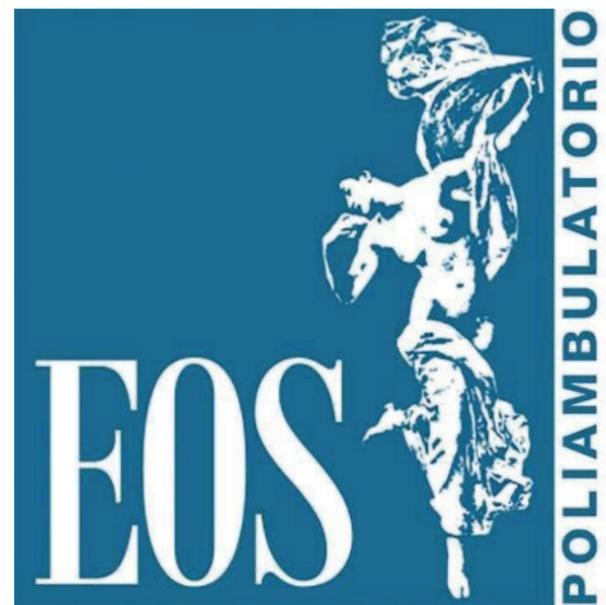
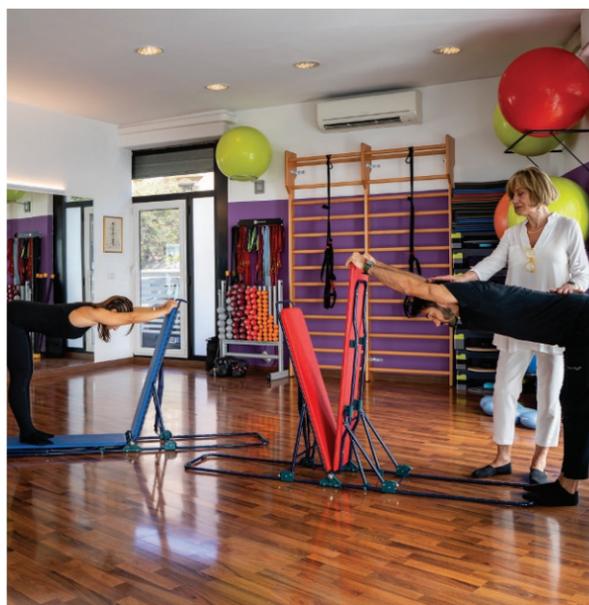


**EOS GYM** > FONDATA DALLA DOTTORESSA E PROFESSORESSA DANIELA CAPUZZO SEGUE LE PATOLOGIE POSTURALI E VERTEBRALI CON FOCUS SULLA PERSONA

# Colonne raddrizzate insieme alle anime

Un progetto durato una vita, e giunto, a un certo punto, al suo compimento, come l'alba di quella dea greca di cui porta il nome. Oggi la Eos Gym è un punto di riferimento per una cura integrata del corpo in particolare per chi si trova a combattere con problematiche di natura posturale o patologie più complesse come la sclerosi multipla. La professoressa Daniela Capuzzo, oltre quarant'anni di insegnamento nel campo della posturologia e delle scienze motorie, e trenta in più sulle spalle dal punto di vista anagrafico, veniva dal mondo della formazione quando, toccato in profondità il valore del benessere del corpo per lo stare bene della persona, anche in condizioni di fragilità, decideva di dare vita a una realtà che conferisse, appunto, una nuova luce alla malattia ma anche molto semplicemente all'approccio al nostro essere

corpo. Tramite la creazione di percorsi su misura e il supporto di specialisti nel mondo della fisioterapia, fisioterapia e posturologia, ma anche dei professionisti della motricità, quindi i personal trainer, l'obiettivo era uscire da un modello diffuso che lavora al benessere del corpo e della persona concependo questi ultimi come sistemi chiusi, riportandoli, diversamente, alla dimensione relazionale. Uno spazio di cura, in altre parole, dove la persona fosse messa al centro innanzitutto non solamente per la sua malattia, e poi la prendesse in carico come sistema; dove gli aspetti funzionali, cioè, si intrecciassero con una dimensione fatta anche di emozioni, dell'identità della persona stessa. Oggi tutto questo è il Centro Medico Eos, con attenzione peraltro spiccata verso il sociale: l'accessibilità è stato un criterio preso a cuore fin da subito, in virtù dell'attenzione di situazioni più



IL TEAM

vulnerabili come possono essere quelle delle persone anziane. Nell'ottica di un percorso integrato, che supportasse il lato medico con la rieducazione funzionale, è nata anche Eos Gym, una vera e propria palestra "illuminata" si potrebbe dire, grazie anche alla presenza di un team giovane e molto preparato nell'ambito delle dinamiche motorie, precisamente formato per aver cura. La realtà è infatti potuta nascere grazie all'incontro della professoressa con i tirocinanti del Foro Italo, che insieme alla specialista hanno saputo sviluppare spiccate competenze nella definizione di soluzioni e percorsi specifici per la persona, dalla più piccola alla più avanti con l'età. Qualcuno che ha messo piede nel sistema Eos, per esempio, ricorda come la cura

dello staff, il lavoro in gruppi (in Eos Gym ci si allena dentro a un preciso percorso, individuato dallo specialista del centro medico), ricorda di aver imparato a camminare nuovamente, come se le avessero restituito l'infanzia. E che l'esperienza vissuta in Eos sia esprimibile solo in "poesia" ne sono prova quei giovanissimi che hanno raccolto il testimone della dottoressa Capuzzo perché si sono innamorati della sua stessa passione, del suo sguardo verso colonne che, mentre tornavano dritte, sollevavano allo stesso tempo l'anima. Eos vuole essere un sistema capace di cambiare e far stare bene la persona ridonandole i riferimenti relazionali essenziali: quelli con se stessa e il suo corpo, la cui conoscenza e coscienza sono fondamentali, e quelli con gli altri. Sono queste le coordinate che permettono a una palestra come la Eos Gym di distinguersi nel proprio ambito: dal Tai-Chi allo yoga, dalla rieducazione posturale alla ginnastica dolce, a riportare il corpo in armonia è la cura della persona. Vocazione della medicina, e di ogni arte che voglia definirsi salutare.

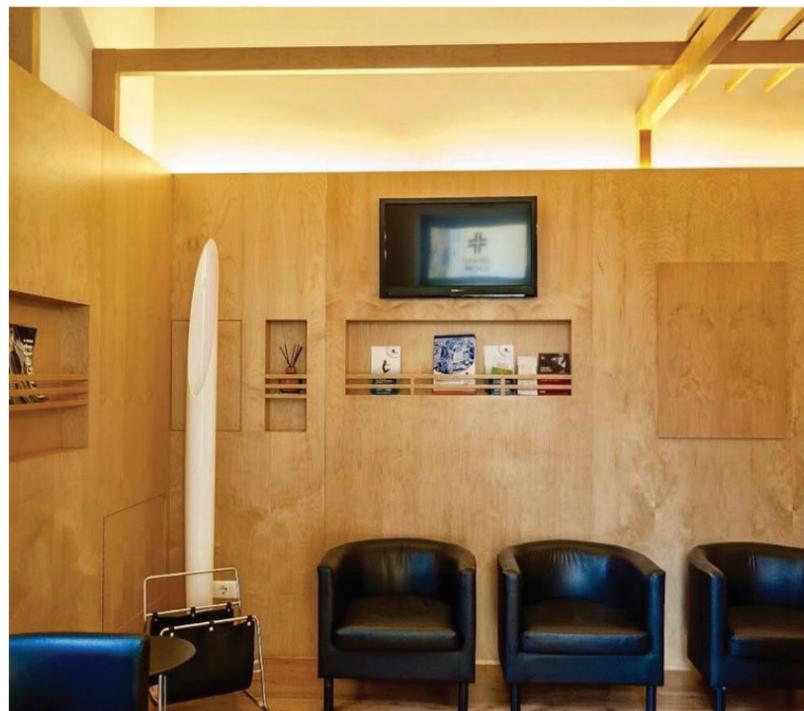
**Pilastro fondante è il corpo come sistema fatto di aspetti funzionali, emotivi, relazionali**

**LA REALTÀ** > PALESTRA E CENTRO MEDICO SONO UN PUNTO DI RIFERIMENTO PER UNA CURA INTEGRATA

## Spazio privilegiato di incontro grazie a un team di alto valore

Eos Gym nasce in accordo e collaborazione con il Centro Medico Eos, oggi situati entrambi a Roma, in piazza Lodi, zona San Giovanni, con l'obiettivo di offrire alle persone uno spazio sicuro e privilegiato di incontro e apprendimento, finalizzati a ristabilire la salute e il benessere del corpo. Accessibile a chiunque, la palestra lavora però in maniera verticale, grazie alla sinergia con il centro, sulle patologie della colonna vertebrale, prendendo in carico dalla scoliosi alla sclerosi multipla, nell'ottica di accompagnare la persona non tanto alla libertà dalla patologia, in alcuni casi impossibile, ma alla libertà nella, con la patologia. Nonostante, insomma. La Eos Gym, inoltre, è una realtà che ha voluto investire particolarmente sul sociale, dando vita a percorsi ciclici accessibili anche a chi è più in difficoltà

L'equipe è selezionata con molta attenzione, per competenze e professionalità ed è ulteriormente formata all'interno della struttura per condividere con tutti gli insegnanti metodo ed obiettivi. Eos Gym collabora con l'Università del Foro Italo (Iusm) di Roma dove Daniela Capuzzo, direttore tecnico di Eos Gym, è responsabile in qualità di docente per un progetto di tirocinio rivolto agli studenti della Laurea Magistrale in Attività Moto-



**Una realtà che ha investito sul sociale, percorsi accessibili anche a chi è più in difficoltà**

rie Preventive ed Adattate. Il percorso universitario, in particolare, consente alla Eos Gym di formare continuamente nuove risorse all'accompagnamento della persona nella lotta alle diverse problematiche posturali e vertebrali.

**LA FILOSOFIA**

## Ritornare in equilibrio grazie al giusto "tune"



Le attività proposte da Eos Gym sono state selezionate con la collaborazione dei medici e degli operatori del Centro Medico e Fisioterapico Eos di Roma, dove le problematiche infiammatorie e il recupero dopo traumi o interventi vengono effettuati sotto la supervisione medica e fisioterapica. Le attività, individuate più idonee dallo specialista a seconda della persona e della sua necessità, sono finalizzate al riequilibrio posturale generale, ad un ritorno rapido alla pratica sportiva, a produrre nella persona risultati tangibili e profondi, a mitigare gli effetti nocivi dello stress, a rallentare l'invecchiamento e promuovere l'attività fisica ritrovando il piacere di muoversi in un clima familiare, rilassante e accogliente. Il metodo

di lavoro introdotto dall'insegnante Daniela Capuzzo e condiviso dal gruppo si ispira al concetto di sintonia (tune): selezionare un segnale coerente e utile, tra tutti i ricevibili, eliminando rumori di fondo incoerenti e inutili, mediante apposito circuito per passare a una frequenza adatta alla dissoluzione dell'interferenza (dolore/blocco) e all'armonizzazione del gesto e della persona. Attraverso l'esercizio fisico (Posturale, ginnastica dolce, Pilates, GYROKINESIS®), la propriocezione (il corpo cosciente), le tecniche di Tai-Chi, lo Yoga e le tecniche di rilassamento, si riporta in equilibrio la postura, accompagnando il corpo a sostenersi in uno spazio avvertito come sicuro, armonico, anche a livello relazionale.