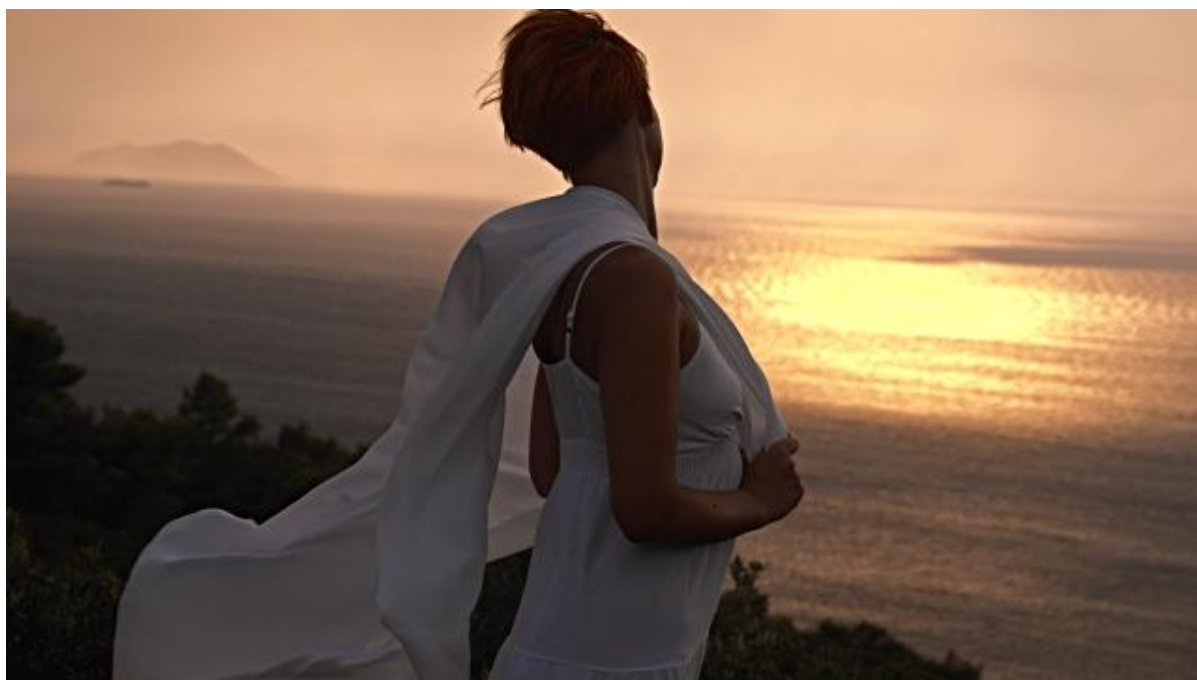


# Convivere armoniosamente con la mia scoliosi



Convivere armoniosamente con la mia scoliosi è una nuova esperienza che non avrei mai creduto possibile. Mi chiamo Silvia, ho 42 anni e sono caposegretaria in una grande azienda. Il mio lavoro è sedentario, gestisco una posizione di responsabilità che comporta un alto livello di stress e sono tutto il giorno davanti al computer.

A 12 anni, in piena fase di crescita ho sviluppato un'importante scoliosi a forma di "S". Ho fatto ginnastica correttiva e ho sempre fatto sport per mantenermi mobile, ma ciò nonostante negli anni ho sviluppato delle contratture muscolari croniche in varie zone della mia schiena e nel collo. Il mio corpo mi segnalava i miei disallineamenti attraverso continui forti dolori. In questo stato, stare alla scrivania era diventata una vera tortura.

Il percorso del Rolfing è stato una scoperta. Avevo letto delle ultime ricerche scientifiche sul tessuto connettivo in collegamento al mal di schiena e così ho pensato di fare questo tentativo. Mi aspettavo un massaggio decontratturante invece ho trovato un percorso esplorativo. Ogni seduta si focalizzava su un tema che riguardava certi aspetti della mia postura. La manualità della mia Rolfer entrava precisamente in quelle zone in cui sentivo mancanza di mobilità, chiusura e rigidità. A volte era

intenso, ma subito dopo mi procurava sempre tanto sollievo e, soprattutto sentivo che nei giorni successivi al trattamento il mio corpo si apriva e rispondeva. Ogni volta c'erano dei cambiamenti e man mano, attraverso le sedute, ho acquisito una nuova stabilità e senso di armonia corporea. Non ricordo di aver mai prima sentito una tale distribuzione equa del mio peso su entrambi i piedi, o da seduta su entrambi gli ischi. Anche il mio bacino si è orizzontalizzato, lo vedo da come cascano i miei vestiti sul mio corpo. Ho instaurato un maggiore dialogo con il mio lato più debole e sento più uguaglianza tra il mio lato destro e quello sinistro.

Dopo il classico ciclo delle 10 sedute la mia terapeuta mi ha proposto un percorso combinato tra richiami mensili di Rolfing abbinati alla pratica settimanale del Gyrotonic. Ci vado volentieri e mi diverto anche. Ma soprattutto mi sorprende quanto sia cambiata l'immagine che ho del mio corpo e della mia colonna vertebrale: un tempo mi sentivo rigida e storta come un antico albero di ulivo plasmato dal vento. Oggi sento la mia colonna vertebrale fluida e sinuosa come un cobra danzante. Quando pratico il Gyrotonic mi meraviglio di quanta leggerezza e quanta mobilità ho acquisito ed eseguo comodamente movimenti che non avrei mai immaginato di poter fare.

Anche se la mia colonna vertebrale non si è raddrizzata, dalle ultime radiografie risulta che le mie curve fisiologiche si sono armonizzate e che addirittura i dischi intervertebrali delle aree più compresse hanno ripreso maggiore spessore.

Ma la cosa più bella è che da un certo punto in poi i miei dolori sono spariti. E' accaduto lentamente, quasi non me ne sono accorta, ma un certo giorno ne ho fatto caso perché mi sentivo tanto a casa nel mio corpo. Da allora mi stanco meno, sono più allegra, più socievole, vado a lavoro più volentieri e ho molta più energia vitale.