

Dott. Giovanni Leanti La Rosa

Il Massaggio Antistress

Tutti i diritti sono riservati.

Tranne la libera distribuzione a scopo di studio, ricerca, critica o recensione in forma privata come previsto dalle norme di copyright, nessuna parte del libro può essere riprodotta in alcun modo senza autorizzazione scritta dall'autore.

Art Director: Lorenza De Palma



Finito di stampare nel mese di Gennaio 2007 presso Alba Industria Grafica

BIOGRAFIA



Sono GIOVANNI LEANTI LA ROSA Ideatore e insegnante del Massaggio Antistress, Massaggio Antistress da ufficio e Massaggio Antistress in Acqua

- **Nasco il 28/02/1945 a Noto (Siracusa).** Figlio di contadini analfabeti, ho sempre avuto difficoltà di studio. Alle elementari, vengo bocciato in quinta e ripeto l'anno, alle medie vengo rimandato ogni anno in Italiano e Latino.

In terza media supero l'esame con la media del 6. Terminata in qualche modo la scuola dell'obbligo, le prospettive per il mio futuro sono: andare in campagna con mio papà a lavorare la terra come i miei tre fratelli maggiori, oppure continuare a studiare anche senza essere molto portato. L'idea di fare per tutta la vita i duri lavori dei campi mi fa decidere di continuare a studiare. Dopo una veloce indagine scopro che nel mio paese, da

un anno, esiste una nuova scuola, l' "Istituto Tecnico per Geometri". Mi iscrivo subito in questa scuola perché un ragazzo, che la frequenta già da un anno, mi ha detto che si studia poco e che a fine anno promuovono tutti perché ci sono pochi iscritti.

Trascorrono i 5 anni di studio per geometra fino al diploma in un crescendo di interesse e di motivazione. Esco con una buona media e con tanti disturbi da stress: mal di schiena per le numerose ore passate piegato a disegnare sul tecnigrafo (tavolo da disegno), stitichezza ed emorroidi, mal di fegato, cattiva digestione, tonsillite, appendicite, patologie che ancora più numerose e gravi mi accompagneranno durante i 4 anni d'Università per conseguire la Laurea in Scienze Agrarie.

Dopo il diploma di Geometra, il mal di schiena mi suggerisce che questo lavoro non fa per me. Così decido di iscrivermi a Scienze Agrarie. Mi alletta l'idea di poter ritornare in campagna a condurre e dirigere l'azienda di mio padre, con il privilegio di non dover faticare duramente nei campi.

Dall'inizio degli studi fino alla laurea sono uno studente secchione, capace di rimanere 12-13 ore seduto a studiare, sempre preoccupato per lo studio e per gli esami. Dopo qualche mese di sedentarietà e malnutrizione (spesso mi dimenticavo perfino di mangiare) mi cadono addosso una dietro l'altra molte malattie da stress (ansia, insonnia, lom-

bosciatalgia, artrosi cervicale, scoliosi, cifosi, stitichezza, emorroidi, mal di fegato, cattiva digestione, appendicite, disturbi respiratori, attacchi di panico, tachicardia, extrasistole, stanchezza cronica e depressione) Passo da un medico all'altro, visite mediche e visite specialistiche e continui esami: di laboratorio, gastroscopie, radiografie, elettrocardiogrammi e cicli di terapie farmacologiche.

A 22-23 anni mi ritrovo medicalizzato come un vecchietto; in alcuni periodi sono costretto a prendere 7-8 farmaci al giorno. Sono diventato farmaco-dipendente in quanto non posso più fare a meno di tutti i farmaci che prendo. Appena ne sospendo l'assunzione, i disturbi originari ricompaiono più gravi di prima. L'idea di essere costretto a prendere tanti farmaci per tutta una vita mi deprime ancora di più. Più farmaci prendo e più cresce l'avversione per i farmaci. Il desiderio di liberarmene è sempre più forte, ma non so come fare. Fortunatamente più sto male e più cresce l'interesse per lo studio della medicina. Intanto mi mancano pochi esami alla laurea in Scienze Agrarie, sono sempre stanco e faccio sempre più fatica a studiare.

- **Mi laureo, in 4 anni**, con il massimo dello stress e con il massimo dei voti (110/110 e lode) in Scienze Agrarie all'Università degli Studi di Catania (1970). Subito dopo la laurea in Scienze Agrarie, a causa delle mie malattie mi sento depresso, senza energie e senza futuro. Mi convinco, per l'evoluzione ingravescente dei miei mali, che entro l'anno sarei morto. E' la forza della disperazione a farmi prendere la decisione di iscrivermi a Medicina. Sulla mia pelle ho capito che i farmaci non curano le malattie, ma soltanto i sintomi. Nasce in me la forte convinzione che **soltanto diventando medico di me stesso posso guarire dai miei mali**.

Se a leggere la mia storia ti stai deprimendo anche tu, sappi che oggi a 61 anni compiuti e con una salute di ferro mi viene da sorridere quando penso a quegli anni. Con il senno di poi ho maturato la convinzione che **"non tutti i mali vengono per nuocere"**, ma anche per darti positive opportunità di cambiamento, di crescita personale e professionale. Ai miei pazienti e ai miei allievi che si lamentano di soffrire di malattie da stress dico che **"é meglio occuparsi della salute che preoccuparsi delle malattie"**.

Questa massima si materializza nel Massaggio Antistress che ho creato e che insegno, perché quando massaggiamo ci occupiamo della salute dei nostri clienti e nello stesso tempo della nostra salute. Questa è la particolarità del mio Metodo di massaggio ed è il motivo per cui sono conosciuto in Italia e all'estero.

Ma continuiamo con la mia storia.

- **Mi laureo in Medicina e Chirurgia all'Università degli Studi di Milano nel 1981**, con il massimo dei voti e con il minimo dello stress.
- **Mi specializzo in Idrologia** medica, climatologia, talassoterapia e medicina termale
- **Dal 1975 al 1985** insegno Scienze dell'Alimentazione e Dietetica presso l'Istituto T.F. di Stato per Dietiste di Milano

- **Nel 1978** con un corso di massaggio Bioenergetico tenuto da una psicologa californiana "Susan Schwartz" scopro il piacere di vivere nel mio corpo e con gli altri e da quel momento la mia vita, il mio lavoro, il mio futuro prendono una nuova direzione che mi ha portato fin qui dove sono arrivato. Per 3 anni approfondisco la mia formazione olistica seguendo gli insegnamenti di Susan Schwartz, psicologa americana dell'Esalem Institute di Big Sur (California), con la quale pratico massaggio bioenergetico, tecniche corporee di derivazione Reichiana, Rolfing, Yoga, Gestalt Therapie, tecniche di visualizzazione e di meditazione.
- **Nel 1982** organizzo e dirigo la Clinica della Linea presso il Villaggio Valtur di Pollina (Sicilia) con Francesco Conti
- **Nel 1984-85** partecipo in qualità di medico dietologo a due "crociere benessere" (Costa Crociere) organizzate dalla rivista Les Nouvelles Esthétiques
- **Dal 1975 al 1985** Studio agopuntura e medicina cinese, erboristeria, fitoterapia, fitocosmetica, medicina naturale e psicosomatica, integro tali discipline con la medicina tradizionale, con l'esperienza maturata nel campo delle terapie antistress e con una vasta pratica in tecniche di massaggio orientale e occidentale. Negli anni '80 metto a punto un nuovo metodo denominato "Massaggio Antistress Terapeutico".
- **Nel 1986/7** progetto, realizzo e dirigo il primo Centro Olistico di Salute e Bellezza in ambiente Termale presso il "Grand Hotel Milano 5 stelle lusso" a Salsomaggiore Terme.
- **Nel 1987** creo e dirigo il primo Centro Olistico di Salute e Bellezza in città, "Le Muse srl" a Milano, che dirigo fino al 1994.
- **Nel 1989** pubblico il libro "Il Massaggio Antistress", con Musumeci Editore
- **Nel 1990** pubblico il libro "Guarire diventando medico di se stesso" in collaborazione con la giornalista e allieva Valeria Mugnai Graziano, Musumeci Editore
- **Pubblico articoli e rilascio interviste per numerose riviste specialistiche**, divulgative, femminili e quotidiani tra cui Riza Psicosomatica, Salve, Star Bene, Dossier Salute, Guida Cucina, Vogue Bellezza, Vital, Vitality, Gioia, Marie claire, Silhouette donna, Bella, Confidenze, Les Nouvelles Esthetiques edizione Italiana e Spagnola, Amica, Capital, Europeo, Corriere della Sera, Repubblica, La stampa, Il Giornale, Il Giorno, Il Resto del Carlino ecc
- **Partecipo come ospite esperto** di termalismo, problemi dello stress, terapie naturali, dietetica e vacanze benessere a trasmissioni radiofoniche e televisive su varie emittenti (Rai Uno, Canale 5, Telem Lombardia, Telenova, Antenna 3, Odeon TV)
- **Sono ospite al Maurizio Costanzo Show dove presento i miei libri**

- **Dal 1989 al 1999**, faccio "il Giro d'Italia dei corsi di massaggio" tenendo corsi di formazione per Estetiste in tutte le più grandi città d'Italia, per conto della RVB Piana Cosmetici (azienda leader del settore della cosmetica Professionale) e per le estetiste dei DIBI CENTER e BECOS CLUB.
- **Conduco** workshop aziendali sulla gestione dello stress da lavoro per imprenditori, dirigenti e impiegati (21, AST Computer).
- **Collaboro** con la società di consulenza aziendale ASTRON e conduco gruppi insieme allo psicologo Amleto Caputo sulla gestione dello stress in ufficio.
- **Nel 2000** creo la Scuola Europea di Medicina del Massaggio e Terapie Naturali, che organizza corsi di formazione e specializzazione in varie tecniche di Massaggio Personalizzato di Massima Efficacia: Master di massaggio per professionisti, Massaggio antistress base, Massaggio terapeutico e tecniche antistress, Massaggio in acqua, Office Massage, Massaggio con le pietre.
- **Partecipo** a Congressi e Simposi internazionali sui temi dello stress e del massaggio (Spagna 1985-86-87, Francia 1986, Portogallo 1986, Messico 1987, Cina 2001 e Cile 2003).
- **Nel Febbraio 2004** partecipo al Simposio Internazionale "Il Massaggio nei 5 Continenti" a Roma, organizzato all'interno della Fiera "Le Spa", presentando il Massaggio Antistress Personalizzato di Massima Efficacia
- **Da 25 anni** tengo corsi di formazione in tutta Italia e in tutto il mondo, tra cui i più recenti: Nel 2001 a Taiwan per conto della "Hun International", azienda leader dei centri benessere in città; nel 2003 in Cile partecipo al Simposio Internazionale di Estetica in qualità di relatore e trainer per cinque corsi di formazione in massaggio antistress organizzati dalla Cosvan, azienda cosmetica professionale del cosmetologo Cileno Dr Fontboté.
- **Nel Luglio 2005** tengo nella nostra sede di Milano, un Master di massaggio metodo Leanti La Rosa per 12 Estetiste provenienti dalla Corea del Sud.

Dottor Giovanni Leanti La Rosa

*Fondatore e Direttore
della Scuola Europea di
Medicina del Massaggio
e Terapie Naturali
di Milano in Via Inama 19
Tel.: 02711379
www.scuolamassaggio.it*