



**Benedetto Toso** è docente di Posturologia e attività motoria preventiva e compensativa presso la Facoltà di Scienze della Formazione dell'Università Cattolica del Sacro Cuore di Milano.

Vive e lavora a Cusano

Milanino dove ha fondato nel 1972 la "Milanino Back School" e successivamente altre Scuole della Schiena a Bresso, Desio, Cinisello Balsamo, Bollate, Lecco, Bovisio Masciago e Cesano Maderno.

A partire dal 1992, in oltre 220 corsi su tutto il territorio nazionale, ha proposto il programma della moderna Back School agli insegnanti di educazione fisica e ai fisioterapisti. Tali corsi, parte del Programma nazionale per la formazione degli operatori della Sanità (Educazione Continua in Medicina), hanno favorito il sorgere di numerosissime Back School: Assisi Back School, Alghero Back School, Cagliari Back School, Messina Back School, Mestre Back School, Sanremo Back School, Taranto Back School, Trento Back School, Udine Back School, Vibo Back School eccetera.

Nel 2004 ha fondato l'Associazione Back School, ora Back School – Programma Toso, che unisce tutte le Scuole della Schiena che utilizzano il programma esposto in questo libro.

La Back School – Programma Toso di Cusano Milanino in provincia di Milano è sede di tirocinio didattico per gli studenti della Facoltà di Scienze Motorie dell'Università Cattolica del Sacro Cuore di Milano.

La Back School si occupa della prevenzione e della terapia delle algie e patologie vertebrali e costituisce un riferimento sia per gli operatori del settore sia per i soggetti che soffrono di mal di schiena. Tale Scuola organizza corsi sia nelle scuole elementari, medie e superiori per la prevenzione delle algie vertebrali tra gli studenti, sia nelle aziende per la prevenzione delle algie vertebrali dei lavoratori.

Benedetto Toso è, inoltre, socio fondatore del Gruppo di Studio della Scoliosi e delle patologie vertebrali, socio attivo dell'Unione Nazionale Chinesiologi ed è stato relatore in numerosi convegni nazionali e internazionali sui temi riguardanti le algie e le patologie vertebrali.

Ha pubblicato vari volumi che per la loro completezza e attualità vengono utilizzati come libri di testo nelle Facoltà di Scienze motorie e di Fisioterapia.

#### *Altri libri pubblicati*

- Mal di schiena: prevenzione e terapia delle algie vertebrali. Milano: Edi.Ermes, 1991 (prima edizione), 1994 (seconda edizione), 2013 (terza edizione).
- Back School, Neck School, Bone School: programmazione, organizzazione, conduzione e verifica. Milano: Edi.Ermes, 2003.
- Back School, Neck School, Bone School: programmi di lavoro specifici per le patologie del rachide. Milano: Edi.Ermes, 2003.
- Tecniche di rilassamento per la Back School, CD audio n. 1, 2, 3 e 4. Milano: Edi.Ermes, 2003.
- La Neck School: un programma completo per prevenire e curare la cervicalgia. Milano: Red Edizioni, 2007.
- La Back School: un programma completo per prevenire e curare le algie vertebrali. Milano: Red Edizioni, 2008.
- Back School: una straordinaria tecnica per vincere il mal di schiena. Milano: Red Edizioni, 2008.
- I segreti per rilassarsi e riposare bene. Milano: Associazione Back School, 2008.
- Back School per gli studenti: programma per prevenire e curare il mal di schiena e le patologie vertebrali. Milano: Associazione Back School, 2009.

Per ulteriori informazioni e approfondimenti riguardanti il mal di schiena, la cervicalgia e le patologie vertebrali consultare il sito: [www.backschool.it](http://www.backschool.it).