

REME la novità per il tuo benessere

È un mix di automassaggio, musica e counseling. Un metodo che promette di sciogliere le contratture, migliorare le performance sportive e liberare dallo stress

di Anna Pugliese

Reme è l'acronimo di Respiro, Elasticità, Mobilità ed Energia: creato da Gloria Spiritelli, mental coach e mobility trainer, questo nuovo metodo per il rilassamento fisico punta anche alla "decompressione" dalle tensioni emotive, per migliorare le prestazioni quando fai sport. Oltre alle rigidità accumulate dopo giornate di intenso lavoro, aiuta a gestire lo sforzo in bici o durante un trekking, ma anche lo stress.

ti rilassi con il massaggio «Si lavora in piccoli gruppi di massimo 10 persone, con palline da tennis, di gommapiuma o di sughero, automassaggiandosi», spiega l'ideatrice. «Per arrivare a decontrarre le fasce muscolari più profonde, al movimento della sfera viene abbinato un momento di confronto e sostegno psicologico».

rimuovi i blocchi emotivi La seduta è guidata da un operatore certificato presso la Società italiana degli armonizzatori familiari, associazione di cui fanno parte psicologi e terapisti del benessere. Vengono utilizzate anche la musica e le tecniche della programmazione neuro linguistica, con lo scopo di aiutare il paziente a conoscere meglio se stesso, per poter "riprogrammare" il suo modo di comunicare e di esprimersi. I partecipanti, quindi, hanno modo di scaricare anche quel fardello di sentimenti ed emozioni negative che, non solo metaforicamente, grava sulle spalle e sul resto del corpo. Se vuoi provare, esistono operatori certificati in Lombardia, Veneto, Emilia Romagna e Liguria (l'elenco è su <http://metodoreme.it>).



Due momenti di una seduta di REME: in gruppo, ci si abbandona al ritmo della musica (foto sopra); con le palline di gommapiuma si raggiunge un rilassamento profondo (foto sotto).