

IL GYMNUOTO COME ATTIVATORE FISICO E MENTALE

Dall'incontro con Eleonora Vallone è scaturita la mia conoscenza con il metodo GYMNUOTO.

La ginnastica in acqua ha sempre fatto parte delle tecniche riabilitative tipiche della Fisiatria, però, il metodo GYMNUOTO è molto di più. La molteplicità degli esercizi, rivolta a persone sane, consente una vera e propria attivazione fisica e mentale. Sono interessati tutti i distretti corporei in quanto la riduzione del peso che si ha in acqua e l'aumento della mobilità consentono una vera e propria liberazione fisica con conseguente eliminazione di sostanze tossiche accumulate, evidente è l'azione defaticante ed antistress. Gli esercizi sono spesso svolti in gruppo o in coppia uomo donna in una situazione psicologica ottimale con evidenti effetti sulla socializzazione. Interessante è anche il rapporto tra acqua esterna, in cui si svolgono gli esercizi, ed acqua interna ai corpi umani immersi. Gli effetti più evidenti si hanno sul piano circolatorio e su quello psicologico nonché su quello sessuologico. E' stata riscontrata una evidente attivazione sia della libido che della capacità sessuale vera e propria per tutte le fasce di età. Il fenomeno che può essere considerato normale per i giovani, è molto più interessante per i soggetti in età matura o addirittura negli anziani. Il metodo GYMNUOTO, peraltro, può essere utilizzato a qualsiasi età e, dal punto di vista sessuologico oltre alla predetta attivazione, svolge anche una azione defaticante che facilita il rapporto particolarmente nei soggetti affetti da problematiche muscolari ed ossee.

Premesso quanto sinteticamente esposto, mi auguro una sempre maggiore diffusione del metodo così che si possa notevolmente aiutare una grande fascia della popolazione di entrambi i sessi migliorando in modo evidente la loro qualità di vita.

Prof. Bruno Brandimarte

Doc. di Biofisica applicata presso la Fondazione Fatebenefratelli di Roma
Ricercatore di sessuologia clinica

