

# Il Wellness Trainer del 21° secolo



mo e necessità di un'evoluzione che ricerca nuove risposte e significati. Una possibilità per insegnare e praticare la cultura dello stare bene, che risponda alla natura e ai bisogni profondi dell'individuo". Il contenuto era centrato sul tema dell'interdisciplinarietà, costruire la competenza e il grado di conoscenza necessari a trattare le variabili più significative che contribuiscono al benessere, e sull'educazione, intesa come trasmissione della conoscenza e non come esercizio della competenza, che rappresenta invece il modello tradizionale. Rileggendo quel lavoro, credetemi, non cambierei una virgola! Aveva solo il torto di essere in largo anticipo sui tempi e se allora non è stato recepito nelle sue indicazioni intuitive, è stato quanto mai utile alla mia storia personale e alla mia formazione. Oggi mi trovo così, da una parte con un percorso di studio e di approfondimento che mi ha dotato di maggiori capacità e strumenti d'intervento, dall'altra con la riprova di quanto vado da sempre sostenendo proprio dai risultati sul campo, dai cambiamenti e dai miglioramenti di vita delle persone che ho incontrato e che incontro regolarmente. Oltre a questo, l'attuale "sofferenza" del settore Fitness mette in evidenza che pensare all'attività fisica come panacea di tutti i mali rappresenta un limite che ha esaurito la sua forza illusoria, e che è riduttivo insistere solo su questa strada perché, pur rimanendo l'esercizio una necessità funzionale, quell'offerta e quella mentalità, da sole, non sanno interpretare altri bisogni altrettanto vitali.

**Una  
proposta  
evolutiva,  
un cambio  
di mentalità**

di Corrado Ceschinelli  
[wellness@corradoceschinelli.com](mailto:wellness@corradoceschinelli.com)

**E**ra il 1997, esattamente undici anni fa, quando in occasione di una giornata che mi vedeva come docente per la *Scuola di Professione Fitness* a un corso per Personal Trainer, scrissi e presentai una dispensa che titolava: "Da personal trainer a specialista del benessere. Un nuovo segnale dal mondo del Fitness, sinto-

## IL WELLNESS OLISTICO

Se “stare bene” è un presupposto potenziale di equilibrio, una tendenza spontanea della natura biologica e del progetto di vita che siamo, occorre valutare quali siano gli aspetti problematici e di conflitto che impediscono il raggiungimento di questa condizione ideale. Stessa considerazione guardando il suo rovescio: lo “stare male”, le sue implicazioni e interazioni, la sua complessità, ci danno un'indicazione precisa per la progettazione di una prospettiva operativa più coerente e più efficace, che dovrà essere obbligatoriamente capace di interpretare e gestire questa realtà. L'efficienza cardio-vascolare, e più in generale la forma fisica, le problematiche di sovrappeso/obesità e le conseguenti patologie metaboliche, il livello di energia vitale e i relativi stati umorali, ansia e depressione in testa, sono strettamente intrecciati fra loro e sono il segno/sintomo di uno stile di vita - fisico,

alimentare, mentale - molto lontano e in contrasto con quelle condizioni ideali che consentirebbero lo stato di benessere. Questo è il punto centrale, il cardine dal quale partire per costruire il nuovo Wellness, l'ideologia che deve investire i Centri fitness e tutto l'ambiente, primi fra tutti i suoi operatori e i suoi servizi. **Occorre creare un punto di riferimento in grado di dare risposte e spiegazioni intorno alla natura dei bisogni. Una “scuola di vita” che punti prima di tutto, dichiaratamente, a un obiettivo di valore etico/comportamentale: il benessere è possibile, è un diritto ma anche una responsabilità.** Un diritto perché parte integrante dell'essere e dell'esistere; una responsabilità perché le nostre scelte sono determinanti a raggiungerlo e a mantenerlo. Essere convincenti su questo piano, competenti in questa complessità, capaci di gestire situazioni che richiedono una grande versatilità e adattabilità è la scommessa del

futuro. Non ci dobbiamo far intimorire dalla preoccupazione degli argomenti o dall'idea di scimmiettare altre figure tradizionali, come il “dietologo” o lo “psicologo”, alle quali peraltro rimane lo specifico terapeutico. Incentivare il tanto decantato “stile di vita” significa promuovere e diffondere una cultura del vivere che deve toccare molti temi e organizzare molti aspetti, dalla gestione dell'attività fisica (la nostra matrice storica) all'educazione alimentare, ma che deve anche favorire la responsabilità individuale, con argomenti e riferimenti che rientrano in quella che amo chiamare “riflessione consapevole”. In sostanza: una lettura e un approccio globale e integrato che tenga conto e illustri la natura di ciò che siamo e di come funzioniamo; per una correzione efficace e pratica dei conflitti e delle cause che oggi ci affliggono maggiormente, e che sono la ragione prima delle pessime condizioni fisiche, del malessere e del disagio in tutte le sue ►



◀ forme. Le trascuratezze, gli equivoci e i condizionamenti di cui siamo vittime, nostro malgrado, sono la causa dei nostri problemi, delle nostre malattie, della nostra condizione di forma, in poche parole del nostro “malsano” stile di vita:

- sottovalutiamo l'importanza di una corretta attività fisica;
- non sappiamo mangiare nel rispetto della nostra costituzione e delle nostre necessità;
- ci manca sempre più la libertà interiore affinché l'energia che ci ha creato, e ci crea in continuazione, scorra senza interferenze e intoppi.

Ecco ciò che è indispensabile considerare, affinché si compia il miracolo spontaneo della vitalità, della salute, della consapevolezza e quindi del benessere. Questo è in sintesi il concetto di Wellness Olistico.

### LA FORMAZIONE AL CENTRO

Si tratta di un'opportunità straordinaria di crescita professionale e personale, ma per realizzarla è necessario che l'operatore diventi testimone e portatore in prima persona di questa nuova cultura. Una sorta di “maestro di vita” in senso

laico, forte della conoscenza scientifica, della coerenza e della sua esperienza: ecco il “Wellness Trainer” del ventunesimo secolo. In un'epoca in cui i percorsi e i modelli educativi tendono all'omologazione e rispondono sempre meno a ciò che siamo, è più che mai opportuno che si affermino figure e competenze in grado di favorire questa consapevolezza e il ripristino di un corretto stile di vita. **Si intuisce subito la necessità che questo processo di trasformazione debba investire l'operatore stesso: anzi è la condizione “sine qua non”.** Ogni intervento, così come ogni approccio, deve essere visto con questa chiave di lettura proprio per evitare di avere una visione sclerotica e superficiale del disagio concentrata, così com'è nel modello dominante, sul sintomo piuttosto che sul contesto globale. Anche in ambito medico, notoriamente impostato secondo i dettami sintomo/diagnosi/terapia, si assiste all'affermarsi di una visione più olistica e alla rivalutazione di scuole di pensiero e tradizioni fino a ieri considerate alla stregua della stregoneria. Per esempio, la Scuola di Naturopatia, secondo la visione psicosomatica e olistica, è forse oggi

una delle realtà organizzate più interessanti e sintetizza bene questa intenzione: favorire un processo di maturazione del professionista in modo che il suo futuro operativo sia animato da questa capacità di lettura e di relazione. È un'esperienza alla quale dovrebbero guardare molti percorsi formativi. Il limite è forse quello di essere, per sua storica connotazione, troppo sbilanciata sulle dinamiche “psicologiche” e di non avere integrato a sufficienza, con la conoscenza e lo spazio necessari, gli altri aspetti della vita che contribuiscono in maniera significativa al benessere psicofisico. Mi riferisco, in particolare, all'importanza dell'educazione alimentare e dell'attività fisica, due aspetti che interagiscono fortemente e direttamente con l'attività biologica e con l'equilibrio generale. Per queste ragioni, la formazione del wellness trainer diventa un aspetto centrale del servizio e propulsore del processo. **Il dibattito, i contributi, gli aggiornamenti, le pubblicazioni, il confronto, la ricerca, dovranno essere la linfa e le risorse per alimentare energie, idee e competenza.** **PF**



**CORRADO CESCHINELLI**

**Laureato in Sociologia all'Università degli Studi di Trento, ha una formazione in Naturopatia ad indirizzo Olistico conseguita presso l'Istituto di Medicina Psicosomatica. Qualificato come “specialista del benessere”, preparatore atletico ed esperto in comportamenti alimentari, è da sempre impegnato per un approccio sano, equilibrato, soprattutto educativo, alle pratiche che contribuiscono a migliorare lo stato di salute e di benessere generale. Da anni svolge attività di docenza e scrive per le più autorevoli riviste del settore.**