

BENESSERE

BENESSERE SALUTE | ITINERARI E CULTURA | DICEMBRE 2008

L'ACQUA TERMAL
SULLA PELLE
CON CREME, GEL E SPRAY

**SETTIMANA
IN BIANCO**
TRA NEVE E SPA

TRATTAMENTI
100% NATURALI

MI COME
**MALDIVE E
MAURITIUS**

ENGLISH **TEXT**
inside

IN FORMA



A CORPO LIBERO

LIBERATO DA FRENI E LIMITAZIONI, IL CORPO DIVENTA LA FORZA MOTTRICE CHE CI SPINGE A CAMBIARE E MIGLIORARE. LO DICE IL METODO GRINBERG.

Valentina Scenèque

Il Metodo si prefigge proprio questo: insegnare alle persone a utilizzare la propria forza per affrontare e superare le debolezze fino ad arrivare a liberare il proprio potenziale ed esprimersi al meglio. Tramite "un percorso strutturato d'insegnamento attraverso il corpo", che avviene con il tocco, la respirazione, il movimento ed esercizi studiati, si insegna a riconoscere e a interrompere i comportamenti ripetitivi e limitanti. Tutti noi ripetiamo schemi di comportamento che ci portano sempre allo stesso punto: c'è chi, per esempio, soffre per anni di mal di testa e, dopo un periodo di apparente benessere, torna ad avere lo stesso problema. In ogni caso, la sensazione provata è la stessa: "Ci sembra che nulla possa cambiare, che non potremo mai realizzare i nostri desideri - spiega Cristina Mach di Palmstein dello Studio Professionale per il Metodo Grinberg di Milano, trainer con specializzazione in processi e

testimonianze di persone che l'hanno provato. Di cosa si tratta? Di una serie di tecniche messe a punto da Avi Grinberg tra gli anni Settanta e Ottanta, dopo un lungo lavoro (che continua tuttora) di osservazione, studio e ricerca. Avendo provato su se stesso diverse tecniche corporee ed essendosi trovato di fronte a un'ampia gamma di situazioni fisiche lamentate dai suoi clienti, Grinberg ha concluso che ognuno può essere il miglior guaritore di se stesso. Questo lo ha portato, secondo le sue parole, "a passare dal ruolo di terapeuta, cioè di colui che aiuta le persone a stare meglio, al ruolo di insegnante, cioè di colui che insegna alle persone come essere responsabili della propria salute, della propria crescita e del proprio benessere".



recupero pre e post operatorio, post trauma, dolori acuti, nonché fondatrice e presidente dell'Associazione Italiana Operatori del Metodo Grinberg - La distanza fra la vita che vorremmo e la realtà si esprime sotto forma di dolore, malessere e malumori ricorrenti. Con il Metodo Grinberg si impara prima di tutto a osservare come queste esperienze si manifestano nella nostra quotidianità e nel nostro corpo. Poi, lavorando proprio sul corpo, si impara ad andare oltre i limiti creati da questa condizione". Osservando ciò che causa il sintomo, alla fine scopriamo qualità che non sapevamo di avere.





Due approcci

Le sedute del Metodo Grinberg sono di due tipi: individuali e di gruppo. Le prime si dividono tra quelle "di apprendimento", che hanno come finalità l'imparare a riconoscere e quindi a modificare il modo in cui la condizione che si desidera cambiare si manifesta nel corpo e nella vita, e quelle "di recupero", che sono indicate per coloro che soffrono di condizioni fisiche acute, di gravi disturbi ricorrenti, che hanno subito un trauma fisico o che stanno affrontando un periodo pre o post operatorio. Il costo di ogni seduta può variare dai 30 ai 90 euro a seconda dell'esperienza dell'operatore. Nel primo incontro il "paziente", insieme all'insegnante, stabilisce l'obiettivo che vuole raggiungere, solitamente la risoluzione del disturbo che lo ha spinto ad avvicinarsi al metodo. I problemi più comuni sono malesseri fisici, come un'emicrania o un mal di schiena ricorrente, oppure emotivi, come ad esempio la timidezza. In ogni caso, il percorso prevede una prima fase diagnostica (che avviene durante il primo colloquio) per identificare le disfunzioni fisiche e i blocchi emotivi ad esse correlati, basata sull'analisi del piede. "Alcuni aspetti del carattere di una persona si rivelano nel modo di camminare - spiega Angela Mondia del Centro e Scuola del Metodo Grinberg di Chiasso (Svizzera), Trainer e Insegnante del metodo -. C'è chi nell'incedere "picchia" i talloni a terra e chi procede leggero appoggiando la zona tra le dita e la pianta, quasi a non voler tenere i piedi per terra. I diversi modi di camminare, ma

non solo, lasciano dei segni evidenti e decifrabili sui nostri piedi. Che ci rivelano molte cose su di noi".

Nelle sedute successive, l'insegnante porta l'attenzione della persona alle zone bloccate del suo corpo e al riconoscimento delle reazioni fisiche che si manifestano in particolari situazioni. Questa consapevolezza, associata a un programma di esercizi specifici e personalizzati, permette di controllare e arrestare le reazioni dell'organismo che non si rivelano funzionali al benessere della persona. Ci sono poi i corsi collettivi, condotti dai Trainer del Metodo Grinberg, dai temi più disparati: "Corso di rilassamento", "Come migliorare la forma fisica", "Come migliorare la capacità di concentrazione" e "Corso di movimento", che unisce all'allenamento fisico il piacere di muoversi in modo "diverso"; anche in questo caso la finalità è quella di "spegnere" la mente, fermare il turbinio dei pensieri e seguire invece le indicazioni del corpo, creando nuove forme mai ripetitive e nuovi ritmi che coinvolgono un solo muscolo o una sola articolazione oppure segmenti diversi contemporaneamente. Lavorando anche con l'ausilio della musica come supporto ritmico e di piccoli attrezzi come cordicelle, palle ed elastici, attraverso fasi di movimento e di "stop", si individuano schemi, posture e atteggiamenti radicati nel tempo e li si elimina prendendo coscienza del corpo. Il costo è di 35 euro a incontro, per circa 40 incontri totali. È poi possibile partecipare ai "workshop" (mirati ad affrontare e superare problematiche specifiche) e ai gruppi di sviluppo personale, che consentono di approfondire quanto appreso in precedenza. C'è anche il corso di "footwork", della durata di 4 giorni, tutto incentrato su uno speciale lavoro sui piedi.

Tante tecniche per soddisfare ogni esigenza. "Ma il Metodo Grinberg non sostituisce alcun tipo di trattamento medico, anzi, spesso lavoriamo in collaborazione con gli specialisti, che ci mandano i loro pazienti quando pensano possano beneficiare del nostro aiuto". L'importante è rivolgersi ad insegnanti e trainer qualificati (sono pochissimi e l'elenco aggiornato si trova sul sito internet dell'associazione), che devono aver superato un lungo percorso di studi sempre sotto la supervisione rigorosa di Avi Grinberg.

Per saperne di più

Sito web:

www.grinbergmethod.com

Associazione Italiana degli Operatori del Metodo Grinberg:

www.metodogrinerberg-associtalia.com

I LIBRI DI AVI GRINBERG

Riflessologia Olistica (1989)

Foot Analysis (1993)

La Paura, Il Dolore ed altri Amici (1994)

The Magician's Call (1998)