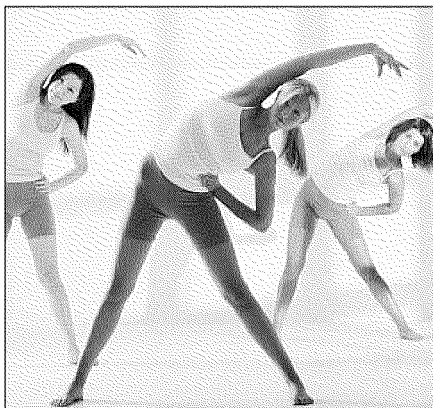


SALUTE Lo specialista del potenziale umano inespresso
In palestra per allenare la mente
Arriva anche l'emotional trainer

MILANO - Lavora in palestra ma è un allenatore della mente, un eremneuta del potenziale umano inespresso, 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, dove è stato presentato il progetto, e più precisamente dal club di via Ravizza. Qui già da martedì 16 marzo entrerà in azione Tancredi Militano, 39 anni. Professione: emotional trainer. Sarà lui l'anima di questo nuovo servizio che i responsabili di Getfit hanno intenzione di ampliare presto anche alle altre strutture del circuito. Per i primi mesi Militano terrà una serie di incontri di gruppo (con 10-15 persone) con l'obiettivo di presentarsi ai soci, spiegando gli obiettivi che è possibile raggiungere con l'emotional trainer, i vantaggi in termini di benessere, le tecniche di lavoro utilizzate. Poi gli interessati potranno decidere di mettersi nelle sue mani per un mini-ciclo di sedute faccia a faccia, in cui l'emotional trainer li accompagnerà nel loro personale viaggio alla ricerca di muri mentali da abbattere, di doti dimenticate ed ener-

gie inutilizzate. Il pane quotidiano di questo nuovo professionista del benessere? "Sono le paure - spiega Militano - 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 persone, va al cuore del blocco o del problema e tenta di risolverlo alla radice", chiarisce l'esperto. Militano, 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. E' stato il passaparola a portare il nome dell'esperto fino a Getfit, spiega Simonetta Barbieri, responsabile marketing del circuito di centri di fitness-benessere. "La sua attività - aggiunge - si sposa con la filosofia delle nostre strutture che puntano al benessere generale, che non passa solo per l'allenamento dei muscoli". 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", assicura Barbieri. "Bastano poche sedute - gli fa eco Militano - 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, appunto, come Ferrari frenate, come motori che consumano troppe energie, funzionano male o a basso regime. Io mi occupo di sbloccare queste situazioni. Parto con un'analisi dell'inconscio della persona, e in 4 sedute le parlo proprio attraverso l'inconscio e la aiuto a togliere il freno".



Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.