

## *NonSoloBiografie: Sebastian Kneipp*

Sebastian Kneipp nacque il 17 maggio 1821 da un'umile famiglia. In giovane età si ammalò di tubercolosi e riuscì a superare difficilmente la fase della malattia. Riuscì a soddisfare la propria vocazione religiosa e ad entrare in seminario all'età di 23 anni, ovvero quando poté lasciare la casa paterna dopo essersi guadagnato la somma necessaria per mantenersi durante gli studi. Durante gli anni di intenso studio le sue già precarie condizioni di salute continuarono a peggiorare, almeno fino a quando venne a conoscenza di un libro di Siegmund Hahn. In questo scritto, la cui stesura fu influenzata dall'opera di John Floyer, un medico inglese che aveva a sua volta pubblicato un libro intitolato "Storia del bagno freddo", Kneipp trovò le istruzioni per curarsi da solo mediante l'uso delle terapie con l'acqua. Iniziò quindi a fare, anche durante l'inverno, bagni d'immersione nelle acque del Danubio e, dopo un periodo iniziale durante il quale non vide cambiamenti, incominciò gradualmente a recuperare le forze riuscendo, in questo modo, a terminare gli studi, divenendo sacerdote e ricevendo il suo primo incarico.

Quando ci fu la secolarizzazione dell'agricoltura, ovvero quando la gestione delle risorse agricole passò dal potere religioso a quello laico, Kneipp, la cui famiglia era di origine contadina, fu impiegato per riavviare la produzione agricola della chiesa. In questo periodo della sua vita Kneipp continuò a praticare l'idroterapia, all'inizio curando i poveri, quindi proseguendo nell'opera di studio e perfezionamento delle pratiche durante un arco di tempo lungo trent'anni. In particolare Kneipp osservò che le pratiche che aveva provato su se stesso erano molto forti e non adatte a tutti, per questo motivo incominciò a modificare l'intensità delle applicazioni per farle diventare più dolci, introdusse gradualmente cambiamenti a quello che altri, prima di lui, avevano suggerito e mise a punto una serie di pratiche più tenui e più adatte ad essere praticate da tutti.

Kneipp divenne parroco di Bad Wörishofen, un paese della Svevia (un distretto della Baviera) dove cominciò a praticare veramente l'idroterapia finendo ben presto con l'inimicarsi la classe medica ed i suoi superiori; questi ultimi infatti ritenevano che, in quanto parroco, Kneipp dovesse occuparsi esclusivamente delle anime dei suoi parrocchiani e non dei loro corpi. Kneipp passò periodi difficili ma nel 1894 venne ricevuto dal papa Leone XIII che riconobbe il valore suo e del suo operato, ponendo fine alle persecuzioni di cui era stato fatto oggetto fino ad allora.

Nel 1886 Kneipp pubblicò "La mia cura dell'acqua", un libro diviso in due parti, una che tratta di idroterapia, l'altra che tratta di fitoterapia; questo libro, scritto in sole sei settimane, fu stampato in 18 edizioni e fu tradotto in tutte le lingue europee nell'arco di soli quattro anni dalla sua apparizione, fatto questo veramente straordinario considerata l'epoca a cui è riferito.

La cura di base del metodo Kneipp è fondata su cinque principi: l'idroterapia, il movimento, l'alimentazione, le erbe, lo stile di vita. Per poter vivere in salute è necessario instaurare un equilibrio tra questi cinque aspetti, infatti sia la carenza che l'eccesso di uno di questi portano comunque all'insorgere della malattia. L'insegnamento di base di Kneipp si prefigge di suggerire uno stile di vita piuttosto che di applicare delle terapie, queste infatti sono riservate ai malati mentre lo stile di vita non è solo per questi ma interessa chiunque. Kneipp stesso, dopo tre anni dalla pubblicazione di "La mia cura dell'acqua", pubblicò un altro libro, intitolato "Così dovreste vivere", in cui mise in primo piano lo stile di vita, contrariamente a quanto avveniva nel suo primo libro che evidenziava l'aspetto più strettamente terapeutico del suo insegnamento.

Kneipp è oggi talmente popolare in Germania che, nel centenario della sua morte (1997) gli è stato dedicato un francobollo. Attualmente esistono circa sessanta centri di cura che usano il metodo Kneipp, esiste inoltre un'associazione Kneipp a cui sono iscritti circa 120.000 soci e che conta più o meno 600 associazioni culturali presenti quasi in ogni città tedesca. Lo scopo di questo movimento, che si ispira all'insegnamento di Kneipp, è la prevenzione della malattia, il mantenimento della salute e la stimolazione dei processi naturali di guarigione.

Morì il 17 giugno 1897 a Wörishofen.