

Mi sentivo inchiodato, ora mi sento sciolto e agile



Mi chiamo Francesco, ho 53 anni e sono un funzionario della polizia.

Vivo continuamente sotto pressione, con un alto livello di stress e frequenti scariche adrenaliniche. Sono corpulento e l'agilità non è mai stato il mio forte.

Mi sono avvicinato al Rolfing per dei dolori alla schiena. Mi sentivo inchiodato, rigido e impacciato, una specie di gigante di argilla.

Attraverso le sedute ho imparato ad eseguire piccoli movimenti, più delicati e precisi, senza coinvolgere sempre tutto il mio corpo. Mi sento più sciolto e più elastico. Lo noto dal modo con cui mi allaccio le scarpe e dalla facilità con cui riesco guardare ora nello specchietto retrovisore. Sono anche meno stanco, mi muovo più volentieri, vado meno in incandescenza e la sera, dopo il lavoro, riesco più facilmente a staccare la spina. Insomma, mi sento meglio sotto tanti aspetti, lo sento io e lo sentono anche le persone intorno a me.