

le pagine gialle
del
benessere

I nuovi guru? Eccoli

Guardano la realtà con occhi diversi. Affascinano con il loro carisma. Ma una cosa soprattutto accomuna i personaggi qui sotto: la forza del pensiero



Raffaele Morelli
Lo psichiatra
della felicità

Psichiatra e psicoterapeuta, Morelli è fondatore dell'Istituto e della rivista *Riza*, e ospite fisso di *Tutte le mattine* di Maurizio Costanzo dove, con gli spettatori, affronta temi come ansia, paura e gelosia. «Il mio lavoro si basa sullo sguardo interiore: dobbiamo guardare ciò che proviamo senza volerlo cambiare. Non mi devo domare o migliorare né contrastare la sofferenza. Se accetto i dolori, il cervello produce da solo le sostanze che mi guariscono. La via alla felicità, quindi, è essere nelle cose. È cedere alla vita».

Giuseppe Vercelli
Lo psicologo
dei campioni

Al centro di psicologia dello sport dell'università di Torino, Giuseppe Vercelli dirige l'équipe che segue la Nazionale di sci. È coach di manager e autore del bestseller *Vincere con la mente* (Ponte alle Grazie). «Il mio motto? Ognuno può superare i propri limiti e per questo ho ideato un metodo che si chiama SFERA, dalle iniziali dei concetti fondamentali per ottenere il massimo da ogni prestazione: sincronia, forza, energia, ritmo e attivazione. Si basa su esercizi specifici che aiutano a migliorare la concentrazione».

Carlo Petrini
Il filosofo
del gusto

Nel 2004 è finito sulla rivista *Time* come eroe europeo dell'anno. Il merito? Presidente di Slow Food, Carlo Petrini ha creato un movimento internazionale attorno all'idea di cibo genuino e alla ecogastronomia. «La filosofia di Slow Food si basa sul rispetto della salute dell'uomo e dell'ambiente. La produzione di cibo, infatti, è una delle cause di inquinamento del pianeta. Le soluzioni? Scegliere cibi semplici e prodotti in piccola scala, vicino a dove viviamo. Così anche il gusto ne trae vantaggio».

Filip Dudal
Il medico dei
sentimenti

Alle sue mani si affidano vip come Krizia, Gualtiero Marchesi e i piloti di Grand prix 2. Esperto di osteopatia, la medicina dolce che agisce con le manipolazioni, Filip Dudal dirige due centri a Varese e a Bergamo e uno staff di 30 specialisti. «La mia particolarità? Ascoltare il linguaggio del corpo e scoprire cosa e quando lo ha ferito. Possono essere traumi inconsci, rimossi, che si trasformano in dolori cronici. Per far guarire uso un metodo che agisce sui punti energetici, gli stessi che sono coinvolti dall'agopuntura».

Anna Maria Cova
La regina
del Pilates

Da Simona Ventura a Gianna Nannini, non si contano le celebrità che si tengono in forma con il Pilates. Un metodo rivoluzionario, e Anna Maria Cova, ex ballerina di danza classica, è l'insegnante numero uno. «Le donne vogliono tre cose: pancia piatta, muscoli tonici, elasticità. Il Pilates esaudisce questi desideri. È una tecnica, creata nel 1920 da Hubertus Pilates, che insegna a respirare, a trovare l'equilibrio e a rendere il corpo armonico. Un metodo per diventare più belle con dolcezza».

Rossana Cavaglieri