE
DELLE BAMBINE

NUOVI SCRITTORI INDIANI
TRENTENNI, REALISTI
COSMOPOLITI

IN RETE
LA RIVOLUZIONE
DELLE GRASSE FELICI

SPECIALE VACANZE
SILENZIO
E ALTRI LUSSI

Anno 13° N.593 del 12 aprile 2008





ACQUA AMPLIFICATA

MOVIMENTO
Si chiama
Aquanesting
e offre esercizi
galleggianti
che rilassano
di **Claudia Bortolato**

Sono entrati nei menu delle tecniche di riequilibrio energetico sotto la voce antistress, per poi amplificare obiettivi e risultati. I body work in acqua godono di un vero boom, grazie al plus dell'elemento liquido, che facilita il relax, l'abbandono, il recupero delle corde emotive più profonde, quelle legate all'infanzia. Tra le ultime nate: Aquanesting® Seahorse Balance, frutto delle ricerche di Vincenzo Di Spazio, medico esperto in medicine non convenzionali. «Si tratta di particolari sequenze motorie eseguite in acqua termale e finalizzate al riequilibrio del flusso

energetico nei dodici principali meridiani corporei. Lo scopo del lavoro è favorire la reintegrazione e il superamento di blocchi emozionali che, "memorizzati" dal corpo a livello cutaneo e di colonna vertebrale, provocano dolore, rigidità o altri disagi», spiega Di Spazio. Si lavora sia sui ricordi emotivamente disturbanti del passato recente, sia su quelli con genesi molto lontana nel tempo, addirittura natali o prenatali. Questo perché l'Aquanesting ha agganci con i principi della cronoriflessologia, una tecnica energetica che considera la colonna vertebrale e il midollo come una sorta di orologio biologico, suddiviso in precise "tacche temporali", capaci di registrare non soltanto gli eventi traumatici vissuti dall'individuo, ma anche le esperienze stressanti dei propri

antenati. «Una particolarità dell'Aquanesting è che gli esercizi si eseguono a cavallo dello swimnoodle, un cilindro allungato di materiale plastico, e senza toccare con i piedi il fondo della piscina. In pratica, in galleggiamento verticale, per incrementare così il profondo rilassamento della muscolatura dorsale, facilitare lo sblocco delle emozioni trattenute a livello di colonna e per facilitare nello stesso tempo i meccanismi di equilibrio posturale, che devono contrastare la naturale instabilità in acqua», dice ancora l'esperto. Gli esercizi, effettuati in gruppi di 15-20 partecipanti, sono adatti a tutti, anche a chi non sa nuotare, e non sono impegnativi sotto il profilo della prestazione. La sessione si svolge con un sottofondo di musica ipnotica, per

DOVE PROVARE

Le sessioni di Aquanesting si svolgono in piscine d'acqua termale, con temperatura neutra (35 gradi). Info: Aquanesting, format di medicina del benessere, Bolzano, tel. 0471.975010, www.aquanesting.it.
Centro pilota Aquanesting: Hotel Garden Terme, Montegrotto Terme (PD), tel. 049.8911699, www.gardenterme.it.
PER SAPERNE DI PIÙ
Più liberi dai traumi emotivi con la cronoriflessologia di Vincenzo Di Spazio (libro+dvd), Rossivideo, (www.rossivideo.net)

favorire l'induzione di onde cerebrali alfa, determinanti per lo stato di intenso rilassamento. «La serie di movimenti in acqua è preceduta dalla focalizzazione mentale di ogni partecipante su un personale evento emotivo, che ha generato nel tempo disagio e malessere. Quindi si passa agli esercizi clou, tutti guidati dall'operatore ed eseguiti a cavallo dello swimnoodle, ognuno dei quali è introdotto dalla spiegazione relativa alle funzioni del meridiano energetico in oggetto», dice Cristina Di Spazio,

operatrice di Aquanesting Seahorse Balance. Le sequenze motorie in acqua sono accompagnate da esercizi di bilanciamento dei due emisferi cerebrali, che consistono in movimenti di orientamento a occhi chiusi. Le sessioni in acqua durano mediamente cinquanta minuti, ma il programma si conclude solo dopo un massaggio dorsale effettuato a terra, l'Aquanesting massage, sempre ispirato ai principi della cronoriflessologia. «Consiste in leggere pressioni eseguite dall'operatore lungo la colonna vertebrale, sui 24 punti, sovrapposti alle vertebre mobili, che segnano lo scorrimento del tempo dalla nascita in avanti secondo un ciclo ripetitivo di sessanta anni. Lo scopo del massaggio è completare il lavoro in acqua e favorire lo scioglimento dei nodi emotivi memorizzati dal corpo», spiega Di Spazio. Nell'immediato, il risultato che si ottiene è un profondo rilassamento, in cui si rimane completamente coscienti mentre si entra in contatto con emozioni e situazioni rimosse. «I benefici permangono anche a distanza di alcune settimane», conclude Di Spazio.