

MÉTODO GRINBERG

Aprender a estar bien

Éste es el mes de los buenos propósitos. Nos gustaría mejorar nuestra vida, pero no sabemos cómo. El método Grinberg nos enseña a hacerlo través del cuerpo.

Control. Una de las sensaciones más relevantes con que se queda el aprendiz de este método en su primera sesión es la de controlar el dolor muscular. "Mediante el uso del tacto, la respiración, el movimiento y ejercicios diversos, además de técnicas que desarrollan tu capacidad para prestar atención, te enseña a reconocer y parar movimientos repetitivos que te limitan. Te ofrece la posibilidad de ir más allá de estas limitaciones, encaminarte hacia lo que deseas y realizar un cambio en tu vida y en tu cuerpo", explica Beatriz Fernández, profesora y entrenadora autorizada del método Grinberg.



Movimientos aprendidos

En el transcurso de nuestra vida, "hemos aprendido a responder de manera habitual y predecible ante diferentes situaciones. Este comportamiento es tan automático que, normalmente, no lo distingui-

mos de lo que realmente somos. De esta manera, dejamos que sean nuestras reacciones habituales las que nos acaben definiendo", afirma Beatriz. Partiendo de esta premisa, y siguiendo la lógica de Avi Grin-

CORBIS

berg, creador del método que lleva su nombre, si vivimos de acuerdo a esa definición, limitamos nuestra espontaneidad y la habilidad de expresarnos. Además, un movimiento repetitivo puede originar condiciones físicas crónicas, tales como dolores de cabeza, fatiga, desórdenes digestivos, dolor lumbar, etc. "Las consecuencias de mantener estos hábitos -añade Beatriz- se manifiestan en forma de insatisfacción, frustración e incapacidad para conseguir objetivos personales." Pero, del mismo modo que son movimientos aprendidos, es posible pararlos, desaprenderlos y crear nuevos. Para conseguirlo, necesitamos en primer lugar reconocer cómo se manifiestan y cómo los creamos. Después, el profesor enseña a través del cuerpo y mediante lecciones de relajación, de respiración y de movimiento cómo calmar la mente con el objetivo de conseguir un incremento global de tu atención. El Método Grinberg ofrece dos tipos de pro-

cesos individuales: un proceso de aprendizaje enfocado en el desarrollo personal y un proceso de recuperación que se ocupa de condiciones físicas agudas y recurrentes. "En una etapa más profunda del proceso, a la experiencia física se incorporan las emociones, los pensamientos y otros elementos de tu vida personal", explica la profesora. El resultado final es que liberamos la energía que gastábamos para mantener ese hábito perjudicial y la podemos redirigir donde queramos. Nuestro cuerpo será capaz de encontrar una mayor sensación de equilibrio, salud y libertad; y nuestra mente albergará mayor riqueza de emociones.

Gestionar el estrés

Muchos etiquetaron este trastorno como uno de los grandes males de finales del siglo pasado. Hoy, el estrés sigue formando parte de la vida cotidiana. El problema es que si carecemos de las herramientas adecuadas para gestionarlo o lo experimentamos durante un largo periodo de tiempo, puede acabar creando reacciones físicas y emocionales que afecten nuestra capacidad de atención, productividad, humor y estado de salud. A través de este método es posible aprender a reconocer cómo reaccionas habitualmente ante una situación específica de tu vida que experimentas como estresante, y a través de unos ejercicios específicos se reduce el nivel de esfuerzo y tensión con el que normalmente te

¿Qué nos enseña el método Grinberg?

Antes de iniciar un proceso de aprendizaje, normalmente partes de una condición física o un estado de ánimo que deseas cambiar, como por ejemplo, dificultad en las relaciones personales o problemas para administrar tu dinero. A través de las sesiones individuales aprenderás a:

- Aquietar tu mente.
- Desarrollar tu capacidad respiratoria.
- Elevar tu nivel de atención
- Incrementar tu nivel de energía.
- Identificar diferentes zonas de dolor y tensión.
- Tener mayor control de tus músculos y movimientos.
- Reconocer y parar un movimiento repetitivo y perjudicial.
- Permitir que el cuerpo sienta nuevas y diferentes sensaciones.
- Tener mayor libertad de movimiento y expresión.
- Permitir al cuerpo que use su propia energía para sanarse.

enfrentas al estrés. "En la escuela organizamos talleres con el objetivo de incrementar el nivel de vitalidad y energía. Los participantes comprueban rápidamente cómo mejora su capacidad de atención y productividad ante situaciones de estrés", concluye Beatriz.

EVA CARNERO

EL MÉTODO ENSEÑA A LIBERAR LA ENERGÍA QUE GASTÁBAMOS PARA MANTENER MALOS HÁBITOS Y REDIRIGIRLA DONDE QUERAMOS