



Diario di un risveglio

Gianluca Di Benedetto, l'arte della fisioterapia

Questo scritto è il racconto di un recupero, di un viaggio all'interno del proprio corpo, ritrovato grazie all'arte delle mani. Gianluca Di Benedetto non si può

certo definire un normale fisioterapista, né un osteopata, meno che mai uno stregone, eppure quello che fa al corpo è come un risveglio. Un'esperienza unica

e difficile da raccontare, a partire dalla sua durata. Non la solita sessione di un'ora, in cui il trattamento si concentra sulla parte dolorante, ma una vera e propria presa di coscienza e di cura di tutto il corpo, la cui durata rasenta la mezza giornata. Originale e unico il suo approccio alla professione: fin dall'inizio Gianluca dedica almeno un'ora a parlare, non solo per raccontare i muscoli su cui lavorerà e la tipologia di manovre che andrà a fare, ma soprattutto per conoscere il suo interlocutore, per entrare in sintonia con lui, per creare un'empatia e una fiducia che garantiscono il miglior risultato. Perché il lavoro non lo fa solo lui, ma è piuttosto il risultato di una sinergia, di un ascolto che coinvolge entrambi. Ascolto in particolare della muscolatura e del respiro, fondamentale per permettergli di raggiungere le fibre più nascoste, quelle protette dalla muscolatura di superficie, che appare magari dolente, ma che non sempre è la responsabile dei nostri malanni.

Strabiliante la conoscenza del corpo umano che ha Gianluca, che oltre al diploma di fisioterapista, conseguito in una prestigiosa università austriaca, ha anche una laurea in tecnico di radiologia e vari studi e corsi di formazione e di approfondimento. Ma più di tutto incide la sua curiosità, quell'interesse reale per la cura del corpo umano che lo spinge a studiare a fondo ogni

Diary of an awakening

You cannot define Gianluca Di Benedetto a normal physiotherapist nor an osteopath, not to mention a sorcerer, however what it does to your body is like an awakening. A unique experience and difficult to tell, different and new also in its duration. Not the usual one-hour session, where the treatment focuses on the painful part, but a real and true awareness and care of the whole body, the duration of which verges on half-day. The work is done not only by him, but is rather the result of a synergy, of a listening that involves both. Listening in particular of the muscles and of the breathing, fundamental to enable him to reach the most hidden fibers, those which are protected by the musculature of the surface, that often looks painful, but not always is the responsible of our misfortunes. The feeling that you live under his hands is precisely the restoring of the vitality of the body: muscles and silent limbs return alive, speak to us and tell us about the lightness of our shell. An awakening of the body, indeed, in which each moment of the session is followed by a period of recovery, useful to regain possession of our own ego. Because the whole body is investigated, modeled, awakened and you find yourself in the end a different person, a better one.





muscolo, ogni nervo, ogni cellula, con l'intento di aiutare a sollevare i dolori dei suoi interlocutori. Casi di problemi posturali in stato acuto e cronico, stati post operativi, dolori e insensibilità dovuti al parto, ernie, colpi di frusta, menischi, cervicali, tutto riemerge sotto le sue mani, sicuramente severe nell'indagare il nostro corpo, ma ben sicure di individuare le origini del dolore, spesso ben distante da dove si manifesta. Mani che osano l'impossibile e sfiorano l'inimmaginabile, con un metodo terapeutico denominato Aurora, capace di risolvere anche problematiche all'apparenza incurabili. Angoli del corpo apparentemente sani vengono recuperati grazie alla sua sensibilità, a quell'invasione profonda della muscolatura che, invece di provocare dolore, regala di nuovo l'esperienza del proprio corpo. Perché la sensazione che si vive sotto le sue mani e gli strumenti che utilizza è proprio quella del ripristino della vitalità del corpo: muscoli e arti silenti ritornano

vivi, ci parlano e ci raccontano della leggerezza del nostro involucro. Una leggerezza non certo insostenibile, citando Kundera, piuttosto una leggerezza atavica, un ritrovarsi e un sentirsi, magari confrontando parti del corpo ancora "indenni" dalla sua cura, che ci appaiono invece pesanti, distanti, improprie. Un risveglio del corpo, appunto, in cui ogni momento della sessione è seguito da un momento di recupero, utile proprio per riappropriarsi del nostro io. Perché tutto il corpo viene indagato, modellato, risvegliato e ci si ritrova, alla fine, una persona diversa, migliore. Un unicum, un'esperienza da vivere non attraverso un ciclo di appuntamenti, poiché Gianluca Di Benedetto, nel suo studio o in giro per il mondo, in una sola sessione ci restituisce a noi stessi, regalandoci poi i consigli e i modi per ritrovarci sempre, ogni giorno, rinnovati e rinati dalle sue mani, con un nuovo modo di viverci.

www.di-benedetto.it - info@di-benedetto.it

