



Wellness Coach

50



È NATO IL WELLNESS & HOLISTIC COACHING, IL TRAINING PER RITROVARE EQUILIBRIO E BENESSERE. LA NOSTRA INVIATA LO HA SUBITO SPERIMENTATO

Alessandra Signorelli

Sarà pure un cliché, ma che viviamo rincorrendo i minuti è un dato di fatto. Trascorriamo giornate frenetiche, in cui tentiamo di inserire sempre più impegni, come cosce abbondanti in jeans striminziti. Coscienti di essere lavoro-dipendenti, aneliamo a ritagliarci momenti di pausa, per la famiglia, per gli amici e per noi stessi, "ritagli" che puntualmente finiscono nel metaforico cestino della carta straccia. Dopo l'ennesima lezione di yoga cancellata, la cena con l'amica rimandata (per l' "ultima" volta), la visita alla nonna dimenticata e la passeggiata col cane della vicina trasformata in una maratona per la povera bestia stratonata; e dopo aver dato un'occhiata alle mille pozioni "benessere" che prendono polvere sugli scaffali del bagno, ai libri di self-help che giacciono come cadaveri sul comodino, alle bollette che si accumulano sulla scrivania in una torre di Pisa cartacea, mi rendo conto che devo fare ordine nella mia vita. Detto fatto? Niente affatto. Venire a capo di una tale esistenza sfasata rasenta il miracolo. L'impresa merita l'intervento di uno specialista. Chi meglio del Wellness Coach? Un "allenatore del benessere, che attraverso una serie di metodologie si propone di mettere in equilibrio le dimensioni della sfera pubblica e privata, per abbattere le barriere che bloccano la realizzazione personale dell'individuo, e far utilizzare al massimo le proprie risorse, ottenendo alte performances, successo, motivazione, crescita e autostima" leggo sul sito web di Sara Cicolani (www.saracicolani.it), Wellness Coach capitolina. Su di lei, la teoria che predica



pare funzionare benissimo, a giudicare dalle molteplici iniziative che ha inventato di sana pianta e brevettato, e i ruoli che si è sapientemente ritagliata. Un personaggio senza dubbio vulcanico con cui prendo appuntamento, strappandola a un vortice di convegni, corsi di aggiornamento e consultazioni, proprio nella Roma capitale, dove ha la sua sede principale (ma poi agisce anche a Milano, e sul tutto il territorio nazionale). E mi rendo conto di essere stata fortunata a rintracciarla, visto che, mi dice il sito " ...l'abilità di Sara Cicolani e il suo talento nell'arricchire e sviluppare il potenziale umano e la rapidità di ottenimento di obiettivi e risultati e lo sviluppo di alte performance, motivazione ed autostima, ne fanno personaggio richiestissimo tra sportivi, professionisti, vip e politici, nonché in numerosissime aziende."

Il primo incontro

Ci siamo date appuntamento davanti all'edicola della pittoresca piazza di Campo de' Fiori: quella delle bancarelle di frutta dai gestori urlanti, degli zingari, dei turisti inebetiti dalla bellezza romana, dei barboni vaganti e dei piccioni, oggi tutti irretiti da una splendida giornata di sole. Sara arriva puntualissima (lei evidentemente il tempo lo sa gestire), e insieme ci dirigiamo verso la Libreria dei Sensi (via del Pellegrino 167, tel 06-6892280, www.sensiattivi.it), una associazione culturale dove si svolgono corsi di yoga, meditazione e origami, e dove troneggiano libri tipo "Lo Zen è qui". Davanti a una tazza di tè rosso fumante (Rooibos, sudafricano, antiossidante), iniziamo il nostro colloquio. Sara è una persona affascinante. A 36 anni ha già un passato ricco ed eclettico: è già stata velista appassionata (come testimoniano i capelli mechat dal sole, il colorito sano e le lentiggini) per poi diventare naturopata, e collaborare col Comune di Roma a vari progetti nel campo del sociale, con particolare attenzione al settore odontoiatrico ("perché ci sono tante relazioni fra i denti e le nostre emozioni"). In seguito ha elaborato una serie di figure professionali di cui ha individuato la carenza, come il Manager del Benessere e il Trainer Olistico; ha brevettato marchi come l'Odontoiatria Olistica; ha messo a punto Metodi come il Coaching Strategico; e pratica la Consulenza d'Immagine. Insomma lei

davvero non ha tempo da perdere. Chissà quando va a fare la spesa, e se anche a lei ammufliscono regolarmente le verdure in frigo perché non riesce mai a cucinare. Ma torniamo a noi. Per chiarirmi le idee su come interverrà nella mia vita (consulente d'immagine? Provo a risistemarmi i capelli che non lavo da quasi due giorni), Sara mi spiega che nel Wellness & Holistic Coaching si usufruisce di un doppio approccio: "Quello più ampio, che io chiamo Piano D'Attacco, che comprende sette sessioni di 70 minuti, al termine delle quali si raggiunge l'obiettivo prestabilito. E uno più rapido, che chiamo Una Ricarica Per Splendere in cui si fa una chiacchierata, si fa un test attraverso un questionario, si elabora il percorso, e si lavora subito sul riequilibrio. Per risolvere il tutto in un paio di incontri". Mi pare faccia proprio al caso mio. "In tutti e due i casi si inizia riempiendo un questionario che serve a identificare l'eccesso o la carenza di carica positiva in ognuna delle sfere della vita: le sfere interne (spirituale, emozionale, mentale) e quelle esterne (formazione, lavoro, sociale, fisico). Se c'è uno squilibrio in una dimensione, ci sarà anche in tutte le altre." Mi butto a capofitto nel questionario, non c'è tempo da perdere. "Di' la verità! Mi avverte ridendo Sara. Tanti mentono...". Vado: "Sei stravagante? Sì. Sei Brillante? Sempre! Hai grande energia comunicativa? Sì! La sfera della autostima mi pare di averla in

ottima salute. Finito il questionario Sara mi spiega: "Sulla base di questo verrà elaborato un percorso di riequilibrio generale, con delle note personalizzate. Si tratta di un percorso di benessere, con diverse tipologie di consigli: quali cristalli indossare; quali colori abbinare sia nell'abbigliamento che negli accessori o nei luoghi in cui lavori o che frequenti; che tipo di musica ascoltare; che parole chiave ripetere; quali esercizi fare; a che massaggi sottoporli; quali opere d'arte da ammirare". Wow, mi pare magnifico... Ma dove troverò il tempo di fare tutto questo? Mi chiedo già nel panico. "Dopo aver individuato le aree di squilibrio si stabiliscono con i clienti gli obiettivi principali che si vogliono raggiungere, come aumentare la produttività sul lavoro o aver successo nella vita". "Scommetto che trovare l'uomo ideale è l'obiettivo best-seller per le donne" dico malignamente io. "In effetti è così - sorride Sara - Non lo volevo dire per non scivolare nel banale". Individuo il programma di ogni cliente, si inizia poi il percorso, da effettuare anche a casa, ma sempre con il supporto dell'allenatore, che si può incontrare dove si preferisce, anche al bar, e con cui si può restare in contatto via e mail o attraverso Skype. Miracoli della tecnologia. Mi pare perfetto: non vedo l'ora di cominciare. A "splendere".

51

Il secondo incontro



Il colloquio è fissato nella sede romana del Wellness Coaching, un locale apparentemente anonimo, a livello strada, di una traversa della via Appia Nuova, fra fruttivendoli, officine meccaniche e centri di Kundalini Yoga. Sara mi appare tutta in bianco, come una visione, in ambienti ugualmente minimal. Solo delle opere d'arte alla Warhol, tipo ritratti dalle tinte fluo', spezzano il candore delle pareti, insieme a una libreria stipata di titoli come "Una chiave per l'anima" e "La Zona Anti-Età". Sara mi accoglie con la solita carica vitale, nonostante, mi racconta, sia assediata da impegni che si susseguono a raffica. Senza indugio mi passa, il mio "verdetto": una cartellina di plastica trasparente, col programma personalizzato "Ricarica per Splendere", a cui dedicare un giorno la settimana per ogni sfera della vita, per un totale di sette settimane. Mi rassicura che è emerso che in questo periodo sono abbastanza bilanciata. Miracolo, mi dico, allora c'è speranza per tutti! L'incontro passa in un baleno, e nel giro di venti minuti mi ritrovo in piedi sul bus per casa, divorando, nonostante gli spintoni e le gomitate degli astanti, la mia personale cartellina, secondo la quale, almeno in questo periodo, sono "una persona ben radicata e consapevole. Con un discreto scambio fra interno e esterno, e un equilibrio tra valori e socializzazione, nella sfera delle dimensioni." Evviva! Ma allora vuol dire niente musica, arte e cristal-

li? (Nel frattempo una frenata dell'autista, condita da dovute bestemmie, scaraventa la signora obesa con la spesa proprio sul mio alluce destro. La incenerisco letteralmente con lo sguardo, sentendomi molto poco "equilibrata"). Continuo a leggere che "Sarebbe utile creare un percorso che dia nuova carica al rapporto con il proprio lato fisico, non sempre costante." (Ma come fanno a sapere delle lezioni perse in palestra? Mi avrà visto qualcuno con quel mega-cono con panna?). "Perciò, si suggerisce di mantenere in equilibrio costante le dimensioni, seguendo di tanto in tanto la Carica per Splendere". Qui comincia una sfilza di suggerimenti e consigli che riguardano le varie dimensioni, che per raccontarli tutti questo articolo dovrebbe essere a puntate. Ecco i miei preferiti. Per ricaricare l'area emozionale: organizzare una giornata di giochi di gruppo (Nascondino? Il gioco delle sedie?). Per ricaricare quella mentale: leggere libri con la copertina blu o indaco; ascoltare musica indiana; effettuare automassaggi sulla zona del collo, parte anteriore del viso, gola, spalle, polsi, mani. Per la dimensione lavoro: ripetere davanti allo specchio le motivazioni che ci hanno spinto a fare il nostro lavoro. Per la dimensione sociale: l'olio di ylang-ylang libera un'innata sicurezza. Per la dimensione fisica: indossare capi o accessori di colore rosso e dedicare un dì alla settimana (il giorno detto dello "splendore") alla cura di sé, scegliendo un vestito, un trucco, una pettinatura con cui si sente di esprimere il meglio. Non vedo l'ora di iniziare. Conoscendomi so che proverò a fare tutto allo stesso tempo: mi vedo già perfettamente truccata e pettinata, tutta in rosso, a giocare a rubabandiera annusando olio ylang ylang, cercando di massaggiarmi contemporaneamente il collo col sottofondo di musica indiana. Ma comunque andrà ne varrà la pena. Basta guardare Sara. E poi, perché io valgo: anzi no, scusate, perché io splendo...

ENGLISH TEXT

REPORTS
AND ADVENTURES
FROM THE SPA

Training to feel good

It might be a cliché but there's no doubting the fact that we live in a constant rush. Hence my decision to take charge of my hectic existence. But this is a task worthy of being tackled by a specialist. Who better than a Wellness Coach? A "coach for wellness who uses a series of methods to try to balance the dimensions of our public and private lives, so as to break down the barriers that stand in the way of the individual's personal fulfilment" I read on the website of Sara Cicolani (www.saracicolani.it), a Wellness Coach based in Rome. I decide to meet her. To clarify my ideas on how she is going to tackle my life, Sara explains that Wellness Coaching harnesses a two-fold approach: The larger one, the Attack Plan, includes seven sessions lasting 70 minutes, at the end of which one reaches the pre-set target. And there is a faster approach, A recharge to make you radiant in which one has a chat, does a test with a questionnaire, works out a programme, and immediately does work to restore balance. We opt for the second approach and I launch headlong into the questionnaire. During our second meeting, the coach assures me that the questionnaire showed that I am quite balanced. However she does give me some tips. To recharge my emotional sphere: organise a day of group games. To recharge the mental sphere: read books with a blue or indigo cover; listen to Indian music; massage myself on the neck, front of the face, throat, shoulders, wrists and hands. For the work-related dimension: repeat the motivations that led me to do this task together in front of the mirror. For the social dimension: oil of ylang-ylang releases innate assuredness. For the physical dimension: wear red garments or accessories. I can't wait to start. Knowing me, I will try to do everything at the same time. I can already see myself, perfectly made up and coiffed, all in red, playing catch, sniffing ylang ylang oil whilst at the same time trying to massage my neck with Indian music playing in the background. However it ends, it will be worth it. Because I'm worth it. Sorry, I mean: Because I'm radiant ...



Nata a Roma nel 1972, Sara Cicolani è naturopata, estetologa, consulente d'immagine e coach. Il suo head quarter è a Roma (via Cesare Baronio 20, Tel. 06 7851111). A Milano, opera presso il Personal Trainer Center (via Manzoni, in vicolo Giardino 3, Tel. 02 8692875).