



# Condé Nast Traveller

THE WORLD MADE LOCAL

PRIMAVERA 2023 - €3,50

## THE GOLD LIST

I NOSTRI  
HOTEL PREFERITI  
DI SEMPRE

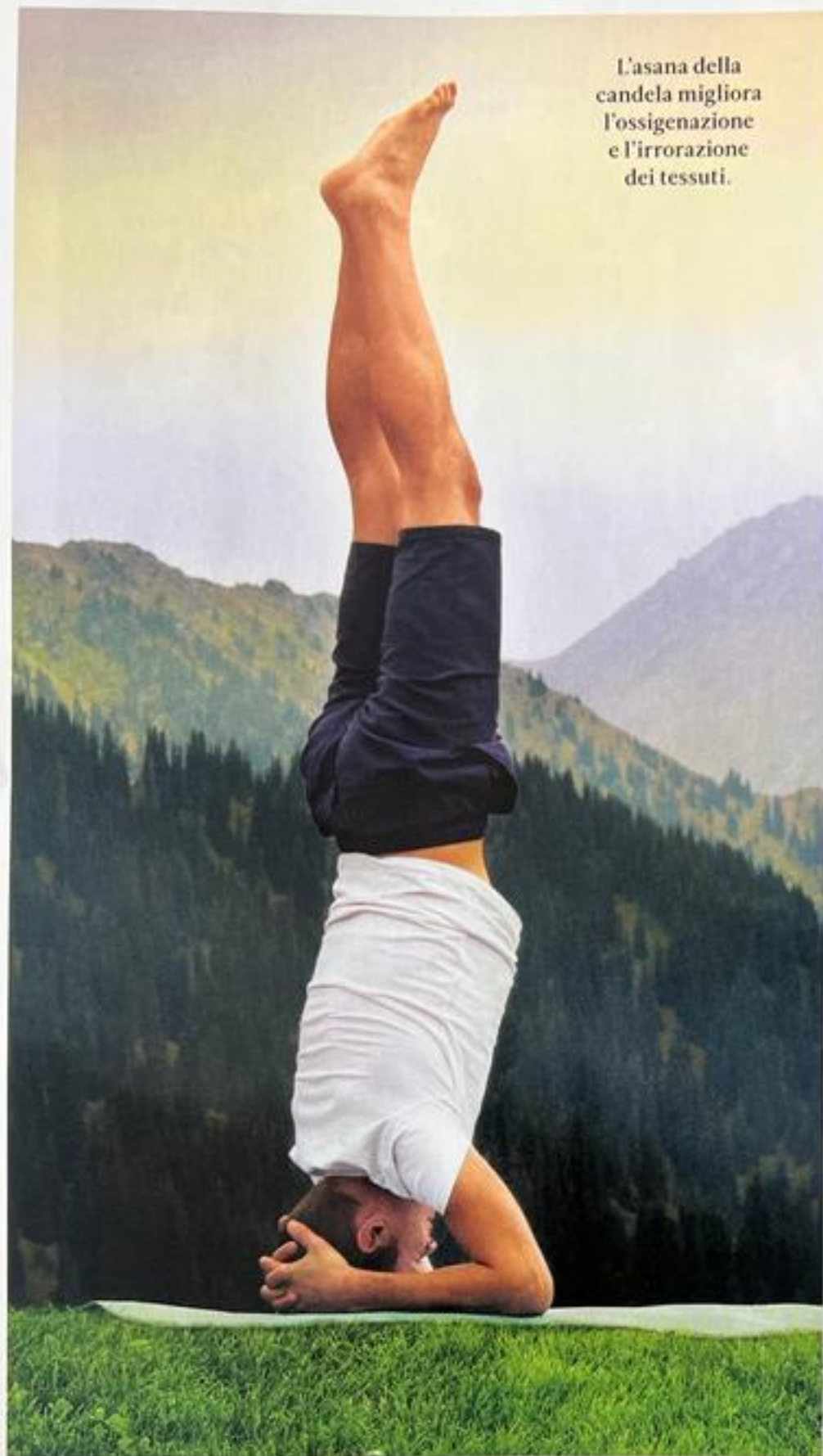
DOVE  
SPOSARSI  
IN ITALIA  
STARE BENE  
DOVE (E COME)  
SI VIVE PIÙ  
A LUNGO



IN EDICOLA DAL 15 MARZO 2023

BERGAMO E BRESCIA - BAILL - TAIPEI - MAROCCO - MIAMI





L'asana della candela migliora l'ossigenazione e l'irrorazione dei tessuti.

## ALLENARE IL CERVELLO A TESTA IN GIÙ

**D**iceva la famosa neurologa e premio Nobel Rita Levi-Montalcini che il cervello è l'unico organo non soggetto a usura, ovvero più si usa e meglio funziona. Quindi è solo questione di trovare il miglior modo per utilizzarlo e tenerlo in allenamento perché resti in forma e giovane, come e più del corpo. E se la chiave fosse lo yoga che promette un benessere totale globale, per la macchina bioenergetica e – insieme – per la mente? Cosa ci dicono gli ultimi studi rispetto alla disciplina nata in India 5.000 anni fa in relazione al sempre più trendy concetto di longevity? Di sicuro una pratica costante allevia i sintomi dello stress, fortifica i muscoli, aumenta la densità ossea, tiene pulita la linfa, rafforza il sistema immunitario, regola il funzionamento delle ghiandole surrenali, abbassa la glicemia, calma la mente e contribuisce a uno stato generale di benessere che non può che giovare alla salute anche e soprattutto con il passare degli anni. Famosi maestri come Sri Pattabhi Jois e Krishnamacharya hanno vissuto – e in ottima forma – rispettivamente fino a 93 e 101 anni, e questo lascia pensare che forse davvero lo yoga serve. In particolare gli asana che lavorano sul chakra blu, il quinto legato alla tiroide, e le inversioni, ovvero la posizione sulla testa (shirshasana) e la candela (sarvangasana) potrebbero migliorare l'ossigenazione e l'irrorazione dei tessuti portando sangue al viso e alla testa. Secondo un recente studio, grazie alla pratica regolare dei capovolgimenti, le prestazioni del cervello possono migliorare fino al 14% con un significativo rallentamento del processo di invecchiamento e deterioramento mentale e benefici evidenti su concentrazione, memoria, osservazione e chiarezza del pensiero che, fra le altre cose, aiutano a contrastare ansia e depressione.

Anche la pratica di particolari movimenti facciali (nota come yoga face, tecnica ideata una dozzina di anni fa dall'insegnante giapponese Fumiku Takatsu) promette risultati visibili come un lifting naturale, ovvero un viso più tonico, più giovane senza bisogno di ricorrere alla medicina estetica e che, per citare la Marie Kondo delle rughe, «mette in circolo un'energia interiore potentissima». Dove provare questa novità? Da Ramayoga a Milano c'è Anna Kostina, insegnante certificata e bio cosmetologa, che unisce sapientemente respiro (pranayama) e tecniche yoga anti aging. **FRANCESCA SENETTE** [taplink.cc/yogaface.kostina](http://taplink.cc/yogaface.kostina)

### ZONA BLU



### OGLIASTRA — SARDEGNA

Era il 2000 quando il medico Gianni Pes e il demografo Michel Poulain iniziarono a studiare nell'entroterra sardo i paesi con la più alta speranza di vita, scovando a Villagrande Strisaili, tra le montagne dell'Ogliastra, il paese con la più alta concentrazione di maschi centenari del mondo, e a Perdasdefogu la famiglia più longeva del pianeta, con tanto di Guinness dei primati tuttora imbattuto. La ricerca fu poi ampliata ad altre zone del pianeta – le «blue zone», appunto – e divulgata da Dan Buettner, giornalista del *National Geographic*. Da quest'anno, Giovanna Palimodde, proprietaria dell'hotel Su Gologone, ha creato il ristorante all'aperto Sos Nidos dove in nidi realizzati con rami di ginepro serve il Menù dei centenari con verdure selvatiche, capra in umido e dolci al formaggio, senza rinunciare a un bicchiere di vino, che – è dimostrato – è complice di una dolce e lunga vita. **SM** [sugologone.it](http://sugologone.it)



# PARLIAMONE

Donna e fanciulla  
in costume sardo  
dell'Ogliastra, una  
delle zone del mondo  
dove si vive più a lungo.

ZONE BLU

+

## SEGRETI DI LONGEVITÀ

*Qualità della vita, ricerca della felicità, percorsi di consapevolezza: le nuove frontiere del benessere*

Non pensate a complicate macchine anti età o a pozioni di eterna giovinezza. Negli ultimi anni il concetto di benessere è diventato sempre più olistico e, in un certo senso, più letterale: togliersi qualche ruga e qualche chilo fa piacere a tutti, ma quel che conta è stare bene, fisicamente e mentalmente. E il viaggio è il momento ideale per concedersi riposo e ricarica ma anche percorsi che puntano alla felicità, alla consapevolezza o ci mettono alla prova con bagni nei laghi ghiacciati e notti solitarie a 3.000 metri. La parola d'ordine è longevità: non conta l'età ma come ci si sente in ogni fase della nostra vita. Una lezione da imparare dai centenari delle «blue zone», i luoghi del mondo dove si vive più a lungo. SM