



**AMMI on LUS**  
ASSOCIAZIONE MALATI MENIÈRE INSIEME

## **VIVERE MEGLIO CON IL NORDIK WALKING**

Cari amici A.M.M.I. e ASSI.SM,

mi chiamo Raffaella Biancani e sono diventata istruttrice di Nordik Walking nel 2008, svolgendo il corso con i miei colleghi di allora, guide escursionistiche, nei pressi del Lago Santo Modenese, per l'associazione A.N.I. (Associazione Nazionale Nordik Walking), di cui Fabrizio Lorenzoni ne è il Presidente.

Nel 2007, impegnata nel mio lavoro di guida in montagna, cominciai ad avere problemi di equilibrio che, come immagino sia facilmente comprensibile, non si conciliavano affatto con il tipo di professione che svolgevo.

Purtroppo ero ancora inconsapevole di ciò che stava succedendo al mio corpo, ma l'istinto prima di tutto e l'aiuto che mi dava l'utilizzo delle racchette da Nordik in secondo luogo, mi aiutarono a tal punto che oggi, avendone la possibilità e potendo assegnare un nome alla mia malattia, sono felice di poter offrire ed insegnare questa tecnica di utilizzo bastoncini, a tante persone.

Il Nordik Walking nasce negli anni '90, come allenamento estivo per gli sciatori di fondo, ma presto assume valore proprio, diventando un'attività sportiva volta a migliorare le sensazioni fisiche dei partecipanti, più che un allenamento agonistico vero e proprio.

Nel nostro caso, malati di Menière e sclerosi multipla, l'utilizzo di racchette speciali, di un movimento attento all'equilibrio, alla postura, alla respirazione e alla distensione muscolare del proprio corpo, risulta essere particolarmente efficace ed utile.

Con sicuramente più esperienza e cognizione di me, sarò felice di poter seguire Fabrizio Lorenzoni in queste giornate a maggio con voi associati A.M.M.I. e ASSI.SM.

Impareremo a far diventare un'attività sportiva come il Nordik, un'opportunità terapeutica per noi malati di patologie neurologiche rare e disabilitanti, muovendoci all'aria aperta ed imparando ad affrontare la lotta con la disabilità, in modo costruttivo ed attivo, aiutati sì da racchette, ma soprattutto dall'idea che anche noi possiamo!

Vi aspetterò con tanta curiosità e voglia di condividere con tutti voi le esperienze che risulteranno da questi giorni, dando inizio con Fabrizio Lorenzoni, ad una nuova metodologia di movimento per noi malati.

Ci vediamo a maggio, sarà davvero interessante.

Raffaella

