

Salut

DONA, REVISTA
PRIMAVERA 2006

EL MÉTODO GRINBERG

Un aprendizaje a través del cuerpo por Beatriz Fernández, profesora del método Grinberg

A través del tacto, respiración, movimientos y técnicas que aumentan nuestra habilidad de prestar atención, el Método Grinberg nos enseña a tener una mayor conciencia y control de nuestro cuerpo. Aprendemos a prestar atención en nuestra vida cotidiana a cómo respondemos habitualmente a diversas situaciones - física, emocional y mentalmente - y aprendemos a parar estas respuestas automáticas.

Un signo imposible de ignorar, el dolor, nos indica definitivamente que algo no funciona bien en nuestro cuerpo.

Estamos acostumbrados a convivir con esa multitud de dolores cotidianos, no necesariamente dramáticos, pero sí molestos. Migrañas, dolores de espalda, problemas digestivos, desarreglos menstruales, son nuestros visitantes habituales, especialmente en los periodos de estrés.

Cada uno de nosotros tiene su punto débil, el lugar en el cuerpo en donde las tensiones internas se cristalizan. A menudo lo conocemos tan bien, que podemos predecir el dolor incluso antes de que se produzca. Es bien conocido el fenómeno: en un experimento con 60 reumáticos, la simple mención del reumatismo despertó dolor real, y fue suficiente cambiar el tema de conversación para hacer desaparecer ese dolor. El simple hecho de temer al dolor hace que el dolor aparezca.

Y ¿qué hacemos normalmente cuando empezamos a sufrir? Corremos al botiquín, ingerimos algún medicamento que alivie el dolor y esperamos que pase... hasta la próxima. El dolor es un enemigo del que intentamos librarnos lo antes posible, sin preguntarnos a nosotros mismos qué nos intenta decir.

A menudo sabemos por qué sentimos esto o aquello en nuestro cuerpo, pero no entendemos el proceso que lo despierta. Notamos el cuerpo, pero somos como espectadores de un partido, no jugadores. Una mujer que sufre de dolor de

El Método Grinberg nos enseña a tener una mayor conciencia y control de nuestro cuerpo.

Para el practicante del Método Grinberg, el objetivo es apoyar a su cliente a descubrir qué está sucediendo en el cuerpo y a encontrar los medios para influir en ello.

cabeza cada vez que experimenta un conflicto, sabe muy bien que su dolor lo causa una fuerte emoción. Sin embargo, este conocimiento no le previene del sufrimiento.

Tomemos un ejemplo: María, alguien que sufre de migrañas. Cuando ella se encuentra en una situación de conflicto se siente atrapada. No se atreve a explotar y se retiene. ¿Qué hace en esta situación? Primero, sin darse cuenta, deja prácticamente de respirar. Inhala mucho menos y bloquea el diafragma de manera que la respiración se hace mucho menos profunda. Segundo, contrae los hombros de manera que la parte alta del cuerpo se queda rígida. Su nuca se tensa y la base del cráneo se bloquea. La circulación hacia la cabeza se ralentiza y la tensión se acumula, presionando su frente y ojos. Una vez se ha establecido el dolor de cabeza, María está tan tensa que no puede salir por sí misma de este estado.

Cuando María viene a mí para una consulta, no hacemos nada teórico, ni psicológico, sino algo práctico. Mediante el tacto, movimiento y ejercicios, María descubre qué ocurre en su cuerpo y la manera en que reacciona en diferentes situaciones. Para aprenderlo, María practica primero en las sesiones conmigo y luego sola en su casa. Una vez experimenta claramente los pasos de este dolor y todos los mecanismos emocionales y mentales que lo acompañan, es posible intervenir e interrumpir el proceso.

María aprende a enfrentarse a las situaciones de conflicto: no deja de respirar y relaja sus hombros. Tiene miedo, está enfadada e incómoda, pero deja que estas sensaciones circulen por su cuerpo en vez de reprimirlas. María ha aprendido a detener el proceso de formación de su migraña.

Por supuesto, éste es sólo un ejemplo. Las reacciones en el cuerpo y las maneras de expresarlo difieren en cada individuo. Algunas personas no sienten dolor, pero sí una falta crónica de energía o vitalidad,

un estado de depresión, insomnio, etc. Para el practicante del Método Grinberg, el objetivo es apoyar a su cliente a descubrir qué está sucediendo en el cuerpo y encontrar los medios para influir en ello. Al mostrárselo y el cliente aprenderlo, puede entonces dejar de hacerlo.

El Método Grinberg propone sesiones

individuales, talleres de fin de semana, grupos de trabajo con temas específicos (voz y movimiento, grupo de hombres) y clases semanales (movimiento, relajación, fitness, concentración).

Actualmente se puede seguir la formación en España para ser un profesional de este método.

beatriz fernandez licensed teacher
sta anna 28 3º 1ª 08002 bcn
93 301 19 56

beatrizfernandez@metodogrinberg-spain.com
www.spain.metodogrinberg.com



EL MÉTODO GRINBERG,

