

VIDA Y OCIO

Cómo gestionar el estrés laboral

El práctico Método Grinberg llega desde Suiza para abrir sus puertas en Valencia

28.02.09 - ALEJANDRO PLÀ | VALENCIA

Una situación comprometida desata una reacción corporal en nuestro organismo que deriva en sudoración excesiva. Nos estresamos. Terminamos una reunión tensa de trabajo y al pasar frente a un espejo observamos que nuestros hombros presenta una rigidez excesiva que deforma nuestro aspecto. Nos estresamos. Concluye la jornada laboral y en casa comemos sin apenas masticar, en plena anarquía respiratoria y por la mañana, al despertarnos, sufrimos un enganchón de espalda. Nos estresamos. No sabemos cómo ha ido ocurriendo a lo largo de los años y no sabemos cómo detenerlo. El Método Grinberg nos acerca las claves. Esta 'toma de conciencia', asentada en el centro de Europa, se imparte ahora en Valencia.

El primer centro y escuela del Método Grinberg de la Comunitat Valenciana se encuentra en Valencia (Bolsería, 17, 1. Tlf: 626 54 20 97). Su directora, Novella Maddalena, es profesora licenciada del Método Grinberg y cuenta con una larga experiencia en esta disciplina. Tras ocho años de desarrollo profesional en Suiza, ha puesto en marcha esta escuela donde realiza diferentes talleres y actividades desde 2007. Se trata de la segunda de España, ya que la primera se creó en Barcelona hace 10 años.

"El Método Grinberg es un poco de todo y nada de esto. Su fundador estudió diferentes técnicas manuales. Enseña a la gente a reconocer su cuerpo y para el dolor que hay en él", explicaba ayer LAS PROVINCIAS Novella Maddalena en un castellano dulcificado por el italiano, no en vano la directora del centro proviene del cantón italiano de Suiza.

Desde el centro se insiste en que no es una terapia, ni una forma de curación o una medicina alternativa. El practicante no cura a la gente, sino que enseña a los clientes cómo afrontar cuestiones personales a través de una mayor conciencia de su propio cuerpo y su vida. "Esto se traduce en mayor bienestar para la persona que ha conseguido detener un comportamiento no deseado y le da mayor libertad para aumentar su crecimiento personal", señalan desde la escuela.

Novella Maddalena impartirá sesiones de recuperación de dolor físico (crónico o agudo, secuelas tras accidentes u operaciones, etc.) a través de técnicas de trabajo con el cuerpo que se mueven en "unos porcentajes de éxito de un 80-95%". Para dar a conocer esta técnica, durante el mes de febrero ofreció una sesión gratuita a las 30 primeras personas que lo solicitaron. El centro realizará sesiones personales de aprendizaje para todas las edades para "saber cómo parar el estrés, aumentar la concentración, aumentar la confianza, eliminar la ansiedad, potenciar cualidades personales...".

En Suiza y otros países de Europa, estos talleres son contratados por las propias empresas para que enseñen a sus empleados o directivos. Actualmente, el centro-escuela de Valencia también ofrece la posibilidad de planificar talleres en empresas o entidades. "Enseño cómo aprender ejercicios sencillos y eficaces que se pueden aplicar y practicar en el propio ambiente laboral: respirar bien, cómo prestar atención al cuerpo, relajar la musculatura...", subraya Novella Maddalena.

Además, el Método Grinberg también puede ser una opción profesional de futuro. A partir de 2010 podrán cursarse en Valencia los estudios profesionales de practicante de esta disciplina, que ante la actual coyuntura económica puede convertir en una alternativa profesional muy interesante.



El dominio y conocimiento del cuerpo ayuda al mejor control de uno mismo.

<<

1

2

>>