

# L'arte di toccare la vita delle persone

*Ideato negli anni '70, il Metodo Grinberg si basa sull'attenzione al corpo e alla persona a tutti i livelli, di pensiero, azione, sensazioni, emozioni e bisogni, con un approccio educativo anziché terapeutico*

Di **Cristina Mach\***

**I**l Metodo Grinberg® è un metodo di apprendimento attivo attraverso il corpo e ha lo scopo di insegnare alle persone ad aumentare il proprio livello di attenzione e di energia, affinché possano scegliere, in modo responsabile e consapevole, di essere sani e voler Stare Bene.

È stato ideato negli anni '70 da *Avi Grinberg*, terapeuta israeliano, che per lungo tempo si dedicò allo studio e alla pratica di varie discipline di lavoro con il corpo, in diversi Paesi del mondo. Dopo aver osservato come le persone, che avevano ottenuto un reale miglioramento con approccio terapeutico, passato un certo arco di tempo, ripresentassero spesso gli stessi sintomi, studiò una nuova metodologia che interrompesse la causa dei malesseri in maniera più profonda e radicale.

Questa metodologia si basa sull'attenzione al corpo e alla persona a tutti i livelli, sia di pensiero, azione, sensazioni, emozioni e bisogni, con



un approccio educativo, anziché terapeutico. Ha l'intento di insegnare alle persone come essere loro stesse responsabili e consapevoli della propria salute e sviluppo personale, utilizzando la propria attenzione, energia e risorse naturali per attivare le capacità di auto guarigione dell'organismo e apportare un reale cambiamento nel corpo e nella vita. La mente... mente spesso, il corpo mai!

## **I "SEGN" DELLA ROUTINE**

Il primo passo verso il cambiamento richiede la volontà di imparare a riconoscere e interrompere tutte quelle risposte fisiche e

comportamentali ripetitive e limitanti, apprese nel corso della propria vita, in modo automatico e condizionato, che creano sintomi, fino a volte a cronicizzarsi, come ad esempio mal di testa, mal di schiena, mal di stomaco e/o malessere, come ansia, insoddisfazione, insonnia, insicurezza, frustrazione, umore negativo, panico, difficoltà relazionali...

Nel corso della vita si impara spesso a reagire alle situazioni quotidiane, alle difficoltà, ai dolori e alle paure, in maniera automatica e ripetitiva. Questi automatismi si esprimono nel proprio modo di essere, di muoversi, di camminare, di stare in piedi, di



respirare, pensare, sentire e agire, secondo schemi che si ripropongono nel tempo e che vengono rafforzati attraverso la ripetizione.

Le routine alterano l'equilibrio e riducono il potenziale di base della persona, le sue qualità e risorse, restringendone la libertà e il piacere nella vita. Liberando l'energia che viene utilizzata per mantenere questo sforzo abituale, si può scegliere dove volerla indirizzare per stare bene.

### LA PAURA E IL DOLORE

Il Metodo Grinberg insegna a sviluppare l'attenzione a sé e al mondo circostante, e a come trasformare l'impatto della paura e del dolore sulla propria vita in qualcosa che renda più forti, piuttosto che vittime. La paura costituisce una parte imprescindibile dell'essere vivi. Spesso gli incontri passati con la paura e il dolore e le conclusioni che ne sono state tratte, definiscono chi siamo oggi, determinando ancora cosa osiamo essere o fare. Si possono ottenere molti benefici e

## Altre cose da sapere

### Conferenze e incontri teorico-pratici.

Gli incontri sono opportunità per affrontare e approcciare diverse tematiche (come gestire lo stress, le emozioni, la paura e il dolore, come aumentare la concentrazione e come avere relazioni sane...) in maniera nuova e stimolante, arricchiti dal confronto con i partecipanti. Inoltre le persone possono apprendere, da questi incontri, strumenti utili da utilizzare poi nella loro vita quotidiana.

### Il Movimento con il Metodo Grinberg.

L'Attività di Movimento si svolge in gruppo, è dinamica, a ritmo di musica e richiede che l'individuo esca dal proprio dialogo interiore per prestare attenzione al proprio corpo e alla realtà circostante. La persona ha l'opportunità di scoprire le possibilità e il piacere di muoversi in maniera nuova e diversa da come si muove abitualmente, incrementare la vitalità, la flessibilità, la concentrazione e la consapevolezza del proprio benessere.

**La Formazione.** Si diventa professionisti del Metodo Grinberg dopo aver frequentato un programma triennale di formazione in lingua inglese, in diversi Paesi europei, per un totale di 990 ore, e aver conseguito il diploma internazionale del Metodo Grinberg.

Dopo il diploma, i professionisti possono prendere parte ai corsi internazionali nel quadro degli studi avanzati.

**IAGMP.** I professionisti sono membri attivi dell'Associazione Internazionale dei Professionisti del Metodo Grinberg - IAGMP (International Association of Grinberg Method Practitioners) e accettano di aderire allo Statuto, al Codice Etico e di Condotta Professionale, e alle Linee Guida dei Professionisti del Metodo Grinberg. A tutela del cliente, i professionisti partecipano a una supervisione individuale annuale e mantengono una disciplina di sviluppo continuo professionale e personale.



recuperare energia quando si impara a smettere di “aver paura della paura”, e a considerarla, insieme al dolore, un ospite indesiderabile, lasciando andare lo sforzo costante che viene fatto per evitarla, spiegarla e negarla.

### UN PERCORSO INDIVIDUALE

I processi individuali possono essere di apprendimento e di recovery. Il **processo di apprendimento** è un percorso di più sedute individuali, il numero è in relazione agli obiettivi e alla volontà di apprendere della persona.

Una seduta individuale spesso inizia con un'analisi del piede in cui si cerca di rintracciare le potenzialità, le risorse, i talenti e come la persona “costruisce il suo malessere”. L'obiettivo è creare nella mente e nel corpo rilassamento e silenzio, per fare spazio agli obiettivi personali, attivando e incrementando l'energia, la volontà

e la determinazione necessarie per raggiungerli.

Il professionista del Metodo Grinberg è perciò un insegnante che guida la persona con il tocco, la parola, il movimento, l'attenzione del cliente alle zone del corpo dove si esprime il sintomo, al fine di identificare le reazioni automatiche storiche che creano tensioni, resistenze, sensazioni, emozioni e pensieri ripetitivi che verranno fermati, passo dopo passo, con il lavoro sinergico tra professionista e cliente.

Il professionista insegna a permettere il flusso della paura e del dolore nel corpo e la forza che ne deriva. Crea un percorso di allenamento con esercizi fisici e di scrittura specifici e personalizzati, adatta l'intensità, il ritmo e il tocco secondo le esigenze uniche di ciascun cliente.

Il **processo di recovery**, cioè recupero da una condizione fisica, si

focalizza su un sintomo fisico acuto, cronico, dopo un trauma o nel post-operatorio. Si rivolge a persone che sperimentano nella loro vita quotidiana dolore, impossibilità nel movimento conseguenti ad incidenti, traumi, operazioni.

Il percorso di recupero sostiene ed accelera il naturale processo di guarigione del corpo. Questo processo è una specializzazione di quattro anni post-diploma del Metodo Grinberg, e si basa sulla premessa secondo la quale il corpo può prendersi meglio cura di se stesso, se messo nelle giuste condizioni per recuperare dal sintomo. La motivazione del cliente, come sempre, è parte fondamentale per recuperare al meglio. Processi di recupero sono stati effettuati all'Ospedale Humanitas di Rozzano (Milano), su persone operate per un tumore alla prostata (prostatectomia radicale) con risultati di una migliore e più rapida ripresa.

*\*Cristina Mach di Palmstein.  
Professionista del Metodo Grinberg\*,  
Membro Comitato Etico e di Ricorso  
IAGMP (Associazione Internazionale  
Professionisti del Metodo Grinberg\*)*

