

**Giovanna Paesani**

**Fibromialgia.  
La scia trasparente**

**80 esercizi per ritrovare il benessere**

Morlacchi Editore

*Dedicato a chi con pazienza e dignità  
porta il peso invisibile di questa malattia*

Foto di Federico Moretti. <http://www.federicomorettoph.com/>

Illustrazioni a cura di Massimo Ceccarelli.

Con la partecipazione di Marco Ceppi (psicologo). <https://pensoacolori.wordpress.com/>

Per ulteriori informazioni: <https://fibromialgialasciatrasparente.wordpress.com/>

Impaginazione e redazione: Jessica Cardaioli

ISBN/EAN: 978-88-6074-749-5

Copyright © 2016 by Morlacchi Editore, Perugia. Tutti i diritti riservati. È vietata la riproduzione, anche parziale, con qualsiasi mezzo effettuata, compresa la copia fotostatica, non autorizzata | mail to: [ufficiostampa@morlacchilibri.com](mailto:ufficiostampa@morlacchilibri.com) – [redazione@morlacchilibri.com](mailto:redazione@morlacchilibri.com)  
<http://www.morlacchilibri.com/universitypress>

Finito di stampare nel mese di aprile 2016 da Digital Print-Service, Segrate (MI).

# Indice

PREMESSA	13
INTRODUZIONE	15

## **PARTE I IL PERCORSO**

1. LA MIA STORIA IN BREVE	19
2. FIBROMIALGIA COS'È	25
<i>LA PAROLA ALLO PSICOLOGO</i>	29
3. LA FIBROMIALGIA SECONDO ME	35
4. LE CAUSE DEI DISTURBI DEL NOSTRO TEMPO	39
5. LA FORZA DELLE TECNICHE DOLCI	43
6. APPROFONDIAMO LE TECNICHE	45
7. EFFETTI POSITIVI	51
8. LA MEMORIA DEL CORPO	53
9. CONSIGLI UTILI	55
10. COSE DA EVITARE	57
11. ATTIVITÀ QUOTIDIANE	59
12. AVVERTENZE	71
13. LE PAROLE CHIAVE PER IL VOSTRO BENESSERE	73
14. UN CONSIGLIO IN PIÙ	75
15. INIZIATE IL VOSTRO PERCORSO	77

## PARTE II

### GLI ESERCIZI

1. RESPIRO	81
1.1 <i>Come respiriamo</i>	82
1.2 <i>Respirazione purificante</i>	83
1.3 <i>Il respiro del bacino</i>	85
1.4 <i>Il risveglio dei polmoni</i>	86
1.5 <i>La medusa</i>	87
1.6 <i>Respirazione chakra</i>	90
1.7 <i>Respirazione completa con mudra</i>	91
1.8 <i>Respirazione a narici alternate</i>	92
1.9 <i>Respirazione bilanciata</i>	94
1.10 <i>Il respiro della farfalla</i>	95
2. CONSAPEVOLEZZA	97
2.1 <i>Essere ben radicati</i>	98
2.2 <i>Il pendolo rovesciato</i>	100
2.3 <i>Sentire il corpo</i>	102
2.4 <i>Camminata al rallentatore</i>	103
2.5 <i>Percepire e liberare le tensioni</i>	104
2.6 <i>Stimolare corpo e mente</i>	106
2.7 <i>Ginnastica delle articolazioni</i>	107
2.8 <i>Esplorare le spinte</i>	110
2.9 <i>Sentire il corpo lateralmente</i>	111
2.10 <i>Dissolvere il dolore</i>	112
3. ESPANSIONE	115
3.1 <i>Stirarsi</i>	116
3.2 <i>Mirare al cielo</i>	117
3.3 <i>La diagonale</i>	119
3.4 <i>Sciogliere le anche</i>	120
3.5 <i>Sentirsi più alti</i>	121
3.6 <i>Estensione delle gambe</i>	122

3.7	<i>Il pesce</i>	123
3.8	<i>La conchiglia</i>	124
3.9	<i>Ali incrociate</i>	125
3.10	<i>Torsione dell'addome</i>	127
4.	LIBERTÀ	129
4.1	<i>Posizione base bioenergetica</i>	130
4.2	<i>Vibrazione e "grounding"</i>	131
4.3	<i>Respirazione basculante</i>	132
4.4	<i>Liberare il bacino</i>	133
4.5	<i>L'arco</i>	134
4.6	<i>Respirazione vibrante</i>	135
4.7	<i>Il piacere di estendersi</i>	136
4.8	<i>Peso sulla gamba</i>	137
4.9	<i>Liberare le caviglie</i>	138
4.10	<i>Arco in ginocchio</i>	139
5.	FORZA	141
5.1	<i>Il centro solare</i>	142
5.2	<i>Il mezzo ponte</i>	142
5.3	<i>La tavola inclinata</i>	143
5.4	<i>La tavola</i>	144
5.5	<i>L'asse</i>	144
5.6	<i>A cavallo</i>	145
5.7	<i>Gli opposti in equilibrio</i>	146
5.8	<i>La locusta</i>	146
5.9	<i>La mezza pinza</i>	147
5.10	<i>Il tronco</i>	148
6.	EQUILIBRIO	151
6.1	<i>La gru</i>	152
6.2	<i>L'albero</i>	153
6.3	<i>Equilibrio incrociato</i>	154
6.4	<i>La pinza</i>	155

6.5	<i>Posizione del guerriero</i>	156
6.6	<i>Appesi ad un filo</i>	157
6.7	<i>L'angelo</i>	158
6.8	<i>Il muro</i>	159
6.9	<i>Stiramenti del gatto</i>	160
6.10	<i>Intreccio equilibrante</i>	160
7.	LEGGEREZZA	163
7.1	<i>Il volo</i>	164
7.2	<i>Braccia appese ai fili</i>	165
7.3	<i>L'onda</i>	166
7.4	<i>La bolla di sapone</i>	167
7.5	<i>La palla leggera</i>	168
7.6	<i>La farfalla</i>	169
7.7	<i>L'inchino</i>	170
7.8	<i>Leggerezza del tronco</i>	173
7.9	<i>Leggerezza del bacino</i>	174
7.10	<i>La musica che trascina</i>	175
8.	ARMONIA	177
8.1	<i>Aumentare l'equilibrio interiore</i>	178
8.2	<i>Rilassamento completo</i>	179
8.3	<i>Relax della schiena</i>	180
8.4	<i>Distesi sull'addome</i>	181
8.5	<i>Respiro con le mani</i>	182
8.6	<i>La chiave</i>	183
8.7	<i>Automassaggio</i>	184
8.8	<i>Come alberi</i>	186
8.9	<i>Rilassamento graduale</i>	187
8.10	<i>Relax e mudra</i>	188
9.	ATTEGGIAMENTO POSITIVO	191

10. MEDITAZIONE E TECNICHE DI AUTO-AIUTO	197
10.1 <i>Meditazione</i>	197
10.2 <i>Logoterapia</i>	199
10.3 <i>Pensiero e affermazioni positive</i>	200
10.4 <i>E.F.T.</i>	202
10.5 <i>Reiki</i>	202
10.6 <i>Yoga della risata</i>	204
10.7 <i>Theta Healing</i>	205
10.8 <i>Ho'oponopono</i>	206
BIBLIOGRAFIA	209
LINK UTILI E CONTATTI	211
RINGRAZIAMENTI	213



## Premessa

**M**i piace scrivere racconti, giocare con le parole ed esprimermi attraverso l'arte della scrittura. Spesso vengo ispirata da un'immagine, o da una foto, come in questo caso, intenta nella ricerca di un'icona adatta.

Grazie alla foto dell'artista che ha immortalato il suo piccolo cammino, questa lumaca è divenuta protagonista.

La lumaca è un animale piccolo, fragile che ha bisogno di proteggersi. Il suo guscio, un peso da supportare e allo stesso tempo una casa per ripararsi.

Chi è affetto dalla Fibromialgia può ben capire come ci si sente a convivere con il proprio guscio, non sempre leggero. La Fibromialgia è una Sindrome complessa molto diffusa, ma al tempo stesso ancora non abbastanza considerata.

È la malattia che non si vede, di cui non si conosce origine, che non si può analizzare con apparecchiature medico scientifiche, e di cui il grado di dolore non è misurabile né dimostrabile. È la malattia "invisibile", che non lascia segni esteriori ma che agisce in sordina, catturando energia e vitalità.

E proprio come una lumaca il fibromialgico trascina il suo "guscio", il suo corpo intrappolato in una muscolatura rigida e dolorante.

È la malattia che non ha percorsi curativi certi e ben definiti e decorosi di guarigione ancora appurati dal tempo. E chi convive con il dolore cronico può comprendere la similitudine con l'andatura dell'animale in questione, che strisciando trascina la sua casa sempre e ovunque; un gravame che rende difficoltosa e pesante ogni azione, l'immobilità stessa e il sonno notturno. La lumaca però ha con sé un'arma potente con la quale proteggere il suo cammino: la sua bava, che diviene una appiccicosa scia trasparente.

La sua secrezione è altamente protettiva e le permette di scivolare su qualsiasi tipo di suolo senza farsi male, persino su una lama tagliente e affilata.

E attraverso questo piccolo capolavoro della natura questo mio testo vuol essere un invito a ricercare e riscoprire le proprie risorse interiori per camminare verso la guarigione.

La lumaca striscia lenta e non perde mai il contatto con il suolo, le sue caratteristiche sono la lentezza e la consapevolezza, queste sono le due qualità che potrete maturare attraverso questo percorso e il cammino sarà per voi leggero e appagante.

Ognuno di noi può lasciare la sua preziosa scia, essa sarà trasparente agli occhi di molti, ma visibile a coloro che percorrono lo stesso viaggio.

## Introduzione

Questo manuale vuol essere un pratico e concreto aiuto per le persone affette da Sindrome Fibromialgica, e per ogni tipologia di dolore acuto e cronico causato da infiammazione dei muscoli di arti e schiena, cefalea, dolori articolari post traumatici, dolori reumatici e di altro genere. Si presta anche a coloro che pur non avendo patologie vogliono sperimentare un percorso alla scoperta del benessere.

Per benessere s'intende un perfetto stato di salute psichica, emotiva, fisica ed energetica.

Le pratiche di questo libro non garantiscono la guarigione completa dalla Fibromialgia, malattia complessa e con decorsi diversi in ogni singolo caso, ma sono di certo un valido apporto nel percorso curativo e nel rendere completo l'approccio ad una malattia che ha effetti, non solo sul piano fisico (muscolare endocrino nervoso), ma anche sullo stato psicoemotivo.

Il mio personale iter a mediazione corporea comprende un sistema di esercizi, posizioni e respirazioni derivanti da diverse discipline, di origine orientale ed occidentale.

Questo insieme selezionato di esercizi che chiameremo *Tecniche psicocorporee*, o Tecniche mente-corpo, sono costituite da pratiche che agiscono sul corpo e sulla mente in interazione.

Si può ormai affermare che la cura del corpo non può essere dissociata dalla cura della sfera psicoemotiva e questo tipo di approccio li comprende entrambi.

L'intento di questo manuale inoltre è quello di predisporre chi legge ad un nuovo modo di vivere e interpretare la malattia o il disagio e di potenziare la capacità di percepirla prima che degeneri.

Il percorso che il manuale propone parte dunque dall'aspetto somatico del dolore e dello squilibrio che lo genera, per arrivare ad una

consapevolezza più ampia e ad una ricerca della guarigione su più livelli.

L'esperienza ventennale in queste discipline mi ha spinto a selezionare determinati esercizi, così da produrre un valido programma composto da pratiche non *stressanti* e senza controindicazioni, ovvero senza eccessivi sforzi o distensioni muscolari.

Gli esercizi possono essere praticati anche da soli, in casa, a meno che non si abbiano particolari gravi patologie che comportino il supporto di un insegnante o di un terapista.

La parte teorica di questo testo non approfondisce volutamente la Fibromialgia e le malattie ad essa correlate dal punto di vista medico, ma al contrario le tecniche e i diversi percorsi per stimolare la guarigione. Focalizzerete dunque già nella lettura la vostra attenzione sul benessere che potrete raggiungere, diminuendo via via le attenzioni che date alla malattia stessa.

Questo è un testo che vi permetterà di trovare la vostra personalissima via d'uscita, verificate non senza spirito critico e scegliete ciò che fa per voi.

**PARTE I**  
**IL PERCORSO**



# 1. La mia storia in breve

*Lavorare su se stessi è la cosa migliore che si possa fare per gli altri.*

Giovanna

**S**ono una Fibromialgica. La malattia si è manifestata intorno ai 23 anni, in seguito ad un periodo di grande stress fisico e ad un episodio di Herpes Zoster che mi ha lasciato un dolore intrascapolare persistente. Nel corso degli anni è peggiorato in una serie di sintomi che hanno reso difficile ogni mia attività.

In quegli anni mi preparavo per prendere la Laurea in Scienze Motorie e dovevo affrontare una serie di esami pratici con continue e ripetute sollecitazioni fisiche. Imputavo infatti il mio malessere all'eccessivo stress. Anche quando successivamente sono passata all'insegnamento in palestra, le continue contratture muscolari e la rigidità dolorosa al dorso rendevano difficoltoso il mio lavoro, malgrado la mia giovane età.

Ho iniziato allora a ricercare e a sperimentare tutto ciò che di alternativo allo sport potesse farmi ritrovare il benessere. Nulla sembrava porre rimedio al dolore, alla rigidità, alla stanchezza eccessiva, malgrado avessi interrotto l'attività fisica tradizionale, che relegavo al nuoto.

Negli anni '90 non si parlava ancora di Fibromialgia, l'informazione non era come oggi a portata di *click* e mi sono ritrovata a combattere contro qualcosa di *non identificato*.

Spesi tempo e soldi in inutili visite specialistiche, esami radiologici, analisi e in sedute e massaggi di vario genere che mi riportavano ogni volta da punto a capo.

Medici ed operatori, non conoscendo la causa dei miei dolori (che a quel tempo erano limitati alla schiena) dispensavano cure e consigli

diversi, tentavano persino di scovare le cause senza venirne a capo. Ogni nuova cura o alternativa mi dava nuove speranze di guarigione e rinnovata fiducia, mentre non facevo che disperdermi nel vano tentativo di trovare una soluzione o un responso che non arrivava mai.

E questa è la storia di tutte le persone che, come me, hanno fatto i conti con una malattia invisibile per tanti troppi anni. Leggo ogni giorno storie identiche alle mie, di persone che da anni combattono per essere prese in considerazione e che, ancor più zelanti di me, hanno seguito percorsi farmacologici *pesanti* senza grandi risultati. Dopo una decina d'anni io smisi di cercare aiuti esterni.

Cominciai ad approfondire lo studio delle discipline psicocorporee, trovando dapprima giovamento nella bioenergetica, e nella cosiddetta "antiginnastica". Negli anni ho alimentato la ricerca partecipando a corsi, leggendo libri, studiando e sperimentando su di me gli esercizi. Naturalmente era diventata per me una passione e le mie letture preferite erano per lo più saggi e testi sulla conoscenza di determinate tecniche e sulla loro origine. Queste discipline sono state nel tempo la mia personale cura e protezione dalla Fibromialgia e, se per lunghi periodi smettevo di praticarle, la malattia degenerava con dolori sempre più acuti e con picchi che mi costringevano a lunghi periodi di riposo.

Ho sperimentato tante discipline e in tutte trovavo una linea comune, un filo conduttore, quel filo magico e invisibile che mi ha condotto fin qui alla stesura di questo libro.

Negli anni le ho praticate in modo discontinuo, poiché tra il lavoro e la famiglia, il tempo era ben poco, e inoltre il mio approccio era diverso.

Era più un accanimento verso un voler stare bene a tutti i costi, un ostinazione a combattere contro qualcosa di cui non conoscevo le cause e che consideravo come un male da debellare. Ciò mi rendeva irrequieta e incostante e il mio modo di affrontare determinati esercizi era impaziente e non del tutto efficace.

Non avevo le armi della consapevolezza, non sapevo fermarmi e ascoltare davvero il mio corpo. Le tecniche erano giuste, ero io a dover cambiare atteggiamento.



Sono cresciuta anche attraverso lo sport e questo mi dava l'ostinazione a voler raggiungere traguardi, la disciplina e la ricerca del movimento perfetto attraverso la ripetizione e l'esercizio. Devo molto allo sport perché ha maturato in me una grande forza di volontà, ma facevo fatica a cambiare il mio modo di affrontare le *tecniche* e di conseguenza le mie attività quotidiane. Facevo tutto con sforzo eccessivo e il risultato era una stanchezza costante.

La caratteristica di chi soffre di Fibromialgia infatti è la rigidità e una tensione muscolare continua, lo sforzo genera contrazione e la contrazione eccessiva genera dolore e conseguente immobilità.

Quindi si entra in un circolo vizioso che porta a rinunciare al movimento e a selezionare sempre più le azioni da compiere, relegandole al lavoro e a tutto ciò che ci compete nel raggio delle proprie responsabilità.

Se partecipavo a lezioni di gruppo in palestra, notavo la differenza tra me e i miei compagni, tra il loro ritrovato benessere e il mio malessere e malgrado la mia innata elasticità e la mia capacità di raggiungere determinate posizioni, ciò mi portava a dover rinunciare.

Ed era così per tutti i corsi che frequentavo, sentivo che potevo trarre giovamento, ma arrivava un momento in cui un muro invalicabile si ergeva di fronte a me.

Il lavoro individuale invece mi portava a misurare gli esercizi e a calibrare la difficoltà, il ritmo e la quantità che potevo al momento sopportare.

È per questo che ho messo a punto questo manuale, perché lavorare da soli con questo tipo di discipline è molto più proficuo, ci si proietta con più facilità dentro il proprio corpo e ci si mette in ascolto.

In realtà il fibromialgico, quando non è ancora in uno stadio avanzato, può fare tutte le cose che fanno le persone sane, ma con molta più fatica. La malattia infatti è chiamata *invisibile*, non solo per la tipologia della diagnosi, ma anche perché dal di fuori non si vede e il più delle volte nemmeno la persona stessa sa di averla.

Essere invece consapevoli di ciò che si ha rende tutto più chiaro e ci permette di lavorare in maniera mirata. Il riconoscimento della malattia mi ha infatti permesso di completare la costruzione del mio

puzzle. La conoscenza è divenuta il mio pezzo mancante. Solo all'età di 40 anni, grazie all'informazione virtuale, ho riconosciuto la mia sintomatologia e mi sono decisa ad andare da un reumatologo che potesse diagnosticare la malattia che ero già certa di avere.

“Fibromialgia Primaria Conclamata”, avevo il responso, tre chiare belle parole scandite su un foglio bianco. Un trofeo da esibire. Un traguardo per me.

Può sembrare un paradosso ma, dall'incontro con il mio medico, Primario di reumatologia, sono uscita felice e gongolante. Quelle tre parole risuonavano in me come un mantra benefico. Potevo dare un nome a quella complessa e pesante armatura che mi portavo addosso da anni. Potevo smettere di lottare contro i *mulini a vento* dell'incomprensione.

Potevo riconoscermi in quello che oggettivamente avevo.

Il mio atteggiamento nei confronti della malattia da quel giorno è cambiato radicalmente, ho rifiutato la cura farmacologica prescrittami e ho iniziato un intenso e costante cammino di autoguarigione. Ho ripercorso gli anni passati come in un film, ho messo a fuoco tutti i miei vani tentativi, le frustrazioni, e la dispersione di energie nel tentare aiuti esterni e nello sforzo di raggiungere il benessere.

Attraverso la conoscenza della Sindrome che ha finalmente concentrato una sintomatologia complessa e svariata in un unico fattore, ho imparato a lasciar andare lo sforzo e la lotta per lasciar spazio all'accettazione e al vero benessere. E affinché queste pratiche siano efficaci questo atteggiamento mentale è essenziale.

Ora posso affermare di stare bene, un bene che va oltre il piano fisico, che investe la totalità il mio essere. La costanza, la fiducia ritrovata, l'esercizio e il giusto atteggiamento mi hanno condotto in poco tempo a raggiungere traguardi inaspettati. Ora più che mai posso confermare che dall'accettazione e dalla ricerca nasce sempre qualcosa di buono e che al contrario dal vittimismo nasce chiusura, ostinazione e immobilità. L'accettazione di ciò che non si può cambiare porta maggiore serenità e capacità di ricercare nuovi modi di essere, nuove visuali, nuove vie d'uscita.

La parola peggiore per un fibromialgico, è *immobilità*, il dolore crea pesantezza e fatica di vivere e riduce sempre più la volontà di muoversi. L'immobilità fisica e di riflesso anche mentale, può portare in alcuni casi anche alla depressione.

È per questo che il percorso di cui vi parlo in questo libro non può essere relegato solo a questi determinati esercizi, ma ad un lavoro a tutto tondo su se stessi. Nella parte finale del testo troverete infatti alcune delle tecniche di auto guarigione che hanno arricchito la mia personale ricerca, per chi vorrà approfondire.

Ad oggi per la cura della Fibromialgia non vi è ancora nulla di certo, ogni singolo caso è a sé e anche gli effetti dei farmaci e delle terapie naturali sono diversi da un soggetto all'altro, ma una certezza è che l'immobilità fisica è deleteria.

A distanza di tre anni guardo ora la mia scatola dei farmaci, anni fa il coperchio non si chiudeva, ora è semivuota e contiene una vecchia scatola di aspirine scadute accanto alle garze e all'olio balsamico.

Non ho più utilizzato farmaci di nessun genere.

Forse perché la mia salute è migliorata? O perché ho scoperto la mia capacità di reagire al malessere? Io penso tutte e due le cose.

Non sono contraria ai farmaci, anzi in molti casi sono un valido aiuto, ma condanno l'uso smodato di essi. Sono convinta che abbiamo in noi un gran potenziale, quello di auto curarci. Il nostro corpo è una macchina perfetta e complessa con grandi capacità di autorigenerarsi, dovremmo dargli maggiori possibilità.

Io personalmente mi sono presa la responsabilità piena di ciò che vivo e che sento e di tutto ciò che mi accade, grazie alla sinergia di queste pratiche corporee, la respirazione e la meditazione, oltre che a un rinnovato stile di vita

Questa è la mia personale *scia trasparente* che se affronterete con la pazienza tenace di una lumaca diverrà *preziosa* anche per voi.

Vi auguro un buon viaggio alla scoperta di voi stessi.