

# Il rispetto per la colonna vertebrale è una pratica permanente



Mi chiamo Giovanni, ho 54 anni, sono psichiatra e, da anni, sto seduto tutto il giorno in auto o su una poltrona. Sempre con un filo di tensione addosso.

Qualche anno fa ho scoperto che, se Dio esiste, vive nella colonna vertebrale. E' lì che bisogna onorarlo, servirlo e prendersi cura di lui. Io non l'ho fatto e la mia schiena mi ha punito.

E' così che sono entrato in contatto con il Rolfing. Per riparare.

Il Rolfing sembra un massaggio ma non lo è. E' una pratica disciplinata e profonda con cui ho permesso a qualcuno di aiutarmi a riequilibrare il mio modo di abitare i miei muscoli, le mie articolazioni ed anche il mio intestino.

Dopo il classico ciclo di dieci incontri ho fatto esperienza di un nuovo modo di stare dritto e di stare seduto in ogni momento della giornata. Una vera disciplina di rispetto e consapevolezza corporea.

Da allora ho strutturato una stabile attività motoria e, circa una volta al mese, effettuo con la mia terapeuta un “richiamo”, una seduta finalizzata all’incontro con le tensioni che si vanno accumulando nei vari distretti.

Una cosa mi è ormai chiara: il rispetto per la colonna vertebrale è una pratica permanente che non conosce fine.