

CENTRE DE SALUT
INTEGRALC/ Joan Badia Canañas, 15 b
17005 GIRONA
Tel. 972 224 705ECO ESPAI REVISTA
NOVEMBRE 2006

Amb motiu del 7è aniversari del Centre Axial, on es practica el mètode Grinberg i Spinologia, volem agrair a tothom el seu reconeixement durant tots aquests anys. Amb la mateixa il·lusió i entusiasme, alhora que és un repte per a tots nosaltres, continuarem treballant i ens continuarem superant. Un altre cop, gràcies a tots.

EL MÈTODE GRINBERG

Un aprenentatge a través del cos

A través del tacte, la respiració, moviments i tècniques que augmenten la nostra habilitat de prestar atenció, el Mètode Grinberg ens ensenya a tenir una major consciència i control del nostre cos. Aprenem a estar més al cas, en la nostra vida quotidiana, a com responem habitualment a diverses situacions físicament, emocionalment i mental- i aprenem a frenar aquestes respostes automàtiques.

Un senyal impossible d'ignorar, el dolor, ens indica definitivament que alguna cosa no funciona bé al nostre cos.

Estem acostumats a conviure amb aquesta multitud de dolors quotidians, no necessàriament dramàtics, però sí molestos. Migranyes, mal d'esquena, problemes digestius i mensuals són els nostres visitants habituals, especialment en els períodes d'estrès.

Cada un de nosaltres té el seu punt fiac, el lloc del cos on es cristal·litzen les tensions internes. Sovint ho tenim tan assumit i ens el coneixem tan bé, que podem predir el dolor fins i tot abans no es produeixi.

Què fem, normalment, quan comencem a patir? El dolor és un enemic del qual intentem alliberar-nos com més aviat millor, sense preguntar-nos a nosaltres mateixos què és el que ens vol venir a dir. Notem el cos, però som com els espectadors d'un partit, no els jugadors.

Prenem un exemple: Maria P., algú que pateix de migranya. Quan es troba en una situació de conflicte, se sent atrapada. No s'atreveix a explotar i s'aguanta. Què passa en aquesta situació? Primer, sense ni adonar-se'n, pràcticament deixa de respirar. Inhala molt menys aire i bloqueja el diafragma, de manera que la respiració se li fa menys profunda. Segon,

contrau les espatlles, de manera que la part alta del cos li queda rígida. El clatell se li tensa i la base del crani se li bloqueja. La circulació de la sang fins al cap li minva i la tensió se li acumula i li pressiona el front i els ulls. Un cop li ha començat el mal de cap, Maria P. està tan tensa que no pot sortir-se'n sola, d'aquest estat.

Quan la Maria ve a la meua consulta, no fem res teòric, ni psicològic, sinó coses pràctiques. Mitjançant el tacte, moviment i exercicis, la Maria descobreix què passa al seu cos i la manera com reacciona en situacions diverses. Per tal d'aprendre-ho, la Maria practica primer en les sessions amb mi i després, tota sola a casa.

Quan és plenament conscient dels passos d'aquest dolor i de tots els mecanismes mentals i emocionals que l'acompanyen, li és possible d'intervenir-hi i d'interrompre el procés. La Maria aprèn a enfrontar-se a les situacions de conflicte: no deixa de respirar i relaxa les espatlles. Té por, està enfadada i incòmoda, però deixa que aquestes sensacions circulin pel seu cos en comptes de reprimir-les. La Maria ha après a parar el procés de formació de la seva migranya.

Per descomptat, aquest només és un exemple. Les reaccions



Foto de la feria Eco.Si - Girona Junio del 2006

en el cos i les maneres d'expressar-ho són diferents en cada individu. Algunes persones no senten dolor, però si una falta crònica d'energia o vitalitat, un estat de depressió, insomni, etc. Per al practicant del Mètode Grinberg, l'objectiu és donar suport al seu client perquè descobreixi què li està passant en el cos i ajudar-lo a trobar els mitjans per influir-hi. Quan s'ensenya aquest mètode al client i aquest l'aprèn, llavors deixa d'enrocar-se en les situacions que li fan mal.

Beatriz Fernández (extret d'un article de M. France Boin) totes dues, professores de El Mètode Grinberg



El Mètode Grinberg, Beatriz Fernandez (licensed teacher) Bcn Tel.: 93 301 19 56 www.metodogrinerberg-esp.com

Col·laboren amb l'article

Roser Massegú - Diplomada - Girona 972 224 705
Mònica Canela - Etapa I - Girona 637 757 022
Antonia Montilla - Footwork - Girona 639 500 235
David Rodríguez - Etapa I - Gi. Manresa 667 700 621
María Rabaneda - Etapa II - Girona, Bcn 629 268 132
Teresa Rioja - Diplomada - Figueres, Bcn 616 827 558

Yolanda López - Diplomada - } Gelida
Barcelona 652 951 092
Ignasi Carrero - Professor - Ibiza 971 345 814
Bárbara Herbrandt - Etapa I - Ibiza 971 342 855
Carmen Gutierrez - Etapa I - Ibiza, Galicia 616 388 371
Angeles Barderas - Profesora - Madrid 620 233 923