

UN TOCCO GENTILE



MOVIMENTO Per rompere vecchi schemi mentali che bloccano il corpo e la creatività, arriva il Metodo Grinberg: respirazione ed esercizi morbidi **di Carmen Rolle**

Cambiare i modelli di pensiero e comportamento per sviluppare il potenziale nascosto. È lo scopo di un metodo messo a punto da Avi Grinberg, terapeuta e riflessologo israeliano, che combina tocco, movimento, respirazione e la pratica di esercizi. «Nella vita si impara a rispondere in modo sempre uguale alle situazioni», dice Cristina Mach di Palmstein, operatrice e insegnante. «Nella ripetizione si sviluppano modelli fissi di movimento, pensiero, sensibilità, comportamento che impediscono di sentire il corpo. Col risultato

che ci si relaziona agli avvenimenti e alle persone in modo fisso, nonostante la realtà sia in continuo cambiamento». Il Metodo Grinberg attiva nell'individuo la capacità di fermare queste abitudini, e di trovare modalità originali. È un metodo che insegna a usare il corpo per ridurre i sintomi e le condizioni fisiche che disturbano, e riguadagnare vitalità. «Nel lavoro individuale si può scegliere tra due processi, quello di apprendimento, che si focalizza sullo sviluppo personale, e quello di recupero, che opera con situazioni fisiche acute e ricorrenti. Nel primo caso, la persona presenta una

problematica, che può essere sia un disagio fisico, ad esempio un'emicrania o un mal di schiena, sia un malessere emozionale o psichico, come la difficoltà a esprimersi oppure a trovare un lavoro». Il trattamento inizia con l'analisi del piede: un esame in cui si cerca di rintracciare le potenzialità della persona, le qualità, le risorse, i talenti con cui è venuta al mondo. E insieme le limitazioni, i modi di pensare e agire che impediscono di esprimersi. Il corpo è visto come un alleato che, attraverso sintomi e disturbi, comunica i suoi bisogni.

Portandogli attenzione è possibile recuperare energia e salute. «L'elemento indispensabile è la motivazione: bisogna avere davvero intenzione di cambiare. Allora, riattivando i blocchi di energia si può riprendere la capacità di scegliere in modo nuovo. La particolarità del metodo è che si impara a chiudere con le situazioni del passato, e lo si fa nel corpo, e non con la testa». L'operatore poi sceglie tra duecento tecniche diverse (che includono la respirazione, il movimento, le istruzioni verbali) quelle che maggiormente

rispondono alle esigenze della persona. «Il processo di recupero lavora invece con persone che si trovano in una situazione acuta, ad esempio dopo un'operazione chirurgica, oppure quando ci sono sintomi intensi e ricorrenti. In questo caso le sedute sono più ravvicinate e si opera secondo una metodologia particolare, basata sull'assunto che il corpo ritroverà la capacità di guarigione non appena si saranno ristabilite le giuste condizioni. Ed è questa attenzione che attiverà le capacità di autoguarigione dell'organismo».

UN GRUPPO ANTISTRESS

Esistono anche attività di gruppo, come le classi di rilassamento, dove si impara a essere attivi e rilassati allo stesso tempo, di concentrazione, che insegnano come accedere a uno stato di attenzione coinvolgendo tutto il corpo e non solo la mente, e di movimento, dove si impara a muoversi evitando gli sforzi muscolari ripetitivi. Esistono workshop sullo stress, per imparare a gestire le situazioni di tensione che, oltre a una maggiore agilità e fisicità, offre prospettive mentali più leggere.

DOVE?

Per informazioni sulle classi, i workshop e i corsi di Footwork, e gli operatori presenti nel nostro Paese, www.metodogrinerberg-associitalia.com, tel. 335.6399906.

DA LEGGERE

di Avi Grinberg, *Grande Trattato di Massaggio Zonale del Piede*, Red! Edizioni.

Foto di Kevin Schaefer/The Image Bank/Gettyimages/L. Ronchi

prodotto e distribuito da GRANT spa - Tel. +39 061 6640426 - www.grantispa.com

bergonzini studio

u+e®

