



Ascoltare il proprio corpo con la Fisioanalisi

Descrizione

Il Manuale di Fisioanalisi edito da Baldini e Castoldi del dr. Giuseppe Mastrodicasa introdotto dall'interessante e arguta presentazione dell'ecclettico Vittorio Sgarbi è una lettura originale e interessante, capace di proporre un modo diverso di guardare al movimento e al rapporto con il proprio corpo.

Ci si sente che colpisce l'invito a rallentare, osservare e ascoltare, invece di affidarsi esclusivamente alla forza e alla prestazione. Attraverso semplici esercizi di autoanalisi fisica e indicazioni pratiche, il lettore viene accompagnato alla scoperta di movimenti più consapevoli, cercando maggiore equilibrio, naturalezza ed economia del gesto.

Il libro propone una filosofia che trovo particolarmente positiva: non sempre migliorare significa fare di più, ma spesso significa imparare a fare meglio. Anche piccoli gesti quotidiani, se compresi e vissuti con maggiore consapevolezza, possono diventare occasioni per conoscere meglio se stessi. La Fisioanalisi, presentata attraverso concetti accessibili e una pratica graduale, offre interessanti spunti di riflessione non soltanto per chi si occupa di movimento, ma anche per chi desidera prendersi maggiore cura del proprio benessere.

Ho apprezzato soprattutto il messaggio di fondo del manuale: il corpo non va necessariamente combattuto o sottoposto continuamente a sforzo, ma può essere ascoltato, educato e accompagnato. Una lettura quella della Fisioanalisi, piacevole e stimolante, che lascia al lettore qualcosa di più di una serie di esercizi: una maggiore curiosità verso il proprio corpo e verso il modo, spesso inconsapevole, in cui lo utilizziamo ogni giorno.

Nestar Moreno Tosini

CATEGORY

1. blog

POST TAG

1. blog

Categoria

1. blog

Tag

1. blog

Data di creazione

29/10/2026

Autore

nestar-moreno-tosini

default watermark