



Massaggio Posturale Metodo REME®

Ritrovare il proprio equilibrio
e l'elasticità muscolare tramite Respiro,
Elasticità, Mobilità, Energia

metodo reme
RESPIRO ELASTICITÀ MOBILITÀ ENERGIA



Il massaggio posturale, metodo REME® consiste in un protocollo di trattamento che nasce dalla passione e dall'esperienza ventennale di **Gloria Spiritelli**, Mobility Trainer e Body&Mental Coach. È presentato anche a supporto delle sessioni di gruppo di metodo REME® nelle quali si praticano facili esercizi di decontrazione e allungamento muscolare in un clima di rilassamento profondo.

REME significa Respiro, Elasticità, Mobilità, Energia: un insieme di manualità che ha come principale obiettivo il recupero dell'elasticità muscolare e il conseguente riequilibrio posturale. La decontrazione profonda messa in atto porta, in breve tempo, a distensione e

allungamento muscolare con modifiche sostanziali nel portamento e nel respiro e l'armonizzazione degli stati emotivi, conferendo energia vitale e un autentico stato di benessere psicofisico.

Si basa sui principi di Françoise Mézières, fisioterapista francese (1909-1991), che scoprì che i muscoli sono organizzati in catene muscolari, collegate tra loro, che tendono naturalmente a irrigidirsi e ad accorciarsi determinando l'instaurarsi di **Trigger Point** (masse o nodi dolorosi), con conseguenti problemi posturali e dolori a carico delle articolazioni.

La perdita di elasticità muscolare conferisce rigidità a tutto il corpo ed è la principale causa di mal di

schiena, dolori cervicali, mal di testa e problemi articolari a carico degli arti.

Come risaputo: le tensioni a carico della schiena si ripercuotono sul funzionamento degli organi correlati, alterando le funzioni metaboliche.

Sono utilizzate e riviste in ottica integrata al metodo REME, tecniche di massaggio metamerico, riflessologia plantare, shiatsu, tuina, massaggio connettivale, coadiuvate da Floriterapia di Bach e PNL per la qualità della relazione col cliente.

QUAL È LA CAUSA DELLA RIGIDITÀ MUSCOLARE?

Il ritmo di vita nella nostra società è sempre più veloce: il carico personale è eccessivo, si fanno troppe cose che generano stati di **stress, tensioni nervose ed emotive**. Ansia da prestazione, non sentirsi compresi, preoccupazioni, arrabbiature, conflittualità, sono all'ordine del giorno.

Inoltre **lavori usuranti** e in **posizioni scomode** determinano rigidità e dolore. Qui il capitolo è molto ampio e comprende anche gli **sportivi** che, nella loro pratica, potenziano alcuni gruppi muscolari a scapito di altri, determinando uno squilibrio strutturale che si manifesta con dolori, infortuni muscolari e articolari. Troppi ragazzi che praticano sport soffrono di tali situazioni aggravate dalle posizioni scomode indotte dai banchi di scuola obsoleti per i quali il Ministero dell'Istruzione dovrebbe intervenire.

A CHI È CONSIGLIATO?

Il bacino d'utenza del massaggio posturale metodo REME è molto vasto e riguarda persone di ogni fascia d'età che vogliono liberare il movimento, mantenersi giovani, in salute ed efficienza. È indicato in particolare per risolvere mal di schiena, mal di testa e dolori muscolari e articolari, per sciogliere le contratture, anche latenti, che causano rigidità e blocchi muscolari. Si hanno grandi benefici anche in caso di situazioni di stress, insonnia, stati emotivi di disequilibrio, alterazioni funzionali e metaboliche.

È raccomandato a chi pratica **sport** per mantenersi elastici, migliorare le personali performance e per risolvere le contratture conseguenti all'affaticamento muscolare. Ai ragazzi che accumulano tensioni causate da crescita, scuola, sport, relazioni famigliari, amicizie, telefono, computer che determinando dolori anche in giovane età. Durante la **gravidanza**, per vivere al meglio questi mesi di trasformazione del corpo per dare sollievo alle sollecitazioni dovute al naturale riassetto della struttura muscolare e osteo-articolare.

COME?

Il massaggio posturale metodo REME® si pratica a terra, su un **materassino basso o futon**. Con il lavoro a terra si ha l'opportunità di entrare in miglior sintonia col cliente favorendo il rilassamento e la sensazione di stabilità. In particolare alcune manovre per le braccia vengono eseguite solo a terra. Si praticherà sul lettino nel caso

GLORIA SPIRITELLI

Mobility trainer e body & mental coach, autrice dell'e-book "Sciogli il tuo corpo", dopo molti anni dedicati a esperienze e studi in vari ambiti, convinta da sempre che le possibilità di intervento per il mantenimento e il recupero della salute possano spingersi oltre quanto proposto dalla medicina tradizionale, fonda il primo centro metodo REME® a Mantova, nel 2003. Il suo obiettivo è sempre stato di aiutare le persone a mantenersi in salute e contribuire, con la divulgazione delle sue ricerche, a rendere i benefici del suo lavoro sempre più tangibili.

La sua formazione si avvale anche di training in PNL, Costellazioni familiari, Floriterapia di Bach, comunicazione assertiva.

La mission di Gloria

Aiutare le persone a conoscere i segreti del loro corpo e ad applicare le strategie utili per liberarsi da tensioni e dolori, per vivere bene, per mantenersi giovani e in salute.



d'impossibilità del cliente di scendere a terra e fino a quando non si sono allentate le maggiori tensioni. Le sessioni individuali hanno generalmente la durata di **un'ora** e sono proposte a **cadenza settimanale** per un ciclo di 4/5 trattamenti. In relazione alle problematiche personali e ai risultati ottenuti si sceglieranno tempi e frequenza variabili.

POSTURA DELL'OPERATORE

La postura di lavoro è molto importante perché la scomodità dell'operatore, oltre a generare maggior fatica, si ripercuote sull'intensità ed efficacia del trattamento. L'addome è mantenuto davanti alla zona di lavoro o in direzione della manovra che si intende attuare. La pressione esercitata è quella data da un calibrato e proporzionato uso del peso del corpo. Il movimento delle mani e delle spalle è accompagnato e sostenuto dal movimento del corpo. Il lavoro a terra permette all'operatore di verificare e sciogliere anche le sue personali tensioni per effetto della naturale empatia che il massaggio a terra favorisce e, nel contempo, anche il suo corpo beneficerà degli effetti del massaggio praticato ai propri clienti.

GLI STRUMENTI

Si utilizzano inoltre palle di **gomma piuma, diametro 12 e 9 cm e di gomma, 5 cm**, posizionate in punti specifici del corpo, anche sede di **Trigger Point**, e hanno lo scopo di massaggiare continuamente le zone in cui sono

IL CORSO DI FORMAZIONE

Il corso per apprendere la tecnica di Massaggio Posturale Metodo REME® fa parte del percorso per operatore olistico metodo REME® - Mobility Trainer® e può essere anche scelto come unico percorso di formazione e specializzazione.

Si tratta di un vero percorso di cura di sé in apprendimento per risolvere molte problematiche muscolari in modo innovativo e originale. Si esploreranno le specifiche tecniche di massaggio e si potrà beneficiare di un percorso personale di benessere, crescita e di risoluzione delle proprie problematiche muscolari e strutturali.

La sede del corso è il Centro Metodo REME di Mantova.

Per informazioni: info@metodoreme.it

www.metodoreme.it/formazione

Tel. 331 3134700



Palline 12, 9, 5 cm: Le palline sono strumenti di massaggio che posizionate in punti specifici allentano le tensioni, rilassano i muscoli e preparano al successivo massaggio.

posizionate favorendone la decontrazione muscolare. In posizione laterale si inseriscono tra le cosce per allentare gli adduttori, sotto al torace e al punto vita per sciogliere il quadrato dei lombi. In posizione supina possono essere utilizzate alle spalle, alla colonna, al coccige, ai glutei o sotto al cavo popliteo. Per il massaggio REME è stato scelto un **olio** naturale con arnica al 20% al quale, quando si ritiene necessario, possono essere addizionate, in una ciotolina alcune gocce di Fiori di Bach o di olio essenziale specifico per il cliente.

Durante il massaggio si identificano e si consigliano anche esercizi personalizzati, che potranno essere **replicati a casa** corredati da **facili manovre di automassaggio** allo scopo di mantenere i risultati ottenuti e incrementare la percezione, l'ascolto e la consapevolezza di sé.

La sessione di massaggio posturale REME inizia con una breve **osservazione del corpo**, in particolare della schiena e la verifica delle eventuali asimmetrie a carico di spalle e bacino. L'operatore comprende così quali muscoli sono maggiormente accorciati e in quale modo procedere con il massaggio per ridare equilibrio al corpo. Tale informazione, viene condivisa col cliente per spiegare il lavoro che si intende svolgere. In molti casi sarà necessario eseguire il trattamento in modo asimmetrico, cioè si praticheranno manovre diverse nel lato destro del corpo rispetto al sinistro allo scopo di ripristinare l'equilibrio muscolare e favorire il riallineamento posturale.

1



1B

1
Analisi in piedi - Una veloce osservazione della schiena e di tutta la postura, permette all'operatore esperto di individuare velocemente le zone del corpo che necessitano di maggior attenzione durante il trattamento.

2
Trapezio - Con un'adeguata manovra di impastamento e scollamento si scioglie il trapezio iniziando dall'occipite, dietro l'orecchio, fino alla spalla. Proseguendo anche allo stesso modo sulle cervicali.



2

1B
 Il trattamento inizia dal **lato destro del corpo** con il cliente sul fianco sinistro in **posizione fetale**: si pone un cuscino sotto la testa, le gambe sono ben raccolte in modo che tutta la colonna sia distesa, le braccia abbandonate sulla parte anteriore del corpo. Si posiziona una palla da 12 cm tra le cosce o tra le ginocchia e un'altra sotto al punto vita. Alcune zone trattate possono rivelarsi particolarmente dolenti e sensibili: in tal caso si dovrà calibrare il tocco in modo da non attivare reazioni di chiusura e contrazioni in altre zone del corpo.

3-3B
Scaleni, clavicola - Massaggio con sfioramento degli scaleni nella parte anteriore del collo, dall'occipite alla clavicola e i margini superiore e inferiore della clavicola con adeguate pressioni circolari. Gli scaleni hanno origine nelle vertebre cervicali e la loro distensione agisce direttamente dando libertà e respiro in tale zona.



3

4-4B
Torace. Scapola - Dalla colonna si risale con un'azione di scollamento lungo il torace insistendo in particolare nella zona dei muscoli paravertebrali adiacenti alla colonna. Si ritorni nelle zone dove si registra maggior tensione.



3B



4

4B

5



5B



5-5B

Braccio, polso, mano -

Ammorbidimento del braccio dal deltoide fino al polso e poi alla mano con apertura del palmo e mobilizzazione delle dita.

6

Pettorale -

Impastamento in apertura: il pettorale è un muscolo respiratorio e rotatore interno delle spalle, la sua tensione chiude le spalle, abbassa il seno e riduce la capacità respiratoria.

7

Zona lombare e sacro -

Scollamento dalla colonna verso il fianco e poi sul sacro in tutte le direzioni.

8-8B

Gluteo, ala iliaca - Impastamento risalendo verso il fianco in tre zone con stimolazione della zona centrale. Scollamento sul bordo dell'ala iliaca internamente ed esternamente.

9-9B

Anca e fascia lata -

Mobilizzazione del tessuto adiacente all'articolazione dell'anca con impastamento e scollamento del tensore della fascia lata.

10

Quadricipite - Impastamento in apertura portando il quadricipite verso l'esterno. La chiusura del quadricipite determina rotazione interna delle ginocchia.

6



7



8



9



8B



9B



10



11



11

Ischio e bicipite femorale

- Impastamento del bicipite femorale e scollamento a livello dell'ischio.

12

Polpaccio e tendine d'Achille - Impastamento del polpaccio e ammorbidimento del tendine d'Achille.

13-13B

Caviglia e piede - Mobilizzazione della caviglia e stimolazione delle dita, apertura della pianta, stimolazione punti riflessi.

14-14B

Quadrato dei lombi - Ci si porta davanti al cliente - Impastamento del punto vita per liberare la zona lombare e diaframma, ileo-psoas: il quadrato dei lombi ha origine nelle vertebre lombari ed è intimamente

collegato al diaframma e all'ileo psoas che col massaggio del quadrato dei lombi, si liberano e si distendono.

Al termine del trattamento da un lato, si chiede al cliente di mettersi supino e di verificare le differenze nei due lati del corpo in termini di appoggio, movimento, energia, rilassamento. Si procede quindi con il lato sinistro del corpo per poi concludere, in supino con il collo, la testa, la mandibola e il viso.

15-15B-15C

POSIZIONE SUPINA
Collo, Mandibola, Testa
- Ammorbidimento dei muscoli posteriori del collo, scollamento della mandibola e chiusura con mobilizzazione della cute e stimolazione dei punti riflessi. ●



12



13



13B

14



14B



15



15B



15C