

## DOLORE CRONICO E FIBROMIALGIA: RICOMINCIARE DAL CORPO

Il dolore fisico rappresenta nella sindrome fibromialgica una sofferenza cronica derivante da un comportamento, un modo di essere cronicizzato emotivo e fisico.

Ci si blocca nella paura del movimento che evidenzia la sofferenza che vive dentro al dolore, ci si chiude alla relazione ed al contatto con l'altro nella fatica e stanchezza, e si vaga alla ricerca del benessere che arriva dalla mano esterna o nella pillola magica, e si ricade facilmente nelle false illusioni e delusioni.

Ci si identifica spesso tanto nella malattia e nel dolore del corpo, e si perde di vista la possibilità del corpo di rinascita attraverso i propri strumenti di riequilibrio e guarigione, Il nostro obiettivo obiettivo è di ridare CONSAPEVOLEZZA alla sofferenza e vitalità al corpo responsabilizzando il paziente nel cammino di salute e benessere.

Non basta stare bene, ma star bene con sé stessi. Questo è il punto di partenza, Con la metodologia Bioginnastica abbiamo voluto dare una risposta concreta attraverso una sperimentazione scientifica interdisciplinare effettuata su pazienti fibromialgici nell'anno 2011 in collaborazione con l'ospedale S.Anna di Ferrara e l'Università di Scienze Motorie di Ferrara.

Senza false illusioni, ma partendo dalla certezza della realtà corporea, abbiamo ridato in mano all'individuo la possibilità di riprendersi la responsabilità della sua salute.

Il percorso di Bioginnastica inizia dalla conoscenza e consapevolezza espressa dal corpo, dalla condivisione e accoglienza della sofferenza per entrare in con-tatto con tale dolore senza scappatoie ed alibi.

Attraverso un lavoro sul corpo di decontrazione e rilassamento si eliminano lentamente e con rispetto le rigidità che amplificano il dolore, e da qui si ricrea un rapporto con il corpo stesso di accoglienza e fiducia. Gli esercizi propriocettivi in relazione agli aspetti psicosomatici permettono di dare una lettura al dolore corporeo e di consapevolizzare l'origine della sofferenza all'interno del proprio vissuto. Questo lavoro unico ed insostituibile permette attraverso un percorso personale ed intimo di rileggere la propria storia, di dare un senso alla sofferenza, in modo tale da ridurre l'ansia e gli effetti collaterali. Una figura professionale esterna può indicare la strada, ma solo l'individuo ha la chiave di lettura e la giusta interpretazione.

La Bioginnastica ha un ruolo educativo – comportamentale per la persona, responsabilizzandola verso se stessa prendendo sempre di più armonia e fiducia: la metodologia fornisce gli strumenti per continuare anche a casa , in ogni momento della giornata per prendersi cura di sé, per mettersi in ascolto, per dialogare con il corpo.....ed avere in sé le risposte di aiuto.

“In tanti anni di professione di insegnante e terapeuta il più grande aiuto che ho dato a me stessa ed agli altri è stato nel entrare in cammino verso sé stessi, attraverso questo strumento meraviglioso di VITA che è il nostro corpo nella relazione con sé stessi prima e con gli altri poi. “

### **Stefania Tronconi**

Diplomata ISEF, Massofisioterapista, Insegnante di educazione motoria, Ideatrice della metodologia Bioginnastica®, Titolare Biostudio Jonas Faenza (RA)

email: [stefaniatronconi@bioginnastica.it](mailto:stefaniatronconi@bioginnastica.it)

<http://www.bioginnastica.it/trainers-view/stefania-tronconi/>