

COSMOPOLITAN

IL MENSILE FEMMINILE PIÙ LETTO NEL MONDO

IN REGALO
Cosmocapelli
Tutti i
nuovi trend

APRILE 2002 N. 4
Euro 2,50 in Italia

SESSO FUORIPISTA

✓ **Le vie del piacere**
diventano infinite
con la mappa
delle zone più hot

✓ **Ore 10 calma piatta?**
Ecco i sexytrucchi
che daranno la scossa
alle tue serate

MISSIONE POSSIBILE
Rientra nei jeans
entro sabato
senza digiunare

MODA TOP SECRET
**Speciale
lingerie**

Tutte le tendenze
tutte le taglie:
40 modi per sedurre
a "corpo" sicuro

Masala
Dance & Fitness Inc.

Cameron Diaz
La rivincita
di una bionda

**Potrebbe
capitare
anche a te...**
**Cinque incontri
da film, ma
questi sono veri!**

**LAVORO
IN RELAX**
Consigli salvavita
per chi carbura
dopo mezzogiorno

**Beauty
al massimo
prezzi
al minimo**

INCHIESTA
Qualcosa
di travolgente:
quando l'eros
è dipendenza



Bhangra, che curve!

È una danza indiana che ti modella e ti riempie di energia. Provala a casa con questi tre esercizi DI CRISTIANA ALLIEVI

La novità per "fresare" addominali e glutei? Il Masala Bhangra Workout: l'etno-fitness ideato da Sarina Jain (nella foto). «Scolpisce tutta l'area del bacino e, impegnandoti a seguire la coreografia, dimentichi la fatica», spiega lei. Ecco i suoi movimenti preferiti: se hai costanza, i risultati sono garantiti! (E sul www.masaladance.com trovi video e cd).

► **Bhangra Groove** Tenendo le ginocchia piegate, le punte dei piedi aperte di una spanna, le braccia in fuori e il busto flesso all'indietro, salta otto volte tenendo il bacino in avanti (fai circa 10 cm per salto). Mentre lo fai, spingi la spalla sinistra in avanti (disegno 1). Fai mezzo cerchio con quattro salti e torna al punto di partenza, spingendo la spalla destra in avanti. Con quattro balzi fai un altro mezzo

cerchio. Torna indietro e ripeti l'esercizio per quattro volte.

► **Hareepa** Gambe unite, ginocchia flesse, addominali contratti. Stendi il braccio destro davanti a te, come se tenessi una sciarpa in mano. Spingi le anche verso destra e salta sempre verso destra per quattro volte, muovendo il braccio destro nella direzione opposta, come se ti tirassero (disegno 2). Torna alla posizione iniziale, alza

il braccio sopra la testa e salta quattro volte verso sinistra, fingendo di "scuotere la sciarpa" sempre a sinistra (4 serie).

► **Divinità indiana** Piedi uniti, con i palmi delle mani che si toccano (disegno 3). Tenendo le spalle basse, alza le braccia sopra la testa. Ondeggia le anche a destra e sinistra con le ginocchia flesse e conta fino a otto. Ritorna in posizione eretta, sempre ondeggiando (4 serie).



Non è che stai "tirando" troppo?

Ecco i segnali per capire se sei in overdose da palestra

A forza di dire a te stessa che devi rimetterti in sesto per l'estate, tra pesi, aerobica, step, corsa stai rischiando davvero di esagerare. La prova? Valuta se ti riconosci in questi "sintomi".

● Ti senti in colpa se per un giorno non riesci ad andare in palestra.

- Ti senti un po' depressa quando, durante una lezione, non rendi al meglio.
- Nonostante stiramenti e dolori che stentano a passare, tu non ti fermi.
- Di giorno ti senti stanca e "letargica", ma anche se dormi otto ore non hai la sensazione di aver riposato bene.



DA NON PERDERE

Se mediti, alleggerisci l'anima

Un megafestival per provare tante tecniche diverse. In compagnia

Tre giorni di full immersion in te stessa ti piace l'idea, vero? A Varazze, dal 5 al 7 aprile (dalle 7,30 alle 23) puoi provare le più famose tecniche di meditazione del maestro indiano Osho con trainer e maestri in arrivo da tutto il mondo. Ti aiuteranno a rilassarti e a ritrovare il tuo "centro". Potrai anche provare il teatro danza e tante altre attività per corpo e psiche (per info, chiama lo 019/931166). Quattro meditazioni che ti consigliamo:

- **Dinamica:** da fare la mattina, per ripulire la mente e scoprire la potenza del respiro.
- **Kundalini:** per liberare il corpo dalle tensioni e recuperare la vera energia vitale.
- **Nataraj:** ti aiuta a percepire la tua dimensione interiore attraverso la danza.
- **No-Dimensions:** per ritrovare il tuo "centro" È una tecnica Sufi basata su movimenti sacri e sul respiro.

Una seduta di agopuntura **allevia i dolori muscolari del collo e delle spalle** più di un massaggio manuale.

DA UNO STUDIO DEL BRITISH MEDICAL JOURNAL