

Sconfiggere un malessere per sempre. E la grande promessa di una disciplina che parte dai piedi per curare tutto il fisico

via i dolori con *il metodo Grinberg*

Reagire in modo improprio alle piccole o grandi avversità della quotidianità e fare delle reazioni sbagliate un *modus vivendi* possono creare in ognuno di noi scompensi energetici e far affiorare malesseri, che a volte si cronicizzano. Per riacquistare il benessere e imparare a gestire le situazioni di stress ci si può avvalere del metodo Grinberg che, con diverse tecniche, insegna a portare attenzione al corpo e a tutto l'organismo. Affinché il trattamento sia efficace è necessario che la persona sia fortemente motivata e partecipe. La particolarità del metodo Grinberg è che la scomparsa di un sintomo è permanente: una volta risolto il problema non ci saranno ricadute.



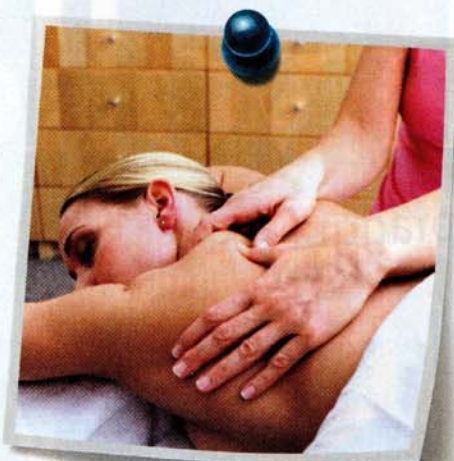
*i piedi portano i segni
di tutte le esperienze*

ALLA RADICE DEI DISTURBI

Il metodo è stato ideato negli Anni 70 del secolo scorso da Avi Grinberg, terapeuta israeliano che, applicando la riflessologia e lo studio dei piedi ai propri clienti, aveva osservato che stavano bene dopo i suoi trattamenti, ma che dopo alcuni mesi subivano ricadute. Decise di scoprire la causa dei malesseri e la individuò nella ripetizione di certi comportamenti, movimenti e pensieri che influiscono negativamente sul benessere psicofisico. Grazie a esperienze personali quali meditazione, yoga e arti marziali, mise a punto il metodo che porta il suo nome e che, dagli Anni 80, si è diffuso in Europa. In Italia si pratica da sei anni.



*il corso giornaliero
costa 140 euro*



La routine sbagliata "segna" corpo e mente

Per il metodo Grinberg la routine, cioè le abitudini che la persona assume per reagire alle difficoltà, ai dolori e alle paure che le si sono presentati nel corso della vita modificano il suo potenziale di base, cioè quello che era la sua indole originaria, creando squilibri. Il risultato della modificazione è definito potenziale attuale.

■ Sia il potenziale di base sia quello attuale, ma anche la routine, possono essere individuati dall'operatore osservando la postura, le espressioni e i movimenti della persona ma, soprattutto, con l'analisi dei piedi. A differenza della riflessologia plantare, che individua nella loro pianta i punti corrispondenti a ogni organo, per Grinberg nei piedi si trovano i segni di tutte le esperienze e degli squilibri energetici.

■ Durante gli incontri la persona è invitata a riprodurre le situazioni che la mettono in difficoltà, a notare quali sono le reazioni fisiche ed emotive e a imparare a gestirle.

UNA SOLUZIONE PER MOLTI PROBLEMI

Chiunque, in linea di massima, può avvalersi dei benefici del metodo Grinberg, purché non sia colpito da malattie serie. I malesseri di cui ci si può liberare sono, per esempio, i mal di testa e di schiena, la sofferenza cervicale, la stanchezza agli occhi, le difficoltà di respirazione o quelle legate all'apparato gastrointestinale, i dolori alle gambe, i disturbi post-traumatici da stress o post operatori. E ancora, a livello psicologico: ansia, depressione, difficoltà relazionali o di comunicazione. Inoltre il metodo può essere un aiuto per raggiungere determinati obiettivi per migliorare la concentrazione e la volontà. Nei bambini, oltre a eliminare fastidi fisici, può agire sui disturbi comportamentali e migliorare la resa scolastica.

UTILE ANCHE PER IL RECUPERO DOPO UN TRAUMA

Il metodo Grinberg può essere utilizzato per migliorare lo stato di salute di chi soffre di disturbi ricorrenti, di chi ha subito un trauma fisico e nel periodo pre e post-operatorio. In questi casi il lavoro si concentra sulla zona del corpo dove c'è il dolore e si cerca di usare velocemente l'energia accumulata in quel punto, per agevolare l'autoguarigione dell'organismo. L'applicazione del metodo nel recupero post-operatorio è oggi sperimentata all'ospedale Humanitas di Rozzano, nell'hinterland milanese, su persone operate per un tumore alla prostata. Gli incontri di recupero devono essere più frequenti, almeno tre volte a settimana, ma il ciclo è più breve rispetto alle sedute di apprendimento.

Solo operatori certificati

Possono utilizzare il metodo Grinberg soltanto gli operatori che hanno seguito un percorso di formazione professionale di durata triennale e ai quali è stato rilasciato un diploma. Durante lo studio in una delle scuole presenti in Italia, Austria, Francia, Germania, Regno Unito, Spagna e Svizzera i futuri insegnanti imparano non solo le varie tecniche, le analisi e le forme di tocco, ma anche principi di etica professionale e personale nonché metodi e strumenti per pianificare e costruire un processo di lavoro personalizzato per la singola persona. A tutela di quest'ultima, l'Associazione italiana degli operatori del metodo Grinberg vigila sulla professionalità dei propri iscritti e fornisce l'elenco degli insegnanti riconosciuti.

INCONTRI DI GRUPPO E WORKSHOP

Si possono scegliere anche incontri di gruppo, che di solito sono composti da un minimo di otto partecipanti fino a un massimo di 18. Le sedute complessive sono 30 della durata di tre ore e mezza l'una e ognuna di esse è dedicata a un tema, come imparare a gestire le emicranie, a liberarsi dal mal di schiena cronico o a rafforzare la propria volontà. Il costo dell'intero percorso è di 1.400 euro. Ci sono poi corsi di uno o due giorni, in cui si può imparare a ridurre lo stress e a migliorare le prestazioni quando si è tesi. Il prezzo del workshop di una giornata è di 140 euro, 160 per quello di due giornate.

Come si svolge il trattamento

Gli incontri iniziano con un colloquio in cui la persona descrive il problema o il sintomo. Segue l'analisi del piede: l'operatore focalizza la ricerca sul disturbo e sulle parti del corpo collegate con la zona dolente.

■ L'operatore cerca di capire con quali abitudini e comportamenti la persona abbia "costruito" quel disturbo e individua il percorso da seguire per fermare il malessere. Eseguendo dei tocchi sul corpo, invita a portare la propria attenzione alle zone interessate e alla respirazione. A volte si serve di pressioni che agiscono sul dolore, affinché la persona se ne possa liberare.

■ Per la buona riuscita del percorso è importante l'uso della voce dell'insegnante, che varia a seconda di ciò che vuole trasmettere mentre esegue i tocchi, e quella del cliente per liberarsi di tensioni accumulate in accordo con i movimenti respiratori.

■ Le sedute durano un'ora e gli incontri sono settimanali. Dopo circa otto-dieci settimane si dovrebbero avere risultati. I costi vanno da 35 euro a 90 euro.

TOCCHI, ESERCIZI E RESPIRAZIONE

Oltre ai tocchi, il metodo Grinberg si avvale anche di determinati movimenti, di esercizi fisici specifici e di tecniche che servono per migliorare l'attenzione e modificare comportamenti ripetitivi e limitanti. Notevole importanza assumono a tal fine gli esercizi di respirazione che servono a "calmare" la mente, a ossigenare il corpo, a ottimizzare la concentrazione e a rilassare. Un esercizio-tipo? Inspirare, trattenere il fiato, espirare e rimanere con i polmoni privi d'aria, ogni volta contando fino a sette, in modo da avere un ritmo costante in tutte le fasi della respirazione, che risulta così più fluida ed efficace.

Servizio di Donatella Coviello. Con la collaborazione di Cristina Mach di Palmstein, operatrice e insegnante del metodo Grinberg a Milano.