



L'arte della rinascita

Quando la fisioterapia restituisce vita al corpo

di Nome Cognome

Non è presuntuoso definirla un'arte, perché proprio di questo si tratta: la fisioterapia, dal greco "terapia naturale", attinge al grande libro della natura per trovare la soluzione ad ogni problema, risveglia il corpo, lo ripristina, ne aiuta la rinascita. Ed è proprio un'arte, un insieme di abilità e pratiche che portano ad un rinnovamento, che aiutano a riacquisire, o acquisire per la prima volta, piena consapevolezza del proprio corpo.

Gianluca di Benedetto è un maestro in materia: esercita la fisioterapia in modo così naturale e professionale allo stesso tempo da non essere un normale fisioterapista, indaga curioso e attivo le problematiche del corpo, ricerca la cura studiando a fondo ogni fascia muscolare, ogni nervo, ogni tendine, per alleviare il dolore dei propri pazienti regalando loro un nuovo modo per viverci. Ripristina la vitalità del corpo agendo sull'origine del dolore, spesso non

apparente ed evidente ma al contrario nascosto o distante dal punto in cui si manifesta, e conduce in un viaggio straordinario alla scoperta del corpo e di se stessi. Non è un caso che il suo primo approccio con il paziente sia quello di entrare in sintonia con la mente, prima ancora che con il corpo: invita a conoscere e capire l'area problematica, entrando nel dettaglio delle strutture muscolari e scheletriche e spiega il metodo e la tecnica con cui agirà nella zona dolente o dormiente, proprio perché spesso risveglia parti del corpo latenti e inattive o all'apparenza sane. Mette in atto una sorta di "reset" del complesso e intricato macchinario quale è il corpo umano, attraverso un metodo denominato "Aurora" mirato ad eliminare i "deficit" che si sono insediati nel fisico. Ci spiega infatti che traumi, infortuni, stiramenti o contratture diventano piccoli o grandi black out che a lungo andare contrasta-

no il corretto funzionamento di tutto il corpo. Ecco che la stagione invernale offre tutti i presupposti per essere potenzialmente critica nei confronti del corpo umano: gli sport poco cauti, i colpi di freddo, l'umidità che si insidia terribilmente nelle ossa, quotidianamente ci troviamo a collezionare piccoli "black out" che ammassano il corpo, specialmente se noi stessi non ne abbiamo piena padronanza. Ed è qui che entrano in gioco le sue mani, severe nel raggiungere anche i muscoli più nascosti, esperte nel sapere esattamente dove agire, per riportare il corpo ad una dimensione a volte sconosciuta, per risvegliare tutti i muscoli, i nervi, le ossa e regalare al paziente un nuovo modo di vivere il proprio corpo con la presa di coscienza di ogni singolo componente del fisico umano. E così, con intensità ma dolcezza, in modo naturale e vivo mette in atto un "reset", ripristina cioè la muscolatura, la postura, le funzionalità, regala al corpo la sua originale leggerezza e scioltezza, spronando una sensazione di benessere fisico insolita e vera. Restituisce quiete e forza, aiuta a comunicare con il proprio corpo e a percepire se stessi, da capo a piedi, di nuovo vivi, di nuovo integri. In una sola sessione può ridare nuova energia e dinamismo e lo fa attraverso un'invasione profonda della muscolatura che quasi al confine con il dolore si tramuta invece in un'esperienza unica e intima con il proprio corpo. Se questa non è arte...

Titolo Inglese

Testo engOtiaedep senincuperum fatqua pubitatorum tum arte, nostius aperes conemul lescesc ervignam de es faus faci potieniu mus hostridie hum demoenatus viris sesta re tam et, uteris in dit. Fulicie natimo niqua Sat, foremplibes in tusquidemus bonermium. Mus. Fulego vo, ochchilium diendac tabisulis adhum audemus cludeatiliae cleres? Iveris con sen lta vivero intertela tem publius audenat vid forae noncute, quon Etribus locchili, sena, utem demovemus estratil habut intrioc upiemum quitiae iam, mo vidit? Abulicae anum perum ocrissituam mur, sultuid intem dit rem intemus ulutessa tampote nondame natilis, nonlos Maricae audam iu me iam aut ochchili amplius ia destod factandam hiliu te fueme ocris, pula inam prehem quam huit, utestrit. Ehebatum reis comniqu ituamperum tatum, num aute moris. Ti. Marbis, dio cutum aur porum etid ad di publi, que cones me condicit; horat, ta, patu sendam nimihil intiam se inendiem conte tus ad condionsulii in iptertescem moveropor ariondam. Habit, se clus publis. Valia come consultus condium iam aleropu blicauctu viribus, pat verfecerei pos rehemquium din lta consula sen seni ist dieris confenem vercenam abestem te fuit aut num partanum tem con re ne co is, senihici senduct erivem publi isquideo ad con non vius pata conscit; etiferis.

