Andrea Ambrogio

**CAPIRE COL CORPO**

in 101 aneddoti di vita quotidiana

Tea Edizioni

Dedichiamo una buona parte della nostra vita a inibire le sensazioni interne per asservire il corpo a un’idea della mente e, se fortunati, un’altra parte a recuperare e valorizzare tali sensazioni e permettere all’ego di porsi al servizio del corpo, cioè al servizio di ciò che in realtà siamo.

Tra queste due fasi c’è una sorta di giro di boa. Quel particolare momento in cui**la nostra esistenza può finalmente prendere una piega nel senso dell’autenticità**. Una svolta a 180 gradi, in cui passiamo dal cercare dì essere chi mentalmente «vogliamo», a cercare di essere chi realmente «siamo». Questo testo ci accompagna, attraverso un percorso fatto di aneddoti rivelatori, proprio in questo particolare passaggio.

L’intento è illustrare caratteristiche e principi del processo di recupero dell’autenticità a partire dal corpo, in vari settori della vita. "Capire col Corpo" è una vivida cronaca che racconta con leggerezza e profondità il dispiegarsi di questo processo nella vita di ogni giorno.

Per Andrea Ambrogio, un ex bocconiano che lavora nella finanza, il territorio più esotico che mai avrebbe pensato di visitare non si trova né in Africa, né in Asia, né in Sudamerica. Si trova dentro di sé. L'autore di questo libro ha colto l'occasione di alcuni seminari di tipo corporeo per poter dedicare qualche fine settimana a **capire meglio se stesso**. Questo libro raccoglie le sue riflessioni sugli effetti che hanno avuto su di lui queste esperienze.

Cercando di risolvere un fastidioso dolore alla spalla, si ritrova quasi per caso in una inaspettata odissea di**conoscenza esperienziale del proprio corpo** da cui non riesce più a uscire. Ma soprattutto non ne vuole uscire. Perché radicarsi sempre più nel corpo non lo porta solo a **una più profonda e inaspettata comprensione della relazione con la famiglia, gli amici, il lavoro e lo sport**, quanto soprattutto a riscoprire tutti questi aspetti della sua vita con un piacere sempre più profondo.

**Andrea Ambrogio** è nato e cresciuto a Beinette, in provincia di Cuneo. Terminata la scuola dell'obbligo si è trasferito a Milano per iscriversi alla Bocconi. Laureatosi con buon esito, ha trovato lavoro nella finanza, si è sposato e ha avuto due figli.