



COME INIZIARE

Il metodo può essere praticato settimanalmente e in gruppo. La lezione dura circa due ore durante la quale si eseguono esercizi di allungamento e per migliorare la respirazione. Le sedute possono anche essere individuali e in questo caso vengono studiati esercizi personalizzati. I movimenti iniziali: ogni esercizio va eseguito molto lentamente e per alcuni minuti. Posizionare una palla di gommapiuma del diametro di 12 cm sotto il cocchige e ruotare il bacino, direzionando il pube verso l'alto.

Massaggiare la pancia con movimenti circolari in senso orario, poi abbandonarsi ed ascoltare il proprio respiro. Mettere l'altra palla della stessa dimensione sotto la nuca e fare dei cenni affermativi con il mento, poi dondolare la testa a destra e a sinistra e infine abbandonarsi con la testa in asse. Respirare profondamente per qualche minuto poi togliere le palle e sentire se l'appoggio del corpo a terra è cambiato. I movimenti sono semplici da memorizzare e si riesce a trattare diverse parti del corpo: per sciogliere la zona lombare, per liberare le spalle, per rilassare i muscoli del viso e del collo, per massaggiare i piedi.

UN ESERCIZIO E UN'EMOZIONE

FLEXI

MOVIMENTO Si chiama Reme, un metodo di riequilibrio energetico, efficace contro le tensioni di **Monica Meiotti**

Ogni giorno siamo sottoposti a stress e tensioni che provocano squilibri in termini di rigidità che sono poi alla base di fastidiosi disturbi. Il corpo è elastico e in grado di trarre beneficio dal movimento, tuttavia, se esistono blocchi muscolari, il movimento rischia di provocare dolori. Il metodo Reme riesce a riportare l'armonia: «È un metodo di riequilibrio energetico muscolare che restituisce al corpo elasticità e una maggiore capacità di

movimento», spiega Gloria Spintelli, ideatrice del metodo e terapeuta a Mantova. «Il corpo è il luogo dove risiede la gioia e la capacità espressiva delle nostre emozioni, esprime ciò che accade nella parte più intima di noi. Qualunque esperienza presente o passata, negativa o positiva, lascia un segno sul nostro corpo. La gioia, per esempio, contribuisce a farlo diventare flessibile, mentre il dolore e la rabbia lo indeboliscono, provocando contratture muscolari e

blocchi alle articolazioni». Il metodo Reme nasce dall'integrazione di importanti discipline (metodo Mézières, Monari, Shiatsu) che agiscono sullo stress psicofisico. È molto utile al cambiamento interiore e aiuta a riconoscere quelle parti di se stessi che sono state dimenticate. «Gli esercizi sono tutti a corpo libero e vanno eseguiti in un posto tranquillo, su un materassino, la musica è facoltativa, ma se presente deve essere dolce e a volume basso», continua l'esperta. «Il cambiamento ottenuto agisce sulla postura, sul respiro e armonizza gli stati emozionali regalando un vero benessere psicofisico. Il metodo è adatto a qualsiasi età e una volta imparato può essere praticato tranquillamente a casa. È consigliato per alleviare disturbi da stress, dolori articolari,

muscolari, cervicali e lombari, disturbi circolatori e per tutti coloro che hanno contratture e rigidità». Può anche essere praticato durante la gravidanza, nella preparazione al parto e aiuta a recuperare una forma fisica armoniosa nel post parto. È indicato per gli sportivi perché contribuisce all'incremento della potenza muscolare conferendo maggiore resistenza e scatto e riducendo l'incidenza di infortuni. Aiuta a vincere la tensione, aumenta la concentrazione mentale e la performance agonistica, tutte doti fondamentali per un atleta.

DOVE PROVARE

Il Centro Reme è a Mantova, ma le terapisti possono organizzare seminari e corsi anche in altre città.
Info: Centro Reme, corso Garibaldi 65, Mantova, tel. 0376.45057 - 335.8150132
www.metodoreme.it - info@metodoreme.it