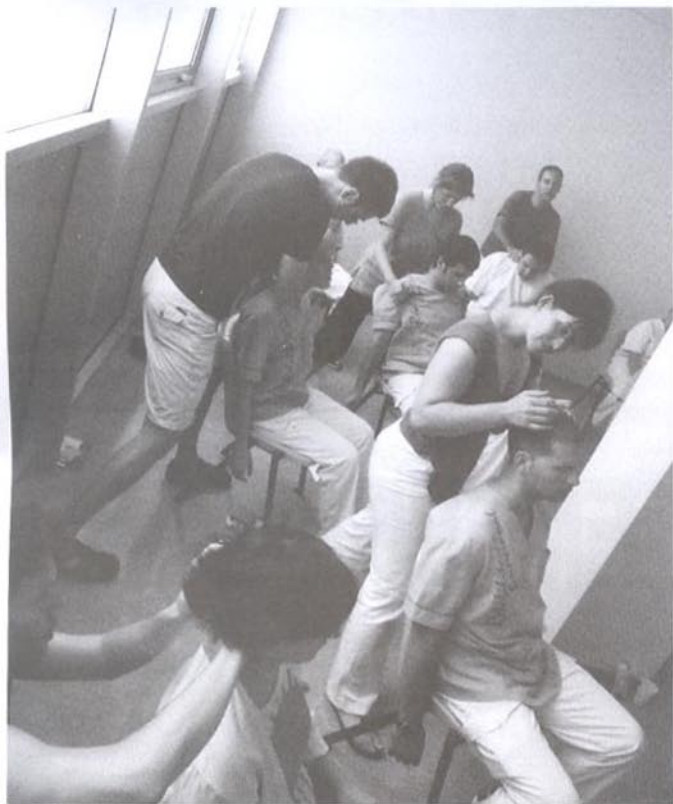


MÈTODE GRINBERG



Fa uns mesos em van parlar d'un tipus de teràpia anomenada "mètode grinberg". Es tractava d'un mètode que agrupava diferents tècniques de treball orientals i occidentals, que ensenyava a les persones a participar de manera activa en el seu propi equilibri i benestar. Els practicants diplomats d'aquest mètode, per donar-se a conèixer, feien sessions de 20 minuts a

treballadors de diferents empreses de Barcelona. L'objectiu era reduir l'estrès, pujar en nivell d'energia i millorar la concentració a través de diferents tècniques de tacte a espatlles, clatell i braços. Ho vaig comentar amb el meu company de comitè formatiu Vicente Trejo i vam decidir contactar amb ells. Va ser Roberto Espinagosa, un dels practicants diplomats que treballen amb aquesta tècnica, qui ens va explicar en què consistia aquest tipus de mètode. No és un massatge convencional sinó que va destinat a aprendre a reconèixer i parar patrons de comportament repetitius que ens limiten, a ensenyar a fer el que desitges i a realitzar un canvi real i apreciable a la vida i al cos. Es fa a través del cos mitjançant l'utilització del tacte, respiració, moviment i diversos exercicis.

Per la nostra part, li vam explicar en què consistia la nostra feina a l'Institut Guttmann, tant en el departament d'infermeria com en la resta de departaments.

Va haver-hi molt bon enteniment per les dues parts i ens vam posar a la feina, ell buscant més practicants que volguessin venir i nosaltres parlant amb en Josep M. Ramírez, que va estar d'acord en que vinguessin. Com que va tenir molt bona acceptació, esperem poder-ho repetir de nou i que també ho proveu els qui aquest cop us ho va perdre.

Per més informació sobre el mètode Grinberg us faig arribar la seva pàgina web:
<http://www.metodogrinberg-esp.com>

Montse Frigola Garcia