

Lavora in palestra per allenare la mente

Nuove professioni Fra corpo e psiche ecco l'emotional trainer
A caccia delle cause inconscie che sono alla base delle patologie

MEDICINA PSICOSOMATICA

REMO QUADRI

Milano

Lavora in palestra ma è un allenatore della mente, un ermenauta del potenziale umano inespreso. e si propone di aiutare "chi vive la sua vita come se fosse una Ferrari con il freno a mano innescato". Si chiama "emotional trainer" ed è la nuova figura che un circuito di palestre italiane, **Getfit**, ha deciso di adottare per coltivare il benessere non solo fisico, ma anche psichico dei suoi iscritti. L'iniziativa parte da Milano con una

serie di incontri di gruppo (con 10-15 persone) spiegando gli obiettivi che è possibile raggiungere con l'emotional trainer, i vantaggi in termini di benessere, le tecniche di lavoro utilizzate. In poche parole: l'emotional trainer lavora in palestra per allenare la mente e permettere di cacciare fuori le potenzialità inespresse.

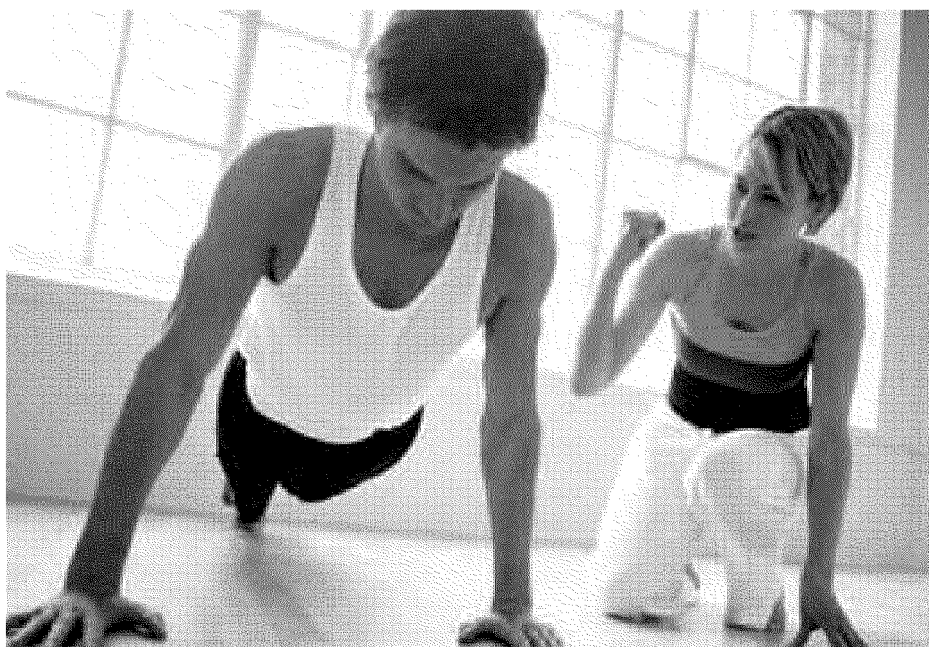
Il pane quotidiano di questo nuovo professionista del benessere? "Sono le paure - spiegano alla **Getfit** - Si rivolgono a me persone terrorizzate all'idea di parlare in pubblico o che si sentono soffocare quando entrano in una metropolitana affollata. Persino chi ha paura di volare. Ma anche chi è alle prese con allergie, complessi, disturbi psicosomatici, disordini alimentari, problemi comportamentali". L'emotional trainer allena le loro emozioni, "si mette in contatto con l'inconscio delle per-

sone, va al cuore del blocco o del problema e tenta di risolverlo alla radice", chiarisce l'esperto.

L'emotional trainer, spiegano i responsabili di **Getfit**, è "un professionista multidisciplinare con una preparazione che unisce biologia, psicosomatica e medicina alternativa. La sua esperienza va dal massaggio alla digitopressione, dalla kinesiologia alla bioenergetica, dall'omeopatia al rilassamento profondo, passando per una vasta gamma di metodologie e tecniche globalmente identificabili come strumenti per il benessere della persona". L'emotional trainer punta a ripristinare il benessere complessivo, attraverso l'analisi e il riequilibrio di tutti i fattori che influiscono sullo stato di salute psico-fisica. In particolare, il suo lavoro si orienta sulla ricerca delle cause inconscie che sono alla base di tutte le patologie (emotive,

comportamentali e fisico-organiche) non genetiche e sulla "decompressione" di queste cause per eliminarne l'impatto negativo in modo stabile e definitivo.

Gli effetti dell'emotional trainer "sono immediati. Questo esperto lavora per eliminare i detriti che si stratificano sull'inconscio, esattamente come il grasso sui muscoli", assicurano alla **Getfit**. "Bastano poche sedute per arrivare al cuore del problema. A volte è un episodio che ci ha segnato in passato a impedirci di esprimerci al massimo o a generare fenomeni di ansia, stress, persino mal di testa. Siamo come Ferrari frenate, come motori che consumano troppe energie, funzionano male o a basso regime. Noi ci occupiamo di sbloccare queste situazioni. Partiamo con un'analisi dell'inconscio della persona, e in quattro sedute, attraverso l'inconscio, la aiutiamo a togliere il freno".



In palestra nuove figure professionali, nasce l'emotional trainer

