

SILHOUETTE

100% DONNA

Linea, bellezza, moda, salute, attualità

occhi

I NUOVI FILLER
EFFETTO LIFTING

LATO B

+ ALTO
+ SODO

SPECIALE CELLULITE

- booster drenanti
- fanghi e scrub
- trattamenti alle alghe
- aerogym
- punturine bruciagrassi

STOP

ALLE ABITUDINI CHE
TI FANNO INGRASSARE

moda

il reggiseno
è a vista

MAKE UP
pastello pop

nail art
LA CURA
DEL COLORE

smagliature KO

**MENÙ
PALEO-VEG**
DIMAGRISCI
RISPETTANDO
L'AMBIENTE

PANCIA PIATTA

CON LA DIETA
SENZA LIEVITI

-6 kg in 2
settimane



Anno 28 - numero 5 - maggio 2021 - Pl. 24/04/2021 - mensile - Poste Italiane SpA - spedizione in abbonamento postale D.L. 353/2003 (conv. in L. 27/02/2004 n. 46) art. 1, comma 1, L. 4/04/2013

Quando PC e smartphone mettono a dura prova basta una pausa con speciali mini-asana che danno relax all'apparato visivo

yoga break

PER GLI OCCHI

Iper-connesione non stop. È questa la nuova realtà alla quale ci siamo abituate da oltre un anno. Così, **dopo le ore trascorse al PC per lavoro, ci ritroviamo a chattare, twittare e postare foto e messaggi** per tenere viva la nostra rete sociale. E se dobbiamo dire grazie ai device elettronici che

ci hanno traghettato dallo scoppio della pandemia fino al presente è altrettanto vero che dobbiamo fare i conti anche con il rovescio della medaglia, primo fra tutti un po' di **affaticamento in più per la vista** dovuto alla luce blu degli schermi. La soluzione è dedicare un quarto d'ora al giorno (o a giorni alterni) all'**eye yoga**. «Si tratta

di semplici esercizi che permettono di rilassare e **rafforzare la muscolatura dell'occhio**, far riposare la vista, attenuare la secchezza oculare e **sciogliere contratture e tensioni** causate dallo sforzo della messa a fuoco», spiega Francesca Teresa Di Terlizzi, istruttrice di yoga e direttore Ecole Vraie Femme a Brescia.

la preparazione

Francesca Teresa Di Terlizzi spiega come eseguire i semplici esercizi dell'eye yoga. «Prima di iniziare, detergi le mani e il viso con dell'acqua termale, ricca di oligoelementi e dall'azione drenante e decongestionante. Vaporizzala su dei dischetti di cotone

e poi tampona delicatamente anche sugli occhi. Sciogli le contratture delle spalle, facendo delle rotazioni in avanti e indietro. Sollevala fino a sfiorare i lobi delle orecchie per qualche secondo e poi rilassale. Fai ruotare il collo in senso orario e anti-orario».

gli esercizi giusti

La posizione migliore per praticare l'eye yoga è con la schiena dritta, appoggiate a un muro o sedute. L'abbigliamento deve essere comodo e in fibra naturale. «Ritagliati un momento tutto per te. Se sei nervosa o preoccupata non potrai mai raggiungere i risultati desiderati. La seduta di eye yoga inizia liberando la mente il più possibile dai pensieri negativi con un bel respiro. A questo punto puoi iniziare la pratica vera e propria» sottolinea Di Terlizzi.

PALMING

Coprire gli occhi con i palmi

Strofina i palmi delle mani tra di loro per scaldarli e appoggiali sugli occhi, con la parte più esterna sugli zigomi e i polpastrelli sulla fronte. È una buona tecnica per fare riposare gli occhi e ridurre borse e gonfiori. Tieni la posizione per cinque minuti.

EYE ROLLING

Rotazione degli occhi

Concentrati sul tuo respiro e allo stesso tempo solleva lo sguardo verso l'alto fissando il soffitto per cinque secondi. In seguito, fai roteare gli occhi lentamente da destra verso sinistra per tre volte. Fermati, respira di nuovo e fai lo stesso in senso antiorario.

FIGURE OF EIGHT

Il numero otto

Immagina di avere un grande otto disegnato sul pavimento e segui con lo sguardo il suo profilo in senso orario e poi antiorario per quattro-cinque volte. Questo movimento ti permette di controllare meglio la muscolatura degli occhi e di migliorarne la flessibilità.

FOCUS SHIFTING

Messa a fuoco

Allunga il braccio davanti a te e fai il segno dell'OK alzando il pollice. Fissa il dito, avvicina il braccio fino a sfiorare il naso e procedi avanti e indietro per dieci volte. Fermati, respira e continua per altre 10 volte.

DISTANCE GAZING

Fissare un oggetto a distanza

Osserva un oggetto lontano da te fuori dalla finestra, poi distogli lo sguardo e indirizzalo sulla punta del naso. Ripeti l'esercizio per 5 volte. In questo modo, puoi allenare l'occhio ad adattarsi a distanze diverse. Un aiuto in più per lo smart working.

BLICKING

Strizzare

Strizza gli occhi 10/15 volte. Questo passaggio è utile per lubrificare l'occhio, perché quando si passano molte al computer spesso non si "sbattono" le ciglia a sufficienza causando secchezza.

rughe *addio*

La luce blu è responsabile anche della formazione di rughe e linee di espressione sulla zona del contorno occhi. «Per un restyling a

regola d'arte, concediti ancora qualche istante per distendere i tratti e risvegliare la luminosità della carnagione. Appoggia i polpastrelli del pollice

sopra gli zigomi e spingili verso l'alto. Oppure chiudi gli occhi, afferrali con dolcezza tra pollice e indice e cerca di aprirli. Ripeti entrambi gli esercizi per 10 volte. Massaggia picchiettando con

le dita tutta la zona perioculare. Inizia dall'angolo interno vicino al naso, prosegui verso la coda dell'occhio e termina salendo verso le sopracciglia, per 3 volte» conclude l'esperta.

Simona Lovati