

a Napoli, Pina Rossetti (081/5790210).

Stare in piedi, seduti, alzarsi, sdraiarsi, guidare l'automobile, scrivere a macchina, suonare il piano... I movimenti più abituali spesso sono tanto scorretti da creare tensioni e dolori "di origine ignota". La tecnica messa a punto da Matthias Alexander, insegnata in Italia



**"Ogni schiena ha una storia da raccontare", T. Bérthérat.**

da abilissimi diplomati, è volta a riprogrammare questi movimenti ed è adatta a chiunque voglia ritrovare la propria giusta postura e quindi vivere quotidianamente in modo corretto e rilassato. «Noi aiutiamo a sviluppare quella che viene chiamata "inibizione conscia", e cioè la capacità di sapersi fermare consciamente all'inizio di qualsiasi movimento abituale, osservarsi e correggersi», spiega Daniele Bottaro, che insegna a Milano e a Torino (0175/248325). Altri insegnanti a Pontedera (Fran Robinson e Angelo Cinque: (0587/475195); Greve di Chianti (Conrad Clenn: 055/852232);