

# WIN News

---

## Back School : scuola della schiena

Certamente noi 160 presenti in auditorium il 24 novembre u.s. non riusciremo ad eseguire la verticale come l'atleta nella foto della locandina! Ma, grazie alle informazioni ed ai preziosi consigli che il Prof. Toso ci ha profuso, riusciremo a migliorare il benessere della nostra schiena durante molte delle attività che svolgiamo, sia al lavoro che a casa!

Riscontro più che positivo – sia in termini di presenze che di feedback - ha infatti avuto la lezione teorico-pratica che il Prof. Toso (docente presso l'Università Cattolica del Sacro Cuore di Milano e fondatore della Back School in Italia) ha gentilmente accettato di tenere presso la nostra Azienda, concentrando in un'intensa ora e mezza l'essenza della Back School, prodigo di importanti e utili informazioni e consigli per tutti, e conquistando peraltro tutta la platea con la sua simpatia ed affabilità.

Il Prof. Toso, partendo dalla spiegazione di come è fatta la nostra schiena, ci ha infatti mostrato alcuni dei motivi scatenanti di lombalgie, dorsalgie e cervicalgie e ci ha fatto capire quello che è la vera e propria Scuola della Schiena non solo indicandoci gli accorgimenti atti ad evitare l'insorgere del dolore ma facendoci anche sperimentare direttamente alcuni degli esercizi da fare per imparare ad utilizzare correttamente la colonna vertebrale nelle posture e nei movimenti quotidiani o anche per correggere e rimediare a dolori e problematiche già presenti.

"Ho scoperto le potenzialità della mia sedia!" ha detto felicemente sorpresa una collega, dopo aver applicato e constatato le indicazioni che ci sono state date riguardo la sedia su cui tutti noi passiamo la maggior parte della nostra giornata. "Non sapevo che per stirare fosse meglio appoggiarsi" è stato il commento di un'altra collega, che sicuramente adotterà il consiglio; "modificherò il mio modo di dormire" mi ha detto un'altra, che spesso lamentava dolori già al mattino.

"Quando sento tensione alle spalle, adesso prima di aprire la bustina del

medicinale mi concentro e faccio delle respirazioni mettendo le mani sotto il torace, e ho constatato che la tensione diminuisce" mi dice un'altra collega, memore dell'importanza che anche la corretta respirazione ha per la schiena come il professore ci ha insegnato. Questi sono stati solo alcuni dei tanti commenti che mi è capitato di sentire.

Aggiungo infine che il Prof. Toso si è trovato molto bene ed è stato veramente contento dalla risposta avuta dai presenti. Ricordiamo che questo è stata una presentazione, un "assaggio" di ciò che è la Back School. Dai riscontri avuti e che ancora ci vorrete lasciare, valuteremo se proporre di nuovo una lezione di presentazione (per chi non ha potuto partecipare in questa data) oppure se chiedere alla nostra Azienda di organizzare una vera e propria lezione di 4 ore.

Articolo scritto per WIN Italia  
Da Alda Casini