



RITROVARE LE PROPRIE POTENZIALITÀ CON IL METODO

Grinberg

Nel corso della vita siamo abituati a censurare e comprimere noi stessi, invece di dare espressione a quello che siamo. Ecco come riscoprire un nuovo modo di percepirci, ottenendo un senso di libertà dimenticato

♦ Sara Pagani

Nella vita di ognuno esistono traumi e sofferenze capaci di lasciare il segno, sia a livello psicologico che fisico... Ma è proprio dal nostro corpo che possiamo partire, per imparare a stare bene. Il metodo Grinberg, attraverso sedute individuali o corsi collettivi di movimento, si propone proprio di aiutarci a sviluppare l'attenzione verso il presente e noi stessi, per ritrovare benessere e per liberarci dalle abitudini negative che nel corso degli anni si sono sedimentate in noi, soffocando molte delle nostre potenzialità.

Il soffocamento delle potenzialità

Quando nasciamo siamo materia grezza e - teoricamente - possiamo intraprendere qualsiasi strada. È naturale che col passare del tempo ognuno di noi prenda delle determinate abitudini: è una reazione fisiologica alla nostra interazione con l'ambiente che ci circonda. Purtroppo, però, a volte continuiamo a mantenere le abitudini acquisite, anche quando queste non sono più utili e magari sono diventate controproducenti, perché le condizioni esterne sono cambiate. Accade di irrigidirci in comportamenti che alla fine diventano così naturali da sembrare impossibili da modificare. Il risultato è che ci priviamo della possibilità di comportarci diversamente, di esprimere liberamente le nostre potenzialità, le nostre capacità e anche le inclinazioni che abbiamo dimenticato di possedere.

IMPARARE A GESTIRE IL DOLORE

Che si tratti di mal di testa o di mal di schiena, a tutti prima o poi capita di confrontarsi con il dolore. Una scoperta interessante, e facile da verificare, è che sentiamo più dolore se continuiamo a pensare al nostro problema, nutrendo una sensazione di irritazione e di rifiuto nei suoi confronti. L'entità del dolore fisico è infatti

strettamente legata al modo in cui, psicologicamente, lo affrontiamo: se lo combattiamo come qualcosa di estraneo a noi, impieghiamo in modo controproducente le nostre energie e finiamo per sentire il male ancora di più. Può essere più interessante, invece, accettare la sofferenza come qualcosa che è dentro di noi e con la quale

dobbiamo confrontarci, trovando una nostra personale strategia per gestirla. Il metodo Grinberg insegna a focalizzarsi sulla modalità con la quale si gestisce il dolore e cerca di trasformarla per cambiare la percezione che ne abbiamo. Tuttavia, non è indirizzato a persone con patologie gravi e non si propone come cura.



BENESSERE FISICO



"IL METODO GRINBERG NON È UNA CURA MIRACOLOSA, E INFATTI NON È ADATTO NÉ PER CHI SOFFRE DI PATOLOGIE GRAVI, NÉ PER CHI HA PROBLEMI PSICHIATRICI"

IL FONDATORE: AVI GRINBERG



Avi Grinberg è nato in Israele dove ha fondato la sua scuola negli Anni '80. In un primo periodo si prese cura delle persone

sfruttando la sua grande empatia, le conoscenze apprese da diverse discipline e l'esperienza in ambito medico; ma in seguito notò che i problemi dei suoi pazienti si ripresentavano sistematicamente dopo qualche tempo, e decise perciò di insegnare loro a prendersi cura di se stessi, portandoli a sviluppare attenzione e consapevolezza. Oggi il suo metodo è insegnato in diversi paesi del mondo e Grinberg continua la sua ricerca.

Ad esempio è naturale che in un momento di grande tristezza, come una separazione, ci si chiuda in se stessi e anche la postura rifletta questa attitudine mentale di introversione e protezione di sé; ma può succedere che questo atteggiamento del nostro corpo rimanga anche quando le cose migliorano, col risultato che una parte delle nostre energie viene impiegata per mantenere un assetto che è diventato non solo inutile, ma anche dannoso.

Riscoprirsi capaci di stare bene

Per uscire dai condizionamenti, bisogna focalizzare l'attenzione sul proprio corpo e sul momento presente, ed è proprio nel raggiungimento di questo scopo che il metodo Grinberg ci viene in aiuto attraverso delle sedute individuali, corsi collettivi o workshop. In tutti e tre i casi, non si tratta di affidare il proprio benessere ad altri, aspettando passivamente i risultati di un trattamento. Chi segue tale metodo si impegna attivamente, guidato dall'operatore, a cercare dentro di sé la via per tornare a stare bene, per liberarsi dalle costrizioni del corpo e del respiro, e riscoprire un modo più libero e autentico di essere. L'efficacia del metodo sta anche (e soprattutto) nel rendersi conto di avere in sé gli strumenti per poter stare bene, per sentirsi "a casa" nella propria pelle, così da aumentare la fiducia in se stessi e nelle proprie possibilità.



L'EFFICACIA DEL
METODO STA NEL
RENDERSI CONTO
DI AVERE IN SÉ GLI
STRUMENTI PER POTER
STARE BENE

BENESSERE FISICO



PROVATO PER VOI *

"Arrivata al centro, sono stata accolta da Cristina che mi ha fatto accomodare; mi ha raccontato qualche cosa del metodo, mi ha fatto sedere comodamente e, guardando le piante dei miei piedi, ha indovinato con garbo e senza ostentazione qualche tratto del mio carattere e qualche mia abitudine.

Poi mi ha fatta sdraiare e ha individuato nella mia zona cervicale, contratta e dolente, l'area-obiettivo del trattamento; quindi mi ha invitato a sdraiarmi sulla schiena e a respirare profondamente e con calma, gonfiando prima la zona addominale per poi salire verso l'alto. Nel frattempo, con il tocco lieve delle sue dita, Cristina seguiva il movimento del mio respiro e ne dirigeva il percorso. Mi sono poi girata per sdraiarmi con la pancia sul lettino e il tocco di Cristina si è fatto deciso e potente nello stimolare punti precisi della schiena, vicino alla colonna. Poi il movimento delle sue mani si è fatto più ampio e alla fine ha frizionato tutta la schiena con energia, con movimenti rapidi e forti. Il trattamento è durato circa un'ora, ma il tempo era come "interrotto": l'idea che ho avuto è stata proprio quella di una sospensione del tempo della quotidianità.

Alla fine mi ha steso sopra una coperta e, spente le luci, mi ha lasciata per qualche minuto sola nella stanza a rilassarmi.

Sono uscita da questa esperienza con una sensazione di grande libertà, risultato del fatto che le mie tensioni muscolari si erano allentate o del tutto sciolte. Il fattore più sorprendente è stato che io avevo partecipato attivamente a questo trattamento, tanto efficace nel restituire il benessere e la fiducia nelle proprie possibilità.

In conclusione: davvero grazie a Cristina".

* Il trattamento è stato eseguito da Cristina Mach di Palmstein, a Milano; i prezzi vanno dai 45 ai 90 euro a seduta individuale, a seconda dell'esperienza dell'operatore.

Ma, in concreto, che cosa si fa negli incontri del metodo Grinberg?
Nelle sedute individuali del metodo, come quella descritta nel BOX, l'operatore con il suo tocco e le sue parole aiuta la persona a portare l'attenzione al proprio corpo e al respiro, per andare a contrastare gli automatismi e sbloccare così le proprie energie.

Nei corsi collettivi, invece, ci si muove e si impara a "fermare il movimento". Grinberg parte dal presupposto che nella moderna vita civilizzata facciamo di tutto per ridurre i nostri sforzi fisici, cosicché i nostri movimenti abituali e il nostro stesso corpo finiscono in qualche maniera per essere trattenuti, contratti. In questi corsi si impara a liberare il movimento, con effetti che si fanno sentire anche nella sfera psichica.

Esistono poi workshop tematici, focalizzati su specifici problemi (come la riduzione dello stress, la gestione della paura e altro ancora), sempre basati sull'idea che liberandoci dalle costrizioni fisiche potremo trovare in noi potenzialità inaspettate.

Il metodo Grinberg non è una cura miracolosa, e infatti non è adatto né per chi soffre di patologie gravi, né per chi ha problemi psichiatrici: è un sistema che può permettere di gestire se stessi in modo diverso... come sempre accade quando si tratta di approcci che vanno a lavorare sul corpo, ma anche, in modo sottile e indiretto, sulla nostra mente. ■