

# IL METODO REME®

## EFFICIENZA E SALUTE

### MUSCOLARE

Un'attività dedicata al benessere quotidiano e un supporto alla preparazione atletica

#### Formazione per operatori

Imparare il metodo ora si può. Sabato 1 giugno 2013, dalle 14.30 alle 18.30 nella sede del Metodo REME® di Corso Garibaldi 65 a Mantova, verrà presentato un percorso formativo al termine del quale i partecipanti riceveranno la certificazione di OMR: OPERATORE METODO REME®, potendo quindi aumentare i propri profitti, allargare il proprio bacino d'utenza o intraprendere una nuova attività con l'introduzione e l'applicazione del metodo REME®.

La presentazione, gratuita e aperta a tutti, avrà carattere di vero e proprio workshop, e sarà innervata da sessioni pratiche.

Per informazioni: [info@metodoreme.it](mailto:info@metodoreme.it)  
[www.metodoreme.it](http://www.metodoreme.it)



#### Gloria Spiritelli

Mobility Trainer e Mental Coach

La mia mission: aiutare le persone a migliorare la loro elasticità e ad attingere alle proprie risorse per dare il meglio di sé nello sport e nella vita.

Il Metodo REME® (acronimo di **R**espiro **E**lasticità **M**obilità **E**nergia) è il frutto della mia esperienza ventennale nata dal bisogno di liberarmi da farmaci, dolori muscolari e articolari, spalle chiuse, movimenti faticosi che, in quel momento della mia vita, erano insostenibili. Ho elaborato e verificato un nuovo approccio alla salute e alla forma fisica. Il Metodo REME® ha l'obiettivo di fornire elasticità muscolare, mobilità articolare, energia e respiro ampio, ed è il frutto di studi e sintesi di svariate discipline occidentali e orientali. La più importante di esse è il Metodo Mézières, che trova la causa dello spostamento dall'asse fisiologico nelle disfunzioni dell'apparato muscolare. La distensione e la decontrazione muscolare consentono di ripristinare salute, movimento e armonia strutturale: la modificazione della struttura muscolare determina la qualità della funzione, il movimento. Altri discipline che rappresentano pilastri del metodo sono l'Antiginastica di Thérèse Bertherat, il metodo Monari, lo shiatsu, la Medicina Tradizionale Cinese, la riflessologia plantare e corporea, PNL, tecniche di meditazione.

#### Un metodo per tutti

Il Metodo REME® è rivolto alle persone che desiderano migliorare il loro livello di benessere liberandosi da tensioni e dolori. **Si ottengono, con l'esecuzione di facili e piacevoli esercizi, grandi benefici per mal di schiena, mal di testa, dolori cervicali e lombari, disturbi di tipo muscolare e articolare.** Anche chi fa attività sportiva, a livello professionale, amatoriale o per hobby, si stupisce dei risultati ottenuti. L'attività, inoltre, previene e limita gli infortuni, in quanto equilibra la tensione muscolare, facilita la circolazione sanguigna e favorisce il recupero dalla fatica. L'esecuzione dei movimenti, poi, oltre ad essere più ampia, diviene più economica, vantaggiosa, espressiva e fluida, e migliorano consapevolezza del corpo e capacità dinamica generale. Il lavoro sull'elasticità muscolare facilita l'apprendimento, lo sviluppo e il perfezionamento delle abilità motorie e migliora la concentrazione mentale. Il risultato? Un notevole aumento delle prestazioni. Il lavoro in palestra consiste in



sedute individuali di un'ora. Per i gruppi, massimo 20 persone, le sessioni di circa due ore si svolgono una volta la settimana in cicli di 10 sedute. Il lavoro è efficace fin dalle prime lezioni e, integrando nel quotidiano l'esecuzione di facili gesti, i risultati vengono mantenuti nel tempo. Uno strumento prezioso che permette di acquisire semplici e potenti strategie per migliorare la qualità del movimento e della salute.

#### Una prova pratica

Posa una pallina da massaggio sul tappeto e toglie le scarpe. Fermati in piedi, chiudi gli occhi, osserva il tuo stare in piedi, l'appoggio dei piedi a terra, il tuo contatto, le differenze tra un piede e l'altro. Osserva in che posizione sono le ginocchia, le anche, il busto, le spalle, la testa e com'è il tuo respiro. Ora, apri gli occhi e sali con il piede destro sulla pallina, fletti di poco il ginocchio sinistro e fai scorrere la pallina sotto la pianta del piede destro. Esercita una certa pressione portando il peso del corpo sulla pallina in ogni zona della pianta. Respira profondamente. Premi più a fondo, fai scorrere la pallina sotto le dita, per aprirle. Sono trascorsi 2-3 minuti. Riporta il piede a terra. Confronta l'appoggio dei piedi, i lati del corpo. Nota cosa si è modificato, osserva le ginocchia, le anche, il bacino, il torace, le spalle, la testa. Cammina e nota tutte le differenze. Fai lo stesso esercizio con il piede sinistro. Quando hai finito, senti come sei più stabile, dritto, sciolto, con un respiro più profondo. Cammina e senti la libertà di movimento ed il migliore appoggio.