

DIVENTA IL REGISTA DELLA TUA SALUTE

FISIOTERAPIA PER LA COSCIENZA

IL METODO INDICE

*La guida pratica
per scoprire il
segreto della
guarigione
autonoma*

Gabriele Indice



FISIOTERAPIA
PER LA
COSCIENZA

IL METODO INDICE

Gabriele Indice

Dedicato a tutte le persone che non si sono mai arrese, a coloro che pur cadendo tante volte si sono rialzate una volta di più e hanno saputo scrollarsi di dosso la polvere con gli occhi rivolti alle stelle. Questo libro è per voi, che la sua energia e i preziosi contenuti possano ispirarvi a migliorare la vostra quotidianità.

Gabriele Indice

Fisioterapia per la Coscienza

Il Metodo Indice

©Gabriele Indice

Consulente editoriale: Rossana Starna

Prima edizione: 2024

ISBN: 9798876598653

Proprietà letteraria riservata. Questa opera è pubblicata direttamente dall'autore tramite Amazon e l'autore detiene ogni diritto della stessa in maniera esclusiva. Nessuna parte di questo libro può essere pertanto riprodotta senza il preventivo assenso dell'autore.

Progetto grafico e impaginazione: Claudia Palmira
claudiapalmira.com

Foto copertina: Mauro Benedetti

INDICE

Caro Lettore	5
Introduzione	11
Test dell'addome	15
1 CONSAPEVOLEZZA	17
Esercizio di auto osservazione	26
Emozioni e guarigione	28
2 FISIOTERAPIA NELL'ALIMENTAZIONE	31
Segni e Sintomi	32
4 Step per indagare eventuali intolleranze	34
Esercizio del cavalluccio	38
3 L'INTESTINO	42
Scala dei cibi a partire dai piu' infiammatori	47
Ottimizzazione delle combinazioni alimentari	49
Gruppo sanguigno 0	54
Gruppo sanguigno A	57
Gruppo sanguigno B	60
Gruppo sanguigno Ab	63
Integratori	67
4 RESPIRAZIONE E POSTURA	71
5 L'ILLUSIONE DELLA SEPARAZIONE	77
6 MOVIMENTO	81
7 TERAPIE NATURALI	85
8 IL METODO INDICE	94
Testimonianze	108
Ringraziamenti	113
Bibliografia essenziale	115
Biografia dell'autore	117

INTRODUZIONE

Come spesso accade, il mio risveglio si è presentato con un evento improvviso, acuto e imprevedibile: un vero e proprio shock che mi ha costretto a focalizzare tutte le energie all'interno, verso la guarigione.

Riguardando indietro con la consapevolezza di oggi, però, posso vedere come quell'evento fosse solo il culmine di un processo iniziato molto tempo prima: in maniera impercettibile e progressiva avevo covato negli anni un senso di disagio nei confronti della vita stessa, che tentavo di nascondere a me stesso nel comfort della routine, del lavoro e degli affetti.

Sin da bambino avevo avuto delle manifestazioni di infiammazioni fisiche piuttosto evidenti. All'epoca non si avevano ancora molte informazioni sull'alimentazione, pertanto ai miei genitori sfuggiva la connessione cibo-malattie. Ricordo che, un po' come tutti i ragazzi della mia generazione, mi nutrivò prevalentemente di latte, immancabilmente con biscotti, cereali e merendine. Solo molti anni dopo, grazie alla nuova Consapevolezza acquisita, ho scoperto che proprio questi alimenti indebolivano il mio sistema immunitario e che avevano scatenato sofferenze e malattie sin dalla tenera età. Già a 6 anni ebbi una pleuropolmonite di tipo virale che mi costrinse in completo isolamento in un letto di ospedale per 15 giorni. A 9 anni ebbi un condroma ad un dito della mano. Fui operato da un grande chirurgo, ma lo stesso tumore benigno si ripresentò qualche anno dopo (non essendone state rimosse le cause scatenanti) e dovetti ripetere il medesimo intervento chirurgico. A 13 anni fui ricoverato a causa di vertigini e cefalee ricorrenti che mi rendevano la vita estremamente difficile e dolorosa. Fui sottoposto a tutti gli esami diagnostici possibili e dimesso senza una diagnosi specifica. Poiché gli accertamenti erano negativi, i dottori imputarono la responsabilità a una componente meramente psichica. Ero ancora lontano dallo scoprire la correlazione dell'asse mente-intestino, completamente ignorata dalla scienza medica del tempo. La scoperta dello sport e dell'atletica leggera contribuì enormemente al mio benessere (nonostante non mancassero gli infortuni muscolari a cadenza abbastanza regolare e la rottura del legamento crociato anteriore avvenuta in un movimento apparentemente banale).

La forte gratitudine che provai nei confronti di questa disciplina, merito del mio ritrovato benessere, alimentò il mio interesse verso il corpo umano e lo sport. L'atletica è stata altresì un elemento imprescindibile nella mia crescita, che mi ha permesso di temprare il carattere e di entrare con un buon punteggio all'università di Scienze Motorie. Curioso di mettere in pratica quanto apprendevo da un punto di vista teorico, durante gli studi iniziai a lavorare come personal trainer, affascinato dall'armonia del corpo umano e dalla bellezza del movimento durante il gesto tecnico. L'attività lavorativa era così gratificante da darmi la conferma di aver

intrapreso la giusta strada. Dopo la tesi decisi di iscrivermi al corso di laurea in Fisioterapia al fine di approfondire ancora di più lo studio del corpo umano in relazione alla guarigione. Per tutta la durata del corso, le mie giornate erano divise tra il lavoro di giorno e lo studio la sera. Nonostante avessi molta passione per quello che stavo facendo, in quel periodo iniziai a nutrire, in maniera ancora ovattata, un senso di vuoto e di solitudine che tentavo di colmare riempiendo le giornate con tante attività di grande impegno. La sensazione di disagio si faceva sempre più forte: emozioni negative di rabbia e tristezza erano diventate un sottofondo quasi costante, che però sentivo di riuscire ancora a controllare. Ovviamente quel malessere si riversava nella mia vita lavorativa e privata, mentre io o quella parte di me, continuava a far finta di niente, fino a quando questa strategia non fu più praticabile. Di colpo, infatti, terminò la mia storia d'amore di oltre dieci anni, lasciandomi con una sensazione di "pugno allo stomaco" per mesi. Spesso nella notte mi svegliai in preda all'ansia e nella penombra fissavo per ore il soffitto con sguardo assente, il vuoto che sentivo intuitivo che non si trovasse solo davanti a me. La rottura sentimentale aggravò in maniera esponenziale il mio malessere spirituale e fisico: fu in quel momento che iniziarono i problemi digestivi, le cosiddette intolleranze, dermatiti, dolori muscolari e una cefalea invalidante che si riaffacciava dopo diciassette anni di silenzio. Proprio in quel periodo iniziai a lavorare in ospedale presso il Centro Cefalee (ironia della sorte!). A fine giornata, la fisioterapia che prestavo ai miei pazienti sarebbe servita a me per i forti dolori che accusavo. Era come se ogni cosa che facessi mi rimanesse impressa nella carne, nei muscoli e nelle ossa. Ero una contrattura vivente: la testa piena di pensieri attivava la muscolatura dei trapezi come un Telamone che sorreggeva il mondo, diventato improvvisamente ostile. Potevo mai essere io a volere il male di me stesso?

Perché doveva essere per forza lui, questo mondo esterno, a creare tutti questi eventi sfortunati! Quattro mesi all'anno, in primavera, iniziai a soffrire di un'allergia costante, molto imbarazzante visto il contatto fisico che avevo con i pazienti. Spesso ero costretto a tenere una mano sul fazzoletto per l'intera seduta per le gocce acquose che cadevano dal naso senza nessun preavviso, come un rubinetto in perdita. La diagnosi fu "asma allergica". Il mio quadro clinico per diversi anni. Il farmaco che assumevo per contrastare le difficoltà respiratorie mi stordiva. Appena potevo, mi rifugiavo nel letto a fissare il soffitto. Insomma, la qualità della mia vita era diventata notevolmente scadente. In balia della mente e del corpo che si impossessavano di me, come potevo essere di aiuto ai pazienti in quelle condizioni? Come potevo essere pienamente soddisfatto di me stesso?

Per almeno tre anni (fino ai trentatré), interruppi completamente l'attività sportiva. Questo mi provocava vergogna, perché da ex atleta, inse-

gnante di attività motoria, ma soprattutto laureato in fisioterapia, non riuscivo a muovermi senza bloccarmi alla schiena e alle spalle. La voce nella mia testa si confrontava con i miei coetanei sorridenti nelle foto dei social, loro con la “felicità e libertà” degli aperitivi e delle cene fuori, ed io a casa, in preda a emozioni negative, sognando di scoprire una soluzione che ristabilisse i miei equilibri. Mi sentivo sempre più isolato dal resto del mondo, incapace di capirmi nel corpo, nella mente ma ancor di più nel cuore. L'unica consolazione che trovavo era nel cibo. La mia fame spesso sfociava in abbuffate compulsive, seguite dalla sensazione di gonfiore addominale e dal successivo senso di colpa. A prescindere da quanto mangiassi, però, ero incapace di arrivare a un senso di sazietà. Ancora non sapevo che quel “buco allo stomaco” fosse la manifestazione fisica del mio vuoto interiore. Dovevo fare qualcosa. Intrapresi la strada vegana: escludendo totalmente prodotti di origine animale, pensai che così avrei tentato di risolvere i miei problemi di salute e risparmiato qualche vita sulla terra. Non ho ricordi positivi di quel periodo, significativo fu l'aver perso molto peso, tanti capelli e aver visto peggiorare i miei sintomi. Avevo sbilanciato la mia alimentazione in favore dei cereali, verdure e un po' di frutta secca e questo oltretutto mi faceva sentire lento, gonfio e addormentato. Non solo, dopo un mese circa di questo regime dietetico una mattina mi svegliai con una macchia nera fissa in ogni oggetto che osservavo. Si trattava di maculopatia, una malattia in grado di provocare la progressiva scomparsa della vista centrale. Quell'evento era sopraggiunto ancora una volta per farmi vedere il “buco nero” che si era creato in me. Per farmi capire che se non avessi trovato una soluzione, di lì a poco ci sarei caduto dentro. Non ero la fibromialgia, né la SIBO e neanche il demone della depressione. Neppure io sapevo chi fossi guardandomi allo specchio. Una sera toccai il fondo e pensai che tutto era perduto, ma in quel preciso istante sull'impronta della sabbia del tempo una incisione cominciò ad affiorare.

C'era scritto:

IO SONO.

Quell'istante, il giorno in cui mi svegliai e vidi letteralmente “nero”, quello fu il momento del risveglio. Lo shock, sia emotivo che fisico, era arrivato come una botta in testa. Fino a quel punto avevo incassato colpi pensando che non ci fossero alternative, arrivando persino a comprendere chi ricorresse al suicidio come liberazione e fuga da emozioni troppo pesanti. Poi, proprio in quel baratro, una volta toccato il fondo, sentii per la prima volta un'energia nuova provenire dal di dentro, che mi spronava a non arrendermi. Ebbi la certezza che se fossi riuscito ad aiutare me stesso, avrei potuto condividere la mia guarigione con molte persone che, come me, soffrivano il conflitto tra mente e corpo.

Questa nuova spinta non cancellò magicamente il mio malessere, ma mi diede un nuovo punto di vista. Era ovvio che il problema non fosse la situazione in sé, ma come la mia mente reagiva alla stessa: poiché rifiutavo il momento presente, di fatto, stavo negando l'universo intero. Dovetti venire in contatto con la parte di me che non volevo accogliere, accettare anche il Gabriele "non in salute", diverso, con le sue patologie. Prima di guarire nel corpo, dovetti fare pace con il vuoto che sentivo dentro, imparare a parlarci, comprendere di cosa nutrirlo. Fu così che appresi l'importanza della Consapevolezza, dell'essere presenti, dell'amarsi, sapendo che non esiste sana percezione di alcun organo, se non attraverso il contatto con il proprio cuore.

Nel frattempo, le mie ricerche continuavano incessantemente. Un giorno, per caso – o forse no – incappai in un video decisamente fuori dal comune che mi incuriosì. Un "certo" Dott. Mozzi proponeva un approccio all'alimentazione completamente diverso dal solito, di cui non avevo mai sentito parlare prima. Guidato dall'istinto, mi aprii a questa nuova esperienza con fiducia e la applicai con devozione. Con il passare dei giorni e delle settimane notai un buon miglioramento alla palpazione del mio addome: era più morbido e non aveva quelle parti dure indolenzite che lo caratterizzavano da tempo.

Iniziai a sperimentare sul mio corpo come la sospensione di alcune sostanze nell'intestino mi rendesse più resistente e in forze. Al contrario, non appena mi capitava di assumere di nuovo quegli alimenti che evidentemente non tolleravo, si ripresentavano i fastidi all'addome, i dolori muscolari, le cefalee e una generale irritabilità emotiva. Questi segnali così evidenti mi radicarono ancora di più nel mio percorso. Acquisii nuove conoscenze anche sul lavoro: toccando l'addome dei miei pazienti potevo individuare i punti infiammati, comprenderne la causa e modulare la fisioterapia in base allo stato infiammatorio.

Incredibilmente (o forse no) alla rinascita della mente, seguì così anche quella del corpo e di tanti altri ambiti della mia vita. I due piani sarebbero da quel momento proceduti sempre parallelamente e di concerto, in un percorso di scoperta e guarigione. Oggi, a 40 anni, posso affermare di aver raggiunto un soddisfacente equilibrio tra benessere fisico e psichico, che si manifesta attraverso una buona performance atletica – senza nessun infortunio da anni – una grande soddisfazione sul piano lavorativo e soprattutto, attraverso un'ottima stabilità emotiva. Ho deciso, quindi, di parlare della mia storia come testimonianza dell'importanza e assoluta imprescindibilità della componente mentale ai fini della guarigione del corpo. Ed è per questo motivo, che la prima parte del libro è dedicata alla Consapevolezza, come presupposto per iniziare qualsiasi percorso curativo, poiché solo dall'ascolto di se stessi e, quindi, del corpo sarà possibile intraprendere la strada corretta.

La versione integrale di:
Fisioterapia per la Coscienza
é disponibile su [Amazon.it](https://www.amazon.it)