



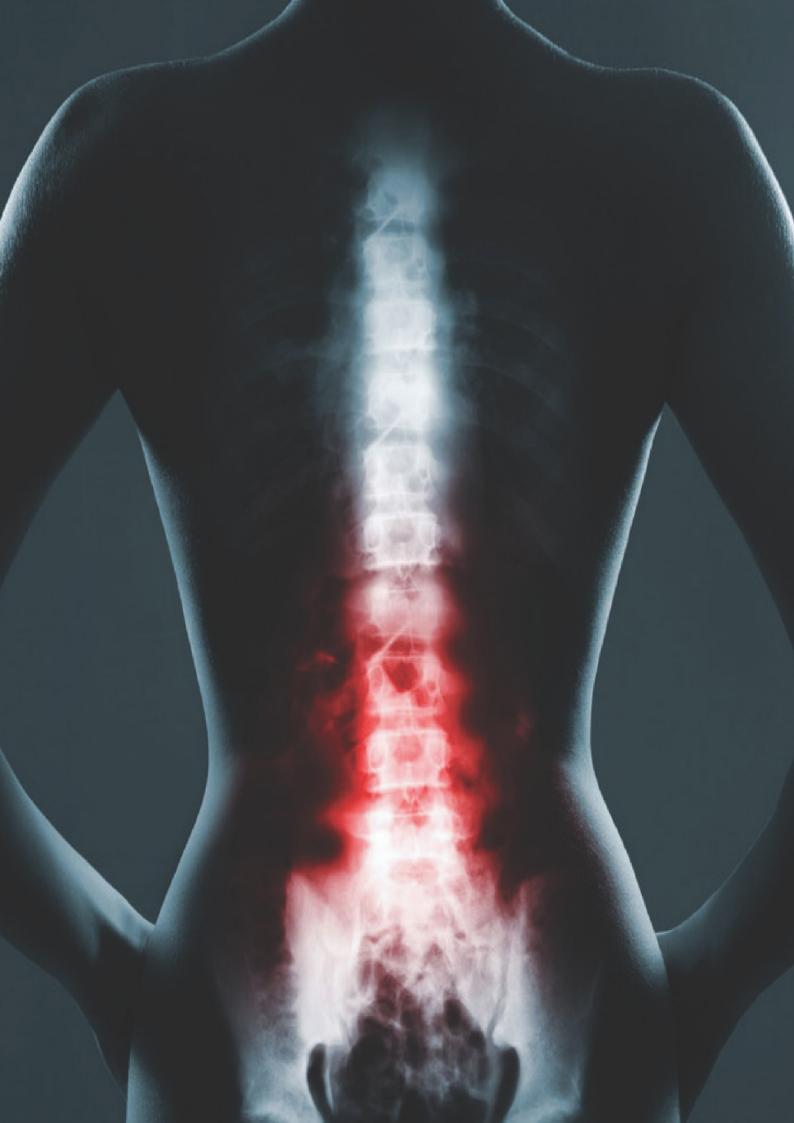
Il dolore ti opprime?

Quante volte ti sei detto: *è ora di fare davvero qualcosa*, e poi assorbito dalla vita di tutti i giorni hai posticipato fino a dimenticarti dei tuoi buoni propositi?

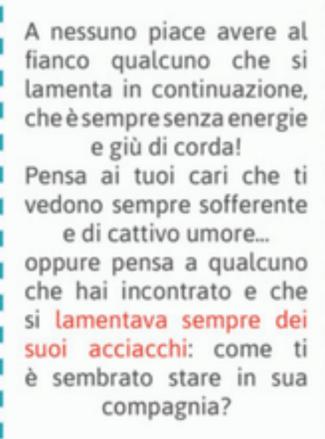
Vorresti affrontare qualsiasi attività fisica senza la paura di bloccarti? Fai attività fisica o vorresti tanto farla, ma hai sempre un dolore qua e la che ti impedisce di fare quello che vuoi?

Hai mai notato che il tuo stato d'animo ha una forte influenza sul tuo benessere?

E la tua postura? Come cambia in base al tuo umore?









Ora pensa invece quel conoscente sembra abbia le batterie inesauribili. È sempre impegnato in attività successo, fa sport con ottimi risultati soddisfazione, sempre con il sorriso. Tu sai che lui - come tutti - avrà i suoi problemi piccoli e grandi da affrontare. Eppure ha una marcia in

più, perché?

Se provi dolore e rientri nel primo caso che ho descritto, forse tendi a utilizzare anche farmaci.

Peccato che essi curino solo il sintomo e non la causa, ricoprendo tutte le esigenze della fase acuta, talvolta risolvendo momentaneamente il problema.

Ma qualcuno si è mai chiesto perché si crea infiammazione, dolore o muscolo contratto? Può il tuo stato d'animo generare "dolore"?

È ora di pensare al tuo tempo, prendere consapevolezza e riprenderti la salute. fisica e psicologica

La tua mente comanda il corpo

Il corpo influenza la mente

Come posso
utilizzare questo
rapporto biunivoco
a mio vantaggio?

Quali benefici posso trarre da questa nuova competenza?

Come ti senti...

Dopo una giornata lavorativa molto pesante?

Dopo un momento di relax all'aria aperta?

cosa preferisci?

Vuoi sapere come:

usare il corpo per migliorare il tuo umore

usare la tua mente per risolvere dolori senza apparente spiegazione



Ora vorrei che immaginassi te stesso impegnato felicemente nella tua attività preferita, con il sorriso sulle labbra e la consapevolezza di aver raggiunto una splendida qualità della vita e di aver acquisito le competenze necessarie per mantenerla a lungo.

Bello vero?

Capirai cosa ti ha bloccato fino ad ora, consapevolezza è la parola magica. Devi essere consapevole del tuo stato e come e quanto puoi migliorarlo!

Il Postural Coaching non è una semplice attività riabilitativa, è un percorso dove imparerai e capirai come lavora il tuo corpo e perché appare il dolore, ma soprattutto come mandarlo via.

Cosa ti darà il Postural Coaching?

Al termine del programma sarai una persona diversa, in salute e consapevole di quello che ti serve per rimanerci.

Ti piace l'idea di essere il protagonista del tuo benessere?

Di non dover domandare ad altri la tua salute? I medici, i terapisti e tutte le figure alle quali ti rivolgerai sono a tua disposizione ma **sei** tu e solo tu il responsabile di te stesso!

È una grossa presa di responsabilità, ma è il primo passo verso un cambiamento efficace e duraturo.

Nel nostro primo incontro imposteremo le strategie personalizzate su di te, in base alla tua situazione e le tue esigenze. È fondamentale fare il punto esatto della tua situazione per poter partire in questo viaggio.

Si valuteranno esattamente la situazione clinica ed i vari aspetti della vita che verranno coinvolti durante il trattamento.

Imparerai tutto quello che ti serve per mantenere il tuo sistema muscolo scheletrico in perfetta salute e come gestire tutte le situazioni ordinarie del quotidiano e straordinarie che ti troverai ad affrontare.

Consapevolezza è una parola molto ricorrente ma fondamentale, devi sapere come fare per stare bene e cosa fare nella tua vita in tutte le situazioni ed opportunità che essa ti mette davanti.

La voglia di stare bene ti porterà a fare grandi progressi. La voglia e la motivazione sono la benzina che alimenterà il tuo motore in questo viaggio.

Non ci sono scuse!

So che ora stai pensando:



Ormai sono vecchio



Alla mia età ormai non si cambia più così tanto



Tutti mi promettono miracoli e poi...

C'è una differenza, il miracoloègià dentro di te, con il Postural Coaching troveremo solo la strada più breve e percorribile per farlo affiorare.

Capisco i dubbi e le perplessità ma non si può più attendere, ogni giorno che passa è un giorno regalato al dolore ed alla sofferenza, ricorda "il vero valore non sono i soldi ma il tempo", i soldi danno la possibilità di acquistare tante cose ma non il tempo.



Pensaci:

cosa ti impedisce di migliorare la tua qualità della vita?

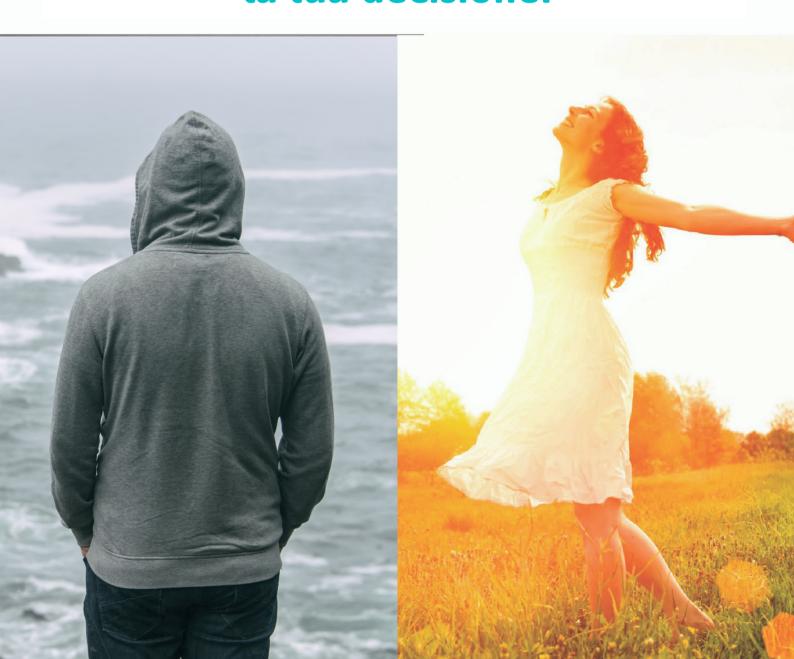
Fermati un secondo e pensa: pensa a cosa realmente ti impedisce di prendere in mano la situazione della tua vita ora.

Quando ti comporti sempre nello stesso modo ottieni sempre gli stessi risultati, fino ad ora hai ottenuto risultati non soddisfacenti? Cambia punto di vista e modo di affrontare il tuo dolore e ti stupirai dei risultati!



Puoi davvero cambiare, e puoi farlo da ora! Una volta che deciderai di intraprendere questo percorso il tuo cambiamento sarà già iniziato! Ricorda qualsiasi viaggio, anche il più lungo, inizia con un primo passo.

Sei curioso? Non vedi l'ora di sapere? Il tuo corpo e la tua mente attendono la tua decisione!





Se non inizi oggi a pensare al futuro del tuo corpo rimandi la possibilità di stare meglio.



È sbagliato pensare di non potercela fare.

Lo sconforto del non capire come comportarsi e, a volte un'informazione non soddisfacente, possono farti pensare che ormai non ci sia più un gran che da fare.

Niente di più sbagliato! Il corpo, con le sue possibilità, garantisce sempre una possibilità di intervento, si deve solo studiare attentamente cosa e come fare.

Quando ci pensi in modo automatico trovi delle scuse valide. Come dicevamo, ognuno di noi ha un sacco di motivi per fare o non fare qualcosa, la domanda vera è "vuoi risolvere il tuo disagio?", se la risposta è si, ed è sinceramente si, non ha più nessuna possibilità di esitazione.

Puoi e devi fare qualcosa per te stesso!

La vita ci porta spesso a pensare prima di
tutto agli altri, il dovere al lavoro, il dovere
in famiglia, nella lista delle cose da fare
tutto passa davanti al nostro bisogno di
benessere.

Una persona felice ed in buona salute è più propensa a rendere la vita di chi la circonda bella e felice.

Sai qual è il risultato? Un corpo dolorante e poco performante ed una profonda frustrazione, data dalla necessità di fare qualcosa per se stessi. Pensaci, quando stai male sei di buona compagnia?

Il benessere è fondamentale parte della vita, non abbiamo nessun interesse a vivere a lungo con tutta una serie di fastidi e patologie, noi vogliamo vivere a lungo ed in salute!

Salute è vita e si deve vivere in salute!

Postural Coach



Mi chiamo Giuseppe Ferrari e professionalmente nasco come fisioterapista.

Durante il mio lavoro mi sono via via appassionato alla postura ed alle sue implicazioni nella genesi del dolore, questo sia sulle persone comuni che sugli atleti di tutti i livelli.





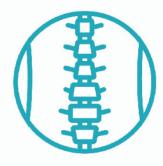
Infatti grazie alla mia attività mi sono trovato a trattare anche atleti di altissimo livello, seguo da oltre dieci anni la nazionale di pattinaggio su ghiaccio, e per alcuni anni sono stato nello staff della nazionale di scherma.

Nella stagione 17/18 ho seguito la prima squadra del MILAN.

Il mio percorso professionale



Diploma in osteopatia



Master universitario di primo livello in posturologia



Auricoloterapia



Triennale di terapia manuale e kinesiologica (metodo Bourdiol Bortolin)

Più il mio interesse per la postura aumentava, più mi rendevo conto di come alcune patologie quali lombalgie, cervicalgie e problematiche da sovraccarico creavano problemi sia nello sport che

nella vita di tutti i giorni.

L'incontro con il mental coaching, ed il successivo master in coaching, mi ha poi dato la spinta finale a creare un metodo che integra le due cose con:

Competenza tecnica

Comunicazione efficace

Capacità di motivazione Ti ho parlato di quali sono le basi di un percorso terapeutico di successo, ma adesso voglio anche parlarti di cosa devi avere come paziente per fare una buona terapia:

Un buon terapista che sappia capire esattamente cos'hai e cosa fare



Che il terapista che ti sta di fronte riesca a comunicarti in modo comprensibile in che condizione sei e come sei arrivato li, ma soprattutto come tornare alla qualità della vita che desideri.



Che il tuo terapista sappia motivarti e sappia come inserire in modo ecologico (cioè sostenibile per te e chi ti circonda) il protocollo riabilitativo da attuare.



Sono tre elementi in apparenza semplici, ma di fondamentale importanza, non solo in questo ambito della vita.

Se le prime due risultano intuitive, la motivazione è un aspetto che viene spesso trascurato, oppure viene usato dal terapista per individuare una possibile causa di insuccesso: "d'altronde se non ha fatto gli esercizi a casa....".



È davvero fondamentale che si inizi un processo di cambiamento attraverso un cambiamento delle proprie abitudini.

Pensaci la tua interrelazione con l'ambiente in cui vivi crea la situazione nella quale sei.

TU + AMBIENTE = DISAGIO

Se continui a fare le stesse cose nello stesso modo probabilmente il risultato che avrai sarà sempre lo stesso, ed in questo caso il disagio.

Per cambiare il risultato devo cambiare uno dei due addendi.. semplice no?

Certo che no! Noi impostiamo la nostra vita su abitudini e relazioni che si strutturano e solidificano nel tempo ed è perfettamente naturale che non si riesca anche solo a pensare di modificarle.

È qui che entrano in gioco le fondamentali capacità del mental coach, attraverso un'analisi corretta delle variabili personali ed ambientali si elaborerà un piano condiviso d'azione.

Cambiando uno o ambedue le variabili il risultato è assicurato.

Ognuno di noi si crea barriere e scuse estremamente efficaci per procrastinare o addirittura annullare qualsiasi intervento teso al miglioramento dello stato attuale

Il terapista indica la via verso la guarigione, è il paziente che la deve percorrere.

Sei pronto ad iniziare il percorso più bello e stimolante della tua vita? Contattami e sarò felice di spiegarti in cosa consiste esattamente e rispondere a tutte le tue domande.





Allora, iniziamo?

Giuseppe Ferrari

Cell. | 339 5612041 Skype | Giuseppe-posturalcoach Email | giuseppeferrari@posturalcoach.it Sito web | www.posturalcoach.it