

MEDICINA DOLCE ▶ TECNICHE ALTERNATIVE

Aiuta a liberarsi dai blocchi emotivi che impediscono ai muscoli di muoversi agevolmente e al fisico di esprimersi in totale libertà

Si chiama Reme ed è un nuovo metodo di riequilibrio energetico muscolare, che restituisce al corpo elasticità, vitalità e una maggiore capacità di movimento.

■ Contemporaneamente migliora la postura e il portamento diventa più armonioso ed elegante, grazie a un attento lavoro di ascolto e consapevolezza di sé e delle diverse parti che compongono la struttura fisica.

I BENEFICI PSICOFISICI

- Il metodo Reme aiuta ad alleviare disturbi da stress, dolori articolari, muscolari, cervicali e lombari, problemi circolatori e contratture.
- È consigliato a chi pratica attività sportive, anche di tipo agonistico, perché permette di scaricare le tensioni accumulate durante gli allenamenti e le gare.
- Migliora le prestazioni perché incrementa la potenza muscolare, conferendo maggiore resistenza e scatto, e riducendo l'incidenza di infortuni.
- È utile in gravidanza, nella preparazione al parto, e aiuta a recuperare una forma fisica armoniosa dopo la nascita del bambino.
- Nei bambini e nei ragazzi stimola lo sviluppo muscolare e favorisce l'equilibrio psicofisico.

metodo Reme corpo libero

► **Un allenamento per conoscersi meglio**

Il corpo è il luogo dove risiede la capacità espressiva dei propri talenti e delle emozioni più profonde. Qualunque esperienza emotiva, presente o passata, positiva o negativa, lascia un segno sul nostro corpo.

■ Se la gioia lo fa diventare flessibile, libero di muoversi con agilità in ogni direzione, al contrario, l'infelicità, il dolore, la rabbia e la tristezza provocano contratture muscolari, indolenzimenti, blocchi alle articolazioni.

Perfino disturbi invalidanti.

■ Il metodo Reme aiuta a leggere il proprio corpo come se fosse una mappa delle emozioni che lo abitano e che hanno dato vita a determinati atteggiamenti e posture.

■ È proprio sul corpo, infatti, che vengono costruite le proprie sicurezze fisiche e mentali, così come le proprie difese psicologiche.

■ In questo senso, quindi, il metodo Reme aiuta a riconoscere quelle parti di se stessi che sono state dimenticate e con-



le quali è possibile entrare di nuovo in contatto.

■ Allora il corpo riacquista capacità di muoversi, forza e vigore. Il cambiamento ottenuto agisce sulla postura, sul respiro e armonizza gli stati emotivi, regalando un autentico benessere psicofisico.

1 **Il rilassamento preparatorio**

Dopo aver individuato un posto tranquillo della casa, stendersi su un tappeto o su un materassino. Se si ama la musica, può essere utile fare gli esercizi con un dolce sottofondo.

- In posizione supina (con la schiena a terra), le braccia lungo i fianchi e i palmi verso il soffitto, chiudere gli occhi e iniziare a percepire quali sono i punti di contatto del corpo con il pavimento.
- Espirare a fondo, liberandosi di tutta l'aria.
- Molto lentamente muovere la testa in avanti, facendo il cenno del sì. Poi ruotarla a destra e a sinistra, prestando attenzione a come sono questi movimenti: facili? Fluidi? Ampi?
- Piegare le gambe con le piante dei piedi ben appoggiate a terra.
- Dondolare il bacino avvicinando il pube verso il viso, espirare e poi, inspirando, tornare nella posizione iniziale, concentrandosi sul movimento.

2

I movimenti iniziali

Ogni movimento va eseguito molto lentamente e per alcuni minuti.

- Posizionare una palla di gommapiuma del diametro di 12 cm circa sotto il coccige e ruotare il bacino, direzionando il pube verso il viso.
- Massaggiare la pancia con movimenti circolari in senso orario, poi abbandonarsi ascoltando il proprio respiro.
- Mettere un'altra palla della stessa dimensione sotto la testa (nella zona della nuca) e fare qualche cenno affermativo col mento.
- Poi dondolare la testa lateralmente a destra e a sinistra. Ritornare con la testa in asse e abbandonarsi.
- Lasciare trascorrere qualche minuto respirando profondamente, togliere le palle e sentire se l'appoggio del corpo a terra è cambiato.



* Le sedute individuali con il terapista

Uno strumento efficace del metodo Reme è la seduta individuale, durante la quale la persona riceve un trattamento personalizzato.

- Può essere aiutata dal terapista a eseguire una serie di esercizi specifici, finalizzati alla presa di coscienza delle proprie tensioni, al rilassamento e al recupero della mobilità articolare.
- Riceve anche un massaggio: shiatsu, muscolare profondo, connettivale o plantare.



MEDICINA DOLCE ➤ TECNICHE ALTERNATIVE



3 Per rilassare i muscoli del viso e del collo

In posizione supina, ginocchia piegate, piante dei piedi a terra, braccia abbandonate lungo i fianchi.

■ Dopo i movimenti e la percezione iniziali (vedi esercizi 1 e 2), rimettere la palla di gommapiuma sotto la testa con il mento leggermente rientrato e la mandibola rilassata (i denti non si toccano e la bocca è leggermente aperta). Rimanere qualche istante in questa posizione per consentire alla muscolatura di rilassarsi.

■ Con movimenti lentissimi, muovere la

testa in avanti e indietro, a destra e a sinistra, facendo il cenno del sì e del no. Poi ruotarla in senso orario e antiorario, sempre al rallentatore per percepire ogni minimo spostamento.

■ Ritornati con la testa in asse, massaggiare il viso con leggeri sfioramenti su mento, guance, zigomi, fronte. Dedicare a queste "coccole" tutto il tempo necessario a provare un senso di piacere e benessere psicofisico.

■ Dopo, spostare le mani sul collo e accarezzarlo dall'alto

verso il basso e viceversa. Poi spostare il tocco sulle clavicole massaggiando delicatamente la pelle lungo l'osso, fino alla spalla.

■ Togliere la palla, muovere la testa e percepire la facilità e la fluidità dei movimenti.

* Gli incontri di gruppo in palestra

Durante gli incontri di gruppo vengono proposti efficaci esercizi di allungamento e decontrazione, volti allo scioglimento delle tensioni muscolari e al riequilibrio della postura.

■ Questo appuntamento settimanale aiuta a sviluppare la capacità di ascolto di sé e del proprio corpo, anche attraverso la condivisione con gli altri partecipanti. È un lavoro piacevole anche a livello comunicativo, che dona uno stato di rinnovato benessere.

4 Per ammorbidente la zona lombare

Mettere la palla di gommapiuma nella zona del punto vita a destra, espirare ruotando il bacino verso il viso.

■ Ripetere questo movimento per alcuni minuti seguendo il ritmo del respiro, senza forzare.

■ Togliere la palla, constatare la differenza di appoggio e di movimento tra la parte destra e quella sinistra.

■ Ascoltare tutto il corpo e poi posizionare la palla a sinistra. Ripetere la sequenza.



5 Per liberare le spalle

Posizionare la palla di gommapiuma sotto la spalla destra, all'altezza del muscolo trapezio. Sollevare il braccio destro con il palmo della mano rivolto verso l'interno e le dita verso l'alto. Con il braccio, disegnare lentamente dei cerchi, prima piccoli e poi via via più grandi in entrambi i sensi, orario e antiorario.

■ Togliere la palla e "ascoltare" se è avvenuto qualche cambiamento nel corpo.

■ Posizionare ora la palla di gommapiuma al centro della scapola destra, abbandonare il braccio destro a terra con il palmo della mano in su. Disegnare dei cerchi con la spalla sul piano orizzontale nei due sensi e poi sul piano verticale.

■ Togliere la palla, avvertire le differenze di appoggio e di movimento tra una spalla e l'altra.

■ Ripetere la sequenza dalla parte sinistra.

* I corsi Intensivi

Il lavoro più intenso e profondo viene svolto durante i corsi che si tengono in alcuni fine settimana e sviluppano temi diversi di volta in volta.

Praticando il metodo per alcune ore al giorno, si riescono a ottenere risultati davvero significativi: il corpo conquista una maggiore armonia nei movimenti, recupera energia, mentre i tessuti si ossigenano e la pelle diventa luminosa.



"gli esercizi sono

6 Per migliorare la postura

Nella posizione supina di base (esercizio 1) mettere una palla da tennis al centro del gluteo destro, fare qualche movimento del bacino in avanti e indietro, a destra e a sinistra.

■ Abbassare il ginocchio verso destra senza sollevare la pianta del piede, che deve rimanere ben appoggiata a terra. Poi riportare il ginocchio in su nella posizione di partenza. Eseguire questo movimento

lentamente per alcuni minuti.

■ Togliere la pallina dal gluteo e percepire le differenze di appoggio e di movimento.

■ Ora posizionare una pallina di gommapiuma nella parte alta del gluteo, sollevare la gamba e massaggiare con cura i tendini laterali interni ed esterni del ginocchio. Ammorbidirli per renderli più elasticci.

■ Estendere la gamba verso l'alto, trattenerla

con le mani, fare qualche flessione del piede e ruotarlo prima in un senso e poi nell'altro. Eseguire questi movimenti molto lentamente.

■ Riportare il piede a terra, togliere la palla e sentire le differenze di appoggio e movimento in tutto il corpo, anche alzandosi per percepire la nuova postura. Fare qualche passo per percepire queste sensazioni anche camminando.

■ Ripetere la sequenza a sinistra.



7 Per massaggiare i piedi

In piedi o sedute su uno sgabello, posizionare una palla da tennis sotto la pianta del piede destro. Muovere il piede sulla pallina in modo da massaggiare tutta la pianta. Insistere, ma sempre con delicatezza, sui punti che si sentono particolarmente tesi. Far scorrere la palla anche sotto le dita, cercando di aprirle.

■ Trascorsi alcuni minuti, togliere la pallina e avvertire la differenza con il piede sinistro. Camminare e cercare di capire se si è modificato il movimento della caviglia, del ginocchio e dell'anca. Fare lo stesso con il piede sinistro.

■ Confrontare, infine, le sensazioni attuali con quelle percepite all'inizio negli esercizi preparatori.

■ Ora la musica di sottofondo può diventare più energica. Il consiglio è quello di ballare, stirarsi, giocare con il proprio corpo diventato più agile e leggero. Se ci si guarda allo specchio, si scoprirà che anche il viso ha un'espressione più serena.



* La pratica a casa

Alcune sequenze di movimenti sono molto facili da imparare e possono essere praticate da chiunque, senza controindicazioni, a qualunque età e ogni volta che se ne sente il bisogno.

■ Per ricaricarsi dopo una giornata di lavoro ma anche in seguito a uno sforzo fisico o quando si avverte rigidità muscolare e dolore.
■ Non è indispensabile eseguire l'intera sequenza, ma si può scegliere di trattare anche solo una parte sulla quale si concentreranno il lavoro fisico e l'attenzione.

Servizio di Rita Bertazzoni.
Con la consulenza di Gloria Spiritelli, terapista del metodo Reme a Mantova.

adatti a chiunque e non comportano rischi”