

La montagna che cura: un nuovo podcast che racconta i benefici della montagnaterapia

La montagnaterapia, un approccio terapeutico-riabilitativo e socio-educativo che si basa sulla prevenzione, cura e riabilitazione di individui con problematiche, patologie o disabilità, è al centro del nuovo podcast intitolato “La montagna che cura”. Realizzato da Cervelli in Azione, il podcast è ora disponibile su RaiPlay Sound a partire dal 20 giugno.

I conduttori Luca Calzolari e Roberto Mantovani ci guidano in un affascinante viaggio attraverso il mondo della montagnaterapia, esplorando i suoi benefici per la mente e il corpo. **Il podcast è stato registrato durante ventiquattro giornate** lungo i sentieri delle Alpi e degli Appennini, con numerosi viaggi in diverse regioni italiane, tra cui Piemonte, Lombardia, Veneto, Trentino-Alto Adige, Liguria ed Emilia Romagna. L'avventura si è conclusa tra i boschi innevati della Basilicata durante l'inverno.

Attraverso conversazioni con operatori socio-sanitari, medici, volontari e persone con disabilità fisica o disagio psichico, “La montagna che cura” mette in luce gli effetti positivi di questa forma di cura basata sulla montagna, sia per i pazienti che per i professionisti che li assistono.

I conduttori hanno sapientemente intrecciato le testimonianze raccolte durante le registrazioni con gli operatori e i pazienti coinvolti nelle esperienze descritte nei vari episodi del podcast. Questo approccio permette di comprendere il metodo seguito dagli autori, che si sono immersi nelle

esperienze della montagnaterapia. Prima delle registrazioni, hanno conosciuto gli operatori e successivamente i pazienti, partecipando all'organizzazione delle attività. Pur rimanendo giornalisti, sono diventati parte integrante del contesto terapeutico delle montagne, sperimentando insieme a medici, pazienti e accompagnatori il valore del cammino di fronte alle vette e ai crinali. Questa ricerca di autenticità permette di riscoprire i valori della vita spesso banalizzati dalla routine quotidiana.

Al fine di proteggere la privacy dei pazienti, in alcuni casi le voci sono state modificate.

È importante sottolineare che la montagnaterapia non si limita a semplici camminate in alta quota con medici e accompagnatori. Si tratta di una pratica terapeutica complessa che richiede la partecipazione di servizi socio-assistenziali e sanitari, medici, terapeuti e volontariato. Un approccio metodologico a carattere terapeutico-riabilitativo e socio-educativo è fondamentale per la prevenzione, cura e riabilitazione di persone con diverse problematiche.

Questa pratica è studiata per essere svolta all'interno di dinamiche di gruppo, nell'ambiente naturale e culturale della montagna, sfruttando le potenzialità intrinseche delle alte terre, che possono dialogare con la parte più profonda di ciascuno di noi.

"La montagna che cura" è un podcast di Luca Calzolari e Roberto Mantovani online dal 20 giugno su <https://www.raiplaysound.it>