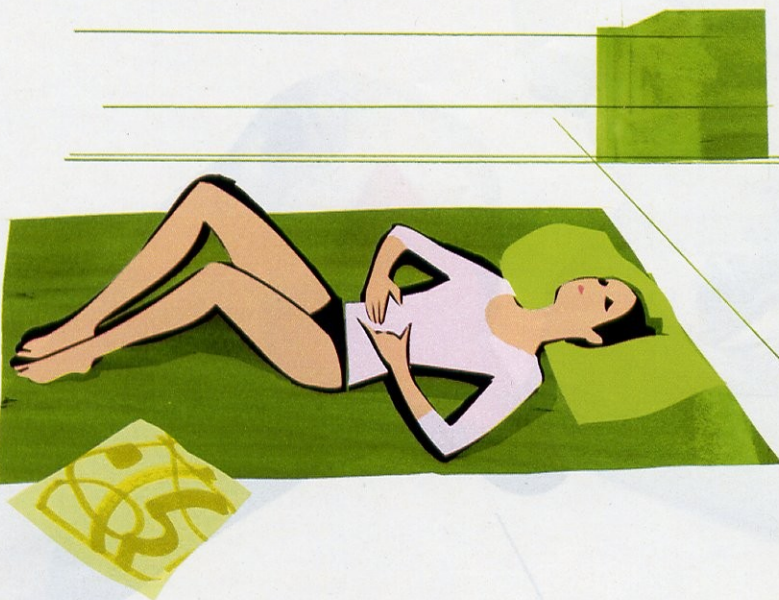


# Un'ora tutta per te



ONZE

## Una canzone liberatoria

Se hai voglia di sentirti un po' provocatoria, ascolta *Together*, dall'album di Elisa *Pearl Days* (Sugar). È una canzone contro la guerra scritta su una melodia ironica che ti farà venir voglia di tirare fuori il megafono, dire a tutti quello che pensi. Per propagandare la tua voglia di buoni sentimenti e cantare la tua voglia di pace.



Ti piace andare per musei? Ora puoi prenotare la tua visita online con il servizio di Una Hotels & Resorts sul sito [www.unahotels.it](http://www.unahotels.it).

**N**on sono un'esperta, ma ho scoperto che basta veramente poco per ritrovare l'armonia e rilassarsi se si parte proprio da lì, dalla nostra pancia, e le si dedica un po' di tempo, imparando qualche facile tecnica di automassaggio. In quella zona somatizziamo lo stress: gli orientali lo sanno da molto tempo e adesso anche gli occidentali si stanno aprendo a questa visione olistica del corpo. Se aggiungi qualche tecnica di meditazione e un po' d'istinto, potrai davvero entrare in contatto con la tua pancia, conoscerla, coccolarla e curarla. Prova a metterti sdraiata e concentrati sulla zona. Massaggiala con cura, delicatamente, accompagnando i movimenti delle mani con il respiro per effettuare la pressione solo nella fase dell'espirazione. Seguendo un movimento circolare, percorri l'addome formando una spirale fino ad arrivare all'ombelico, mentre cerchi di sen-

Scegli la leggerezza, evita le complicazioni: ogni settimana la musicista e scrittrice Cecilia Chailly ti darà uno spunto per fare tua questa formula della felicità. Nelle pagine che seguono scoprirai altre idee facili per risolvere situazioni difficili. Dalle questioni di cuore ai problemi della vita di tutti i giorni

tire dove ci sono tensioni o dolori. Prova a lasciarli andare. Poi, partendo dallo sterno, segui la linea della colonna vertebrale, fino ad arrivare al *Qi*, il centro dell'energia, situato quattro dita sotto l'ombelico: con una leggera pressione, sentirai quanto è carico e tonico. Se invece senti che non lo è, puoi infondergli energia con il calore delle mani. Proverai un senso di sollievo mentre ti renderai conto che ti stai liberando di tutti gli accumuli di tensione che ristagnano in quella zona. Dopo una pausa di relax, finisci con un po' di stretching. Se però ti accorgi che rimane ancora qualche doloretto o fastidio, pronuncia poche, dolci parole rivolgendoti al *Qi*: sentirai subito un senso di benessere e di pace.



La musicista **CECILIA CHAILLY** ti aiuta a trovare un po' di tempo per te. [info@ceciliachailly.com](mailto:info@ceciliachailly.com)