metodo reme

RESPIRO ELASTICITÀ MOBILITÀ ENERGIA

Curarsi di sè

Benvenuta, benvenuto!
Mi presento

Ora ti chiedo di metterti in gioco!

- Metti da parte ciò che già sai

  Svuota la tazza prima di mettere altro the!

- Accogli ciò che ti dirò
- Fai esperienza e poi scegli la tua verità

…stai per conoscere un mondo alla rovescia!…

… e cambiare prospettiva…

… dove si fanno cose semplici e sorprendentemente efficaci…

… nel quale si ottengono grandi risultati senza fare fatica …

… in un clima di profondo relax

Per risolvere finalmente

- ✓ Mal di schiena
- ✓ Mal di testa
- ✓ Dolori muscolari e articolari
- ✓ Infortuni muscolari
- ✓ Bruxismo
- ✓ Problematiche digestive e intestinali

- ✓ Ansia
- ✓ Insonnia
- ✓ Irrequietezza
- ✓ Insoddisfazione
- ✓ Stanchezza
- ✓ ……

Mal di testa

Dolori a spalle, braccia, mani

Mal di schiena

Dolori agli arti inferiori

Il mal di schiena

- Colpisce almeno **una volta nella vita fino all'80% della popolazione**.
- La fascia di età più interessata è quella **da 30 a 45 anni**.
- **il mal di schiena è la quarta causa di ricovero** (considerando l'intera popolazione regionale ed escludendo l'ernia del disco) dopo le malattie dell'apparato digerente, l'insufficienza cardiaca e la calcolosi.
- **Il più frequente dei mal di schiena è la lombalgia**, nel corso di un anno **7 persone su 10** manifestano episodi isolati di lombalgia

Il mal di schiena

- tra il **30 e il 40% degli adulti soffre di crisi tanto intense da indurli ad assumere farmaci o a chiedere sospensioni dal lavoro.**

- La **lombalgia cronica** è definita come il persistere di dolori lombari oltre i sei mesi, dopo l'insuccesso di due trattamenti, per lo più farmacologici e di fisiochinesiterapia. In Italia riguarda il **6% della popolazione**. Di lombalgia cronica soffre fino al **40%** delle persone sottoposte a interventi chirurgici alla colonna vertebrale.

Il mal di schiena colpisce anche…

- Sportivi
- Atleti
- Chi danza e balla
- Chi pratica yoga
- Chi pratica arti marziali
- Medici, ortopedici, fisioterapisti….
- **Ti sei mai chiesta, chiesto perché?**

I farmaci sono la soluzione?

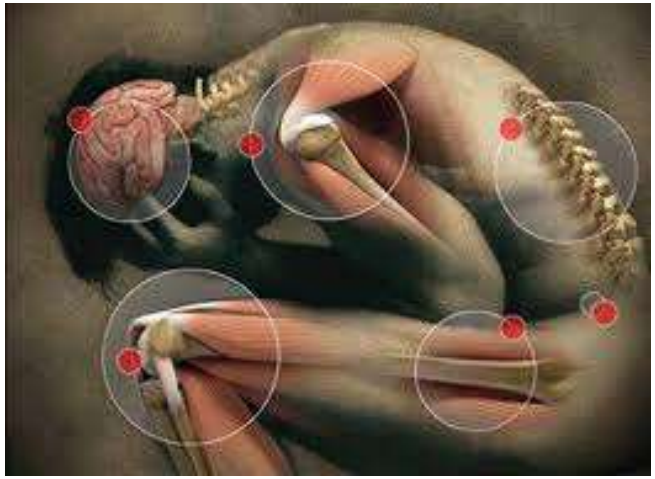
- Agiscono sul sintomo
- Non sulla causa
- Hanno effetti collaterali
- Costano

Il ciclo del dolore

- **Il dolore alla schiena, al collo, alla testa, a tutte le articolazioni** (mandibola, mani, polsi, gomiti, spalle, anche, ginocchia, caviglie, piedi)

- **Ha <u>sempre</u> un'origine muscolare**

  a prescindere dalla diagnosi ufficiale e dai successivi effetti a carico delle articolazioni



Tensione?
Quante volte hai detto….

- Mi sento tesa/o – tirata/o
- Sono tutta/o rigida/o
- Sono tutto contratta/o
- Non riesco a rilassarmi
- Mi sento accartocciata/o
- La mia postura è scorretta
- Sono sempre nervosa/o
- Sono diventata/o più bassa/o

Le cause delle tensioni muscolari

1. Tensioni nervose, emotive, stress
2. Posture imposte da attività ripetute (lavoro e sport)
3. Traumi

Cosa accadrebbe nella tua vita (privata e lavorativa) se ottenessi….. ?

- Scomparsa di dolori
- Movimento fluido
- Respiro libero
- Postura in asse
- Calma
- Lucidità mentale
- Energia
- Vigore

Quali effetti avresti?

- Miglioramento delle prestazioni fisiche e mentali
- Miglior aspetto fisico
- Sentirsi più giovani
- Avere maggior attenzione al presente
- Avere maggior memoria
- Attivarsi inprogetti futuri e sogni da realizzare
- Autostima
- Sessualità

Migliorare le prestazioni atletiche

e potresti…

- Tornare a compiere tutte le attività che erano per te naturali
- Sperimentare cosa si prova ad essere di nuovo padroni del proprio corpo.

Come si rifletterebbe …

- Nel lavoro?
- Nella percezione del lavoro?
- Nella relazione con i colleghi?
- Nella relazione in famiglia e con gli altri?
- Nel futuro?
- Nei tuoi progetti?

Occuparsi di sé con nuove abitudini

Conoscere il manuale d'istruzioni del proprio corpo

metodo reme

RESPIRO ELASTICITÀ MOBILITÀ ENERGIA

È un sistema di azioni rivolte al **ripristino dell'elasticità muscolare**, alla **risoluzione delle tensioni** che bloccano le articolazioni e il movimento, che danno dolore e modificano la postura

R E M E

metodo reme
1 ELASTICITA' MUSCOLARE
2 MOBILITA' ARTICOLARE
3 RESPIRO LIBERO
4 ENERGIA DISPONIBILE

Respiro
E
M
E

R
Elasticità del corpo →mente
M
E

R
E
Mobilità → Movimento
E

R
E
M
Energia

REME
E LA
SCHIENA
RINGRAZIA !

Sotto ai glutei

Come?

Uso di palle di varia consistenza e misura per il **massaggio muscolare profondo** della parte posteriore del corpo e la **decontrazione di tensioni muscolari e trigger point**

Come?

Tecniche specifiche di **automassaggio**

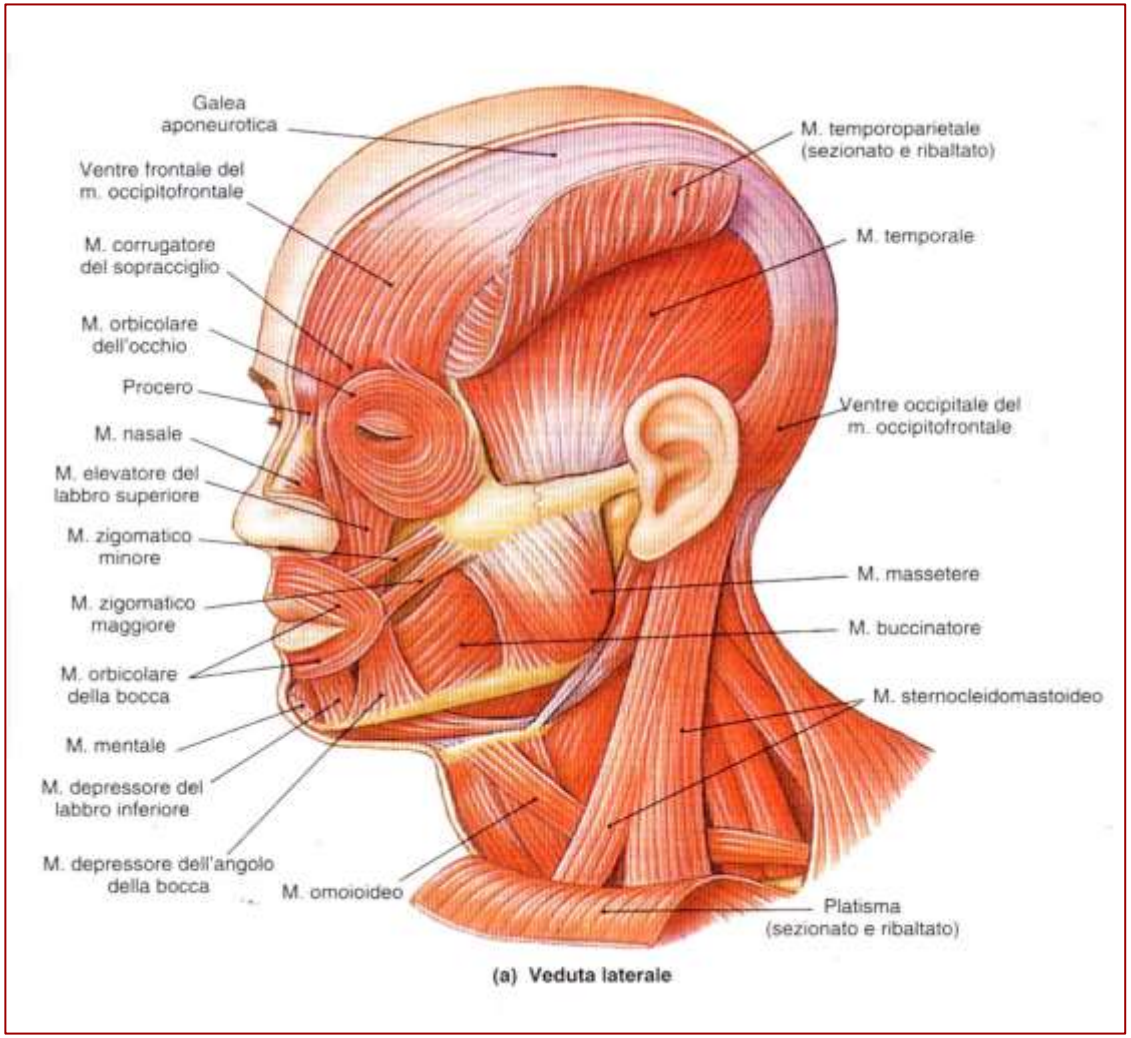
Come?

Favorendo il rilassamento profondo e l'ascolto di sé

Come?

- **Integrando i movimenti appresi ai gesti quotidiani**
- **Agendo sullo stile di vita**

Il massaggio dei muscoli dell'articolazione della mandibola



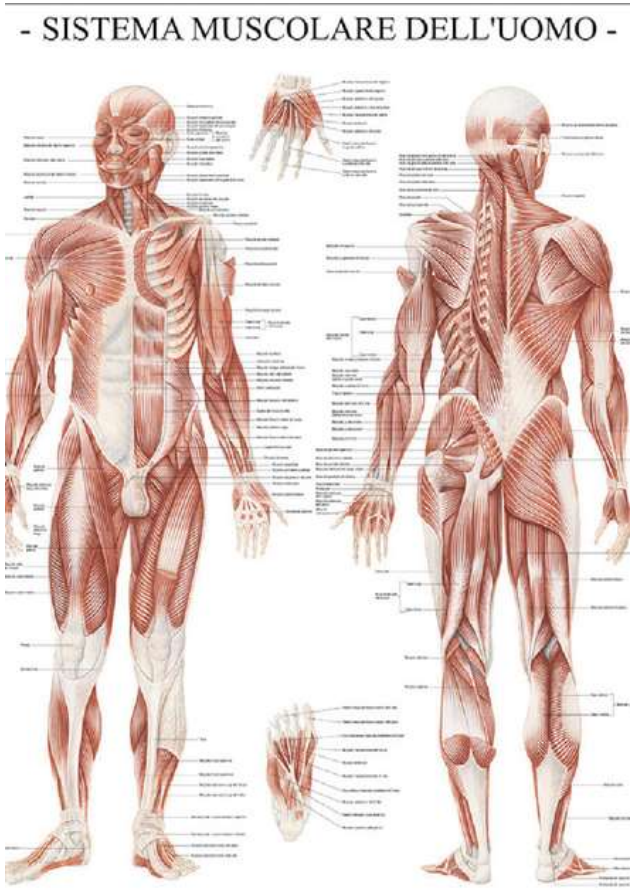
(a) Veduta laterale

Massaggio miofasciale profondo

- Appoggia i polpastrelli delle dita ed esegui piccoli **spostamenti della pelle** in tutte le direzioni
- **Premi** in direzione perpendicolare poi rilascia e ripeti
- **Scolla** la pelle e **strizza**, con delicatezza, anche il muscolo sottostante
- Nei punti più dolenti insisti tutt'intorno

Tecniche di riferimento del METODO REME®

- **Metodo Françoise Mézières** (1909-1991)
- **Antiginnastica** (1970) **– Thérèse Bertherat**
- **Trigger Point – Janet G. Travell** (1901-1997)
- **Programmazione Neuro Linguistica**
- **Tecniche di visualizzazione, mindfulness e meditazione**
- **Tecniche di massaggio e automassaggio**
- **Riflessologia plantare e corporea**
- **Medicina Tradizionale Cinese**



Metodo Mézières

Ogni muscolo del corpo è collegato all'altro e sovrapposto come "tegole" di un tetto andando a costituire le

CATENE MUSCOLARI

Ogni singolo muscolo rappresenta un **anello** della catena che abbraccia l'intera struttura corporea.

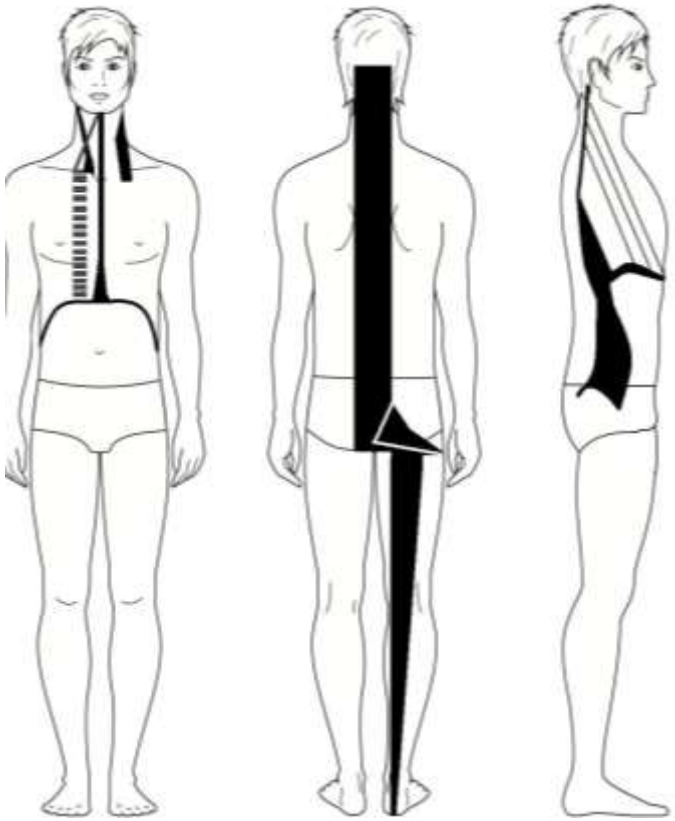
Metodo Mézières

LA STRUTTURA MODIFICA LA FUNZIONE

La struttura dei muscoli e delle articolazioni **condiziona la funzione: il movimento**.

Riportando la forma del corpo alla normale fisiologia, con la distensione delle catene muscolari, si recupera la funzione di ciascuna articolazione.

Modificando la struttura si ha il recupero del movimento.



Metodo Mézières

CATENE MUSCOLARI

sempre ipertoniche
costante retrazione
e ciò è la causa di tutte le alterazioni della forma normale e dei danni conseguenti: scoliosi, dorso curvo, periartriti, sciatalgie, ernie discali, artrosi, gambe vare o valghe, alluce valgo, ecc.

L'ipertonia e retrazione costante portano e mantengono il corpo fuori asse.

Catena posteriore
Catena antero-interiore
Catena brachiale anteriore
Catena anteriore del collo

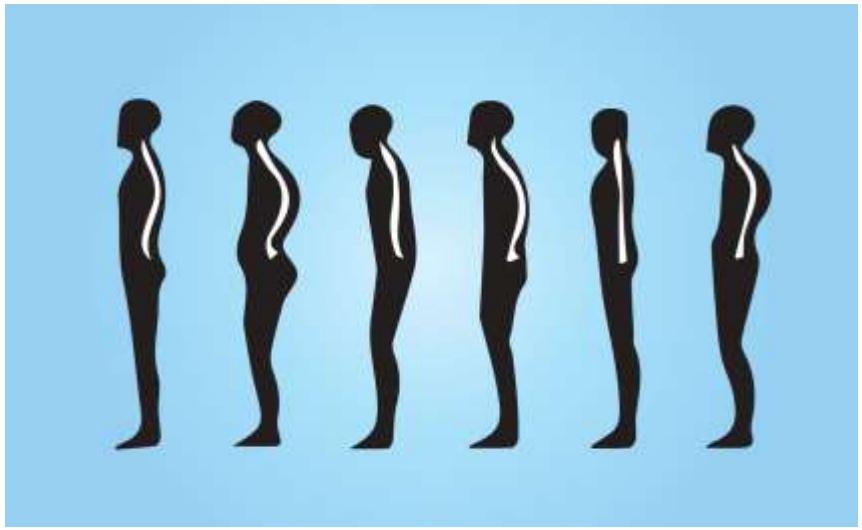
Il corpo registra e comunica ciò che la mente sente

- Le tensioni muscolari nascono dall'**esperienze di vita, da come le viviamo** e dalla qualità dei nostri **pensieri** e delle nostre **convinzioni.**

- **La postura è una conseguenza della struttura muscolare**

Postura

La postura è la conseguenza della tensione e del conseguente accorciamento della struttura muscolare.

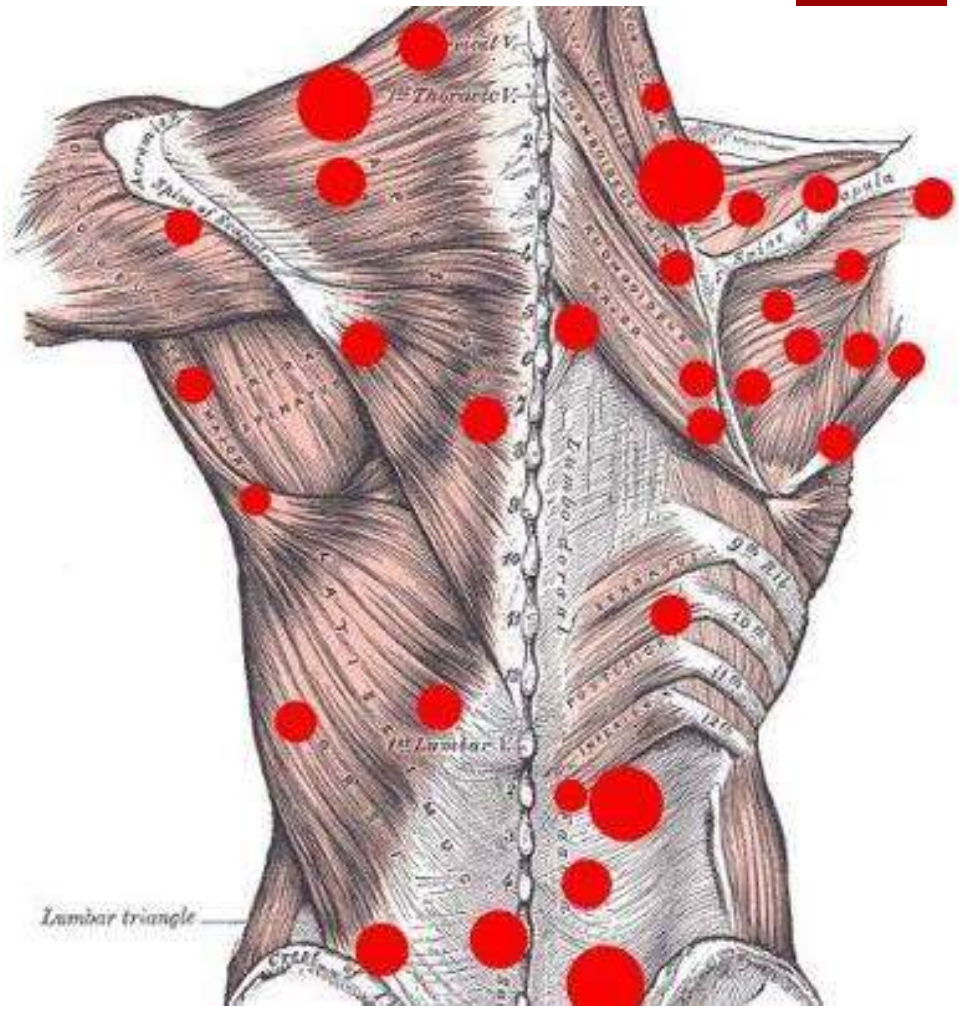


La postura è un adattamento del corpo all'accorciamento muscolare.
NON ESISTE UNA POSTURA SCORRETTA O SBAGLIATA!

Antiginnastica
Thérèse Bertherat

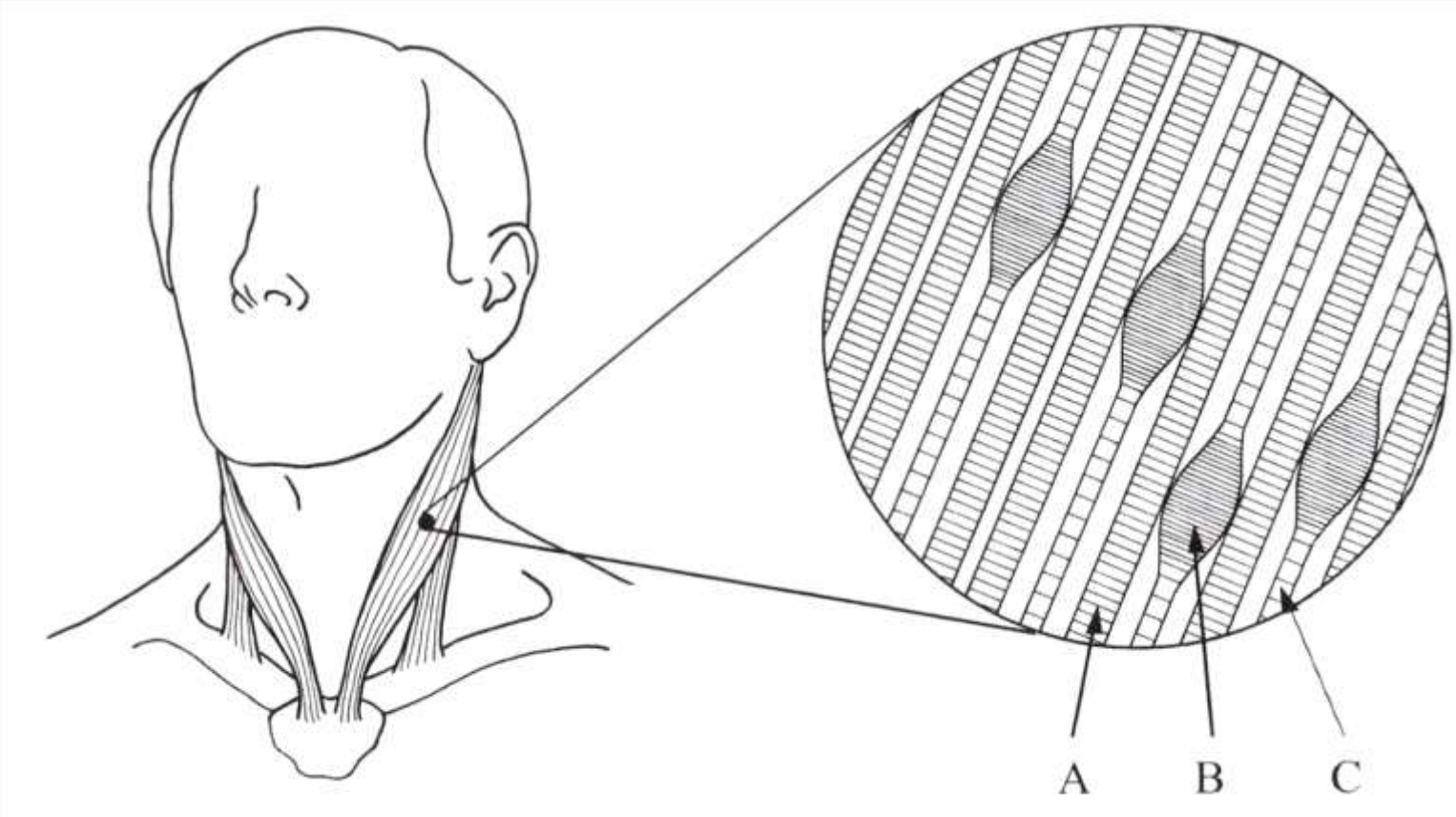
Trigger point
Janet G. Travell

Porzioni circoscritte di un muscolo o fascia tese e indurite, **dolenti alla pressione**



Caratteristiche dei trigger point

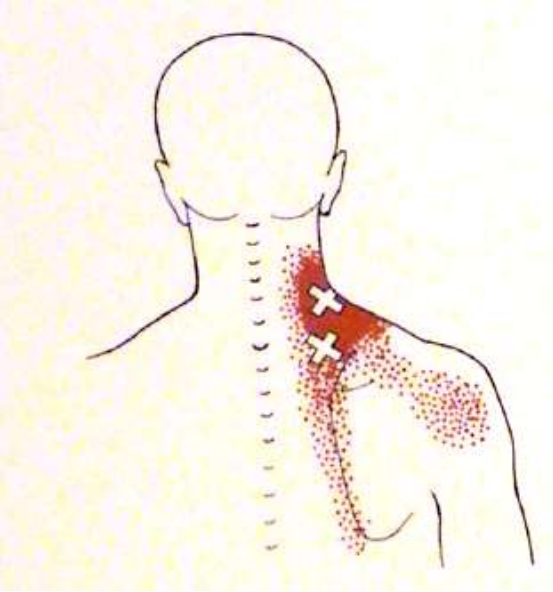
- **Dolorosi al tocco e alla pressione**
- Alla palpazione **sembrano un nodo** o un piccolo grumo
- Le dimensioni variano dalla capocchia di uno spillo a un pisello
- **Inviano dolore in altre zone del corpo**
- **SI SCIOLGONO COL MASSAGGIO E CON L'USO DI PALLINE POSIZIONATE NEL PUNTO SEDE DEL TRIGGER IN SITUAZIONI DI PROFONDO RELAX**

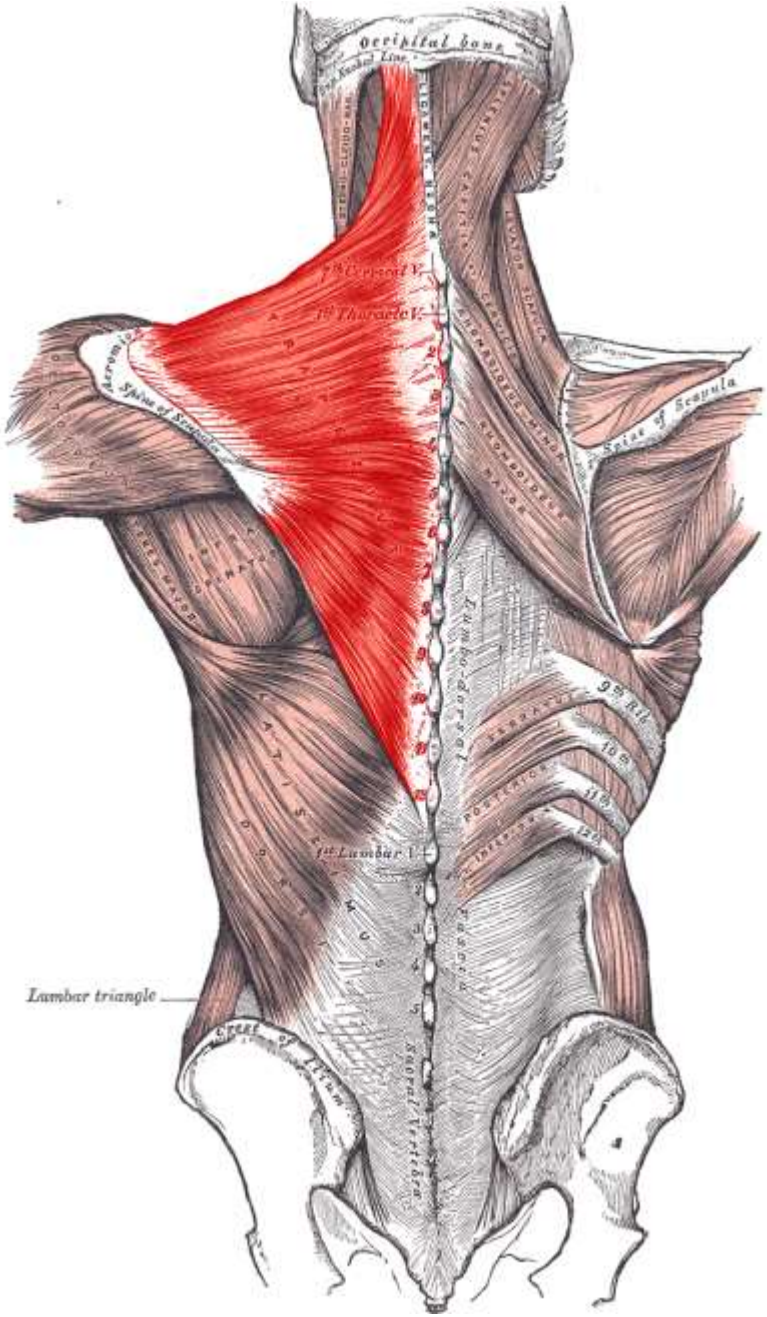


A: fibra muscolare in normale stato di riposo
B: nodo della fibra muscolare
C: sarcomeri allungati dalla tensione all'interno del nodo

Trigger point e stretching

Massaggio trapezio e angolare





PNL

La Programmazione Neuro Linguistica aiuta a riconoscere i **meccanismi della mente**, gestirli e sviluppare la consapevolezza per diventare liberi

Richard Bandler, laureato in matematica e **Jonh Grinder**, professore di linguistica, iniziano lo studio di comunicatori eccellenti per comprendere **qual è la differenza che fa la differenza.**

Programmazione

Tendiamo ad agire in modo ripetitivo. Il nostro comportamento è determinato dalle nostre reazioni automatiche che abbiamo appreso e condizionato ritenendole le migliori risposte.

Neuro

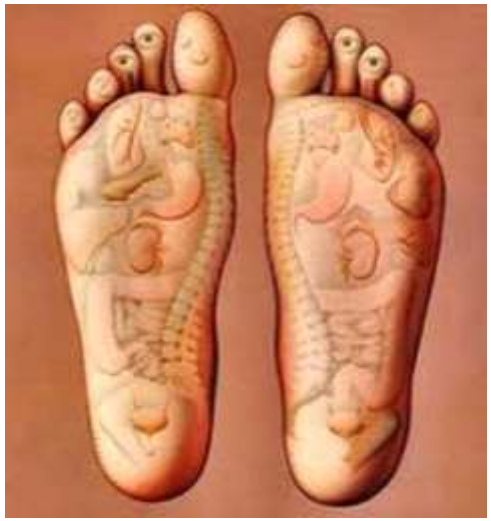
L'esperienza umana è la combinazione delle informazioni che riceviamo attraverso i nostri sensi e dell'elaborazione che il sistema nervoso ne produce.

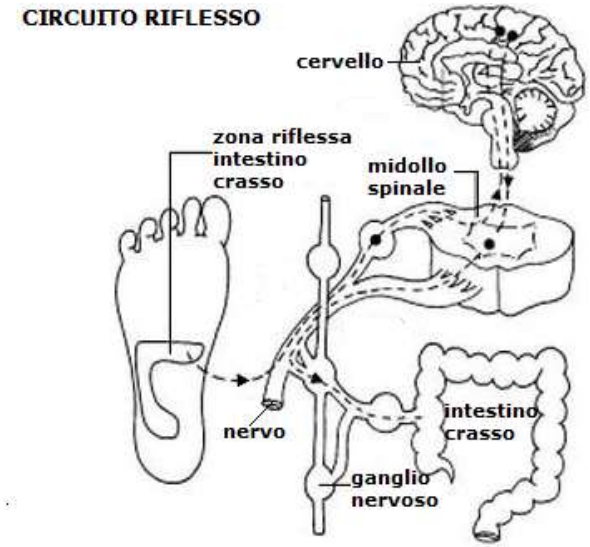
Linguistica

Comunichiamo la nostra "**mappa del mondo**" attraverso il linguaggio

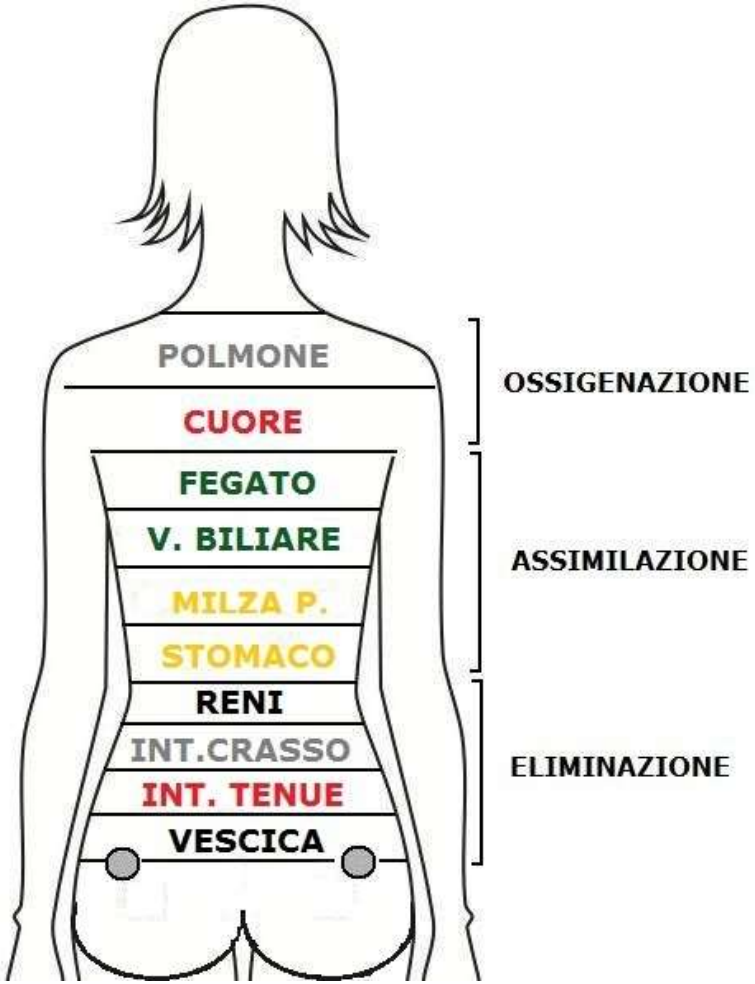
Corpo e mente s'influenzano a vicenda

Riflessologia plantare

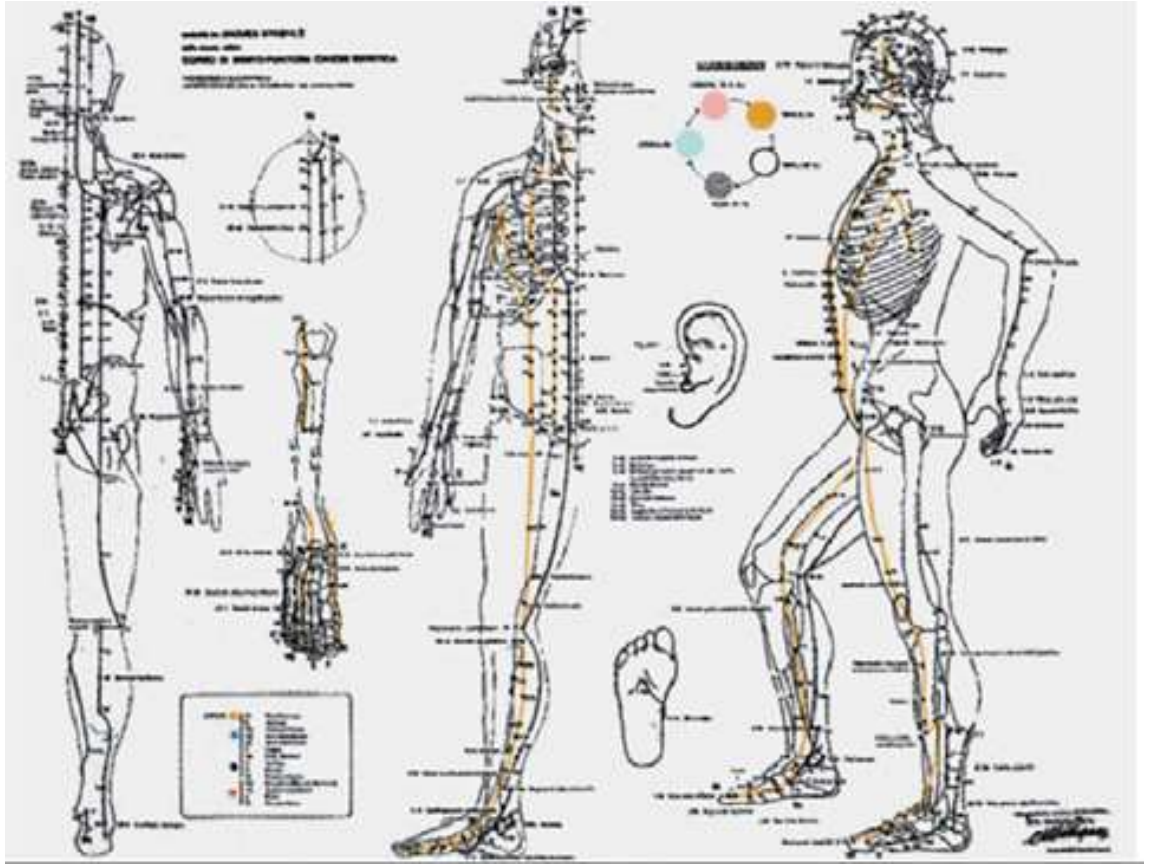




Riflessologia corporea



Medicina Tradizionale Cinese



Per i piedi e per tutte le catene muscolari

Dal corpo alla mente

metodoreme

Respiro
Elasticità
Mobiltà
Energia

Relax
Emozione
Meditazione
Empatia

Responsabilità
Evoluzione
Motivazione
Equilibrio

Respons-abilità

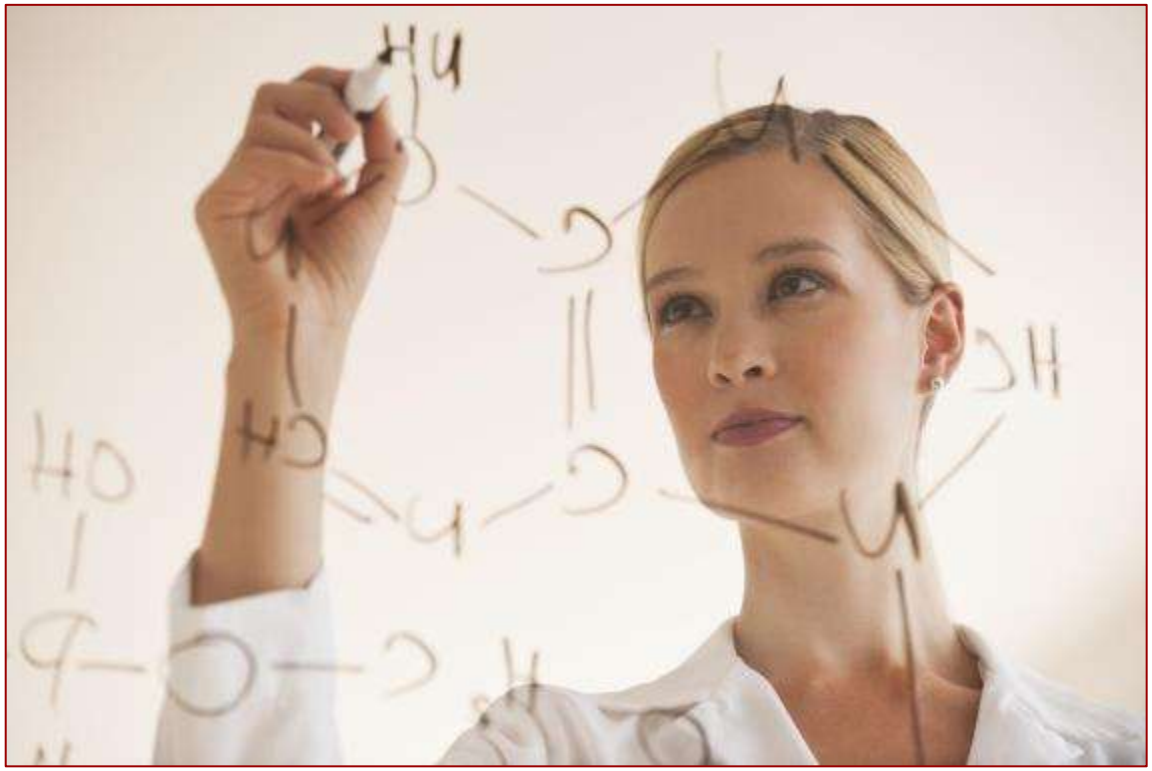
E

M

E

R
Evoluzione
M
E

R
Elasticità mentale
M
E



R
E
Motivazione
E

R
E
M
Equilibrio

Benessere psico fisico a ogni età

Ragazzi

Sport e arti marziali

Danza classica, moderna, ballo

Gravidanza

Nuova età: 55-70

Terza età: 70-100

Team aziendali

Team ospedalieri

METODO REME come….

- **Corsi settimanali**

  per gruppi di 8-12 persone - durata circa **2 ore**, a cadenza settimanale

- **Corsi intensivi mensili**

  per gruppi di 8-12 persone - durata circa **3 - 4 ore**

- **Stage**

  uno o più giorni nei weekend

- **Sessioni individuali MR**: **1 ora** a cadenza variabile
- **Sessioni online** di 90 minuti
- **Sessioni di massaggio posturale**

La formazione: 3 step

Operatore Trainer METODO REME per chi vuole

- Arricchire con una nuova visione e approfondire la conoscenza del corpo
- Ritrovare equilibrio e mantenersi in salute
- Intraprendere un efficace percorso di crescita personale
- Aiutare le persone a migliorare il proprio benessere
- Per intraprendere una nuova attività.

Operatore Trainer METODO REME per

- **Operatori olistici, operatori del benessere, massaggiatori, estetiste, naturopati, fisioterapisti, osteopati, ostetriche, psicologi, couselor, insegnanti di discipline olistiche**
- apprendere una tecnica che diversifica la propria offerta e amplia il bacino d'utenza

Operatore Trainer METODO REME per

- **Atleti, sportivi, ballerini, personal trainer, preparatori atletici, allenatori, coach, insegnanti d'educazione motoria, insegnanti di danza**
- per incrementare e rendere disponibile la potenza muscolare
- ridurre l'incidenza degli infortuni
- aumentare la concentrazione mentale, migliorare le tue prestazioni e quelle dei tuoi allievi .

Operatore Trainer
corso estivo in presenza

- **3 weekend di 4 giorni** dal giovedì alla domenica per un totale di 96 ore di teoria e pratica.

- **1° MODULO 25 - 28 giugno 2020**
  2° MODULO 23 - 26 luglio
  3° MODULO 27 - 30 agosto

  Giovedì - Venerdì - Sabato - Domenica 9.00 - 18.00 con pausa pranzo libera

Operatore Trainer
corso autunnale in presenza

- **4 weekend di 3 giorni** dal venerdì alla domenica per un totale di 96 ore di teoria e pratica.

- **1° MODULO 9 - 11 ottobre 2020**
  2° MODULO 30 - 31 ottobre - 1 novembre
  3° MODULO 20 - 22 novembre
  4° MODULO 4 - 6 dicembre

Venerdì - Sabato - Domenica 9.00 - 18.00 con pausa pranzo libera

Corso Operatore Trainer in presenza a Mantova

- Manuali in pdf e accesso all'area riservata del sito
- 20 sessioni in presenza o online di tirocinio e pratica personale (valore 360 €)
- Attestato di completamento del corso
- Investimento previsto: **~~1470 €~~ → 1397 €**

+1 Kit completo per la pratica comprendente il kit base, cuscini, tris palline, freeback (valore 90 €)

+ Libro Sciogli il tuo corpo

Operatore Trainer corso online live

- **Dal 9 giugno al 26 agosto 2020**

  Martedì - la teoria – dalle 17:45 alle 19:45

  Mercoledì - la pratica – dalle 17:45 alle 19:45

  Mercoledì ogni 15 giorni Q&A dalle 21:00 alle 22:30
- 20 sessioni online di tirocinio e pratica personale (valore 360 €)
- Attestato di completamento del corso
- +3 ore di coaching individuale online con me, una al mese

Operatore Trainer corso online live

- Non dovrai spostarti da casa
- Risparmierai in tempo e in spese per i tuoi spostamenti e alloggio
- Avrai le registrazioni di tutte le lezioni sempre disponibili nell'area riservata del sito
- Investimento previsto: **~~1470 €~~ → 1277 €**

+1 Kit completo per la pratica comprendente il kit base, cuscini, tris palline, freeback (valore 90 €) che ti verrà spedito a casa.

+ ebook Sciogli il tuo corpo

Massaggio Posturale

- Il corso è in presenza e strutturato in **4 weekend di tre giorni** per un totale di 80 ore.
- Fornisce gli strumenti per praticare un trattamento di riequilibrio posturale con le metodiche specifiche del METODO REME® basate sul recupero dell'elasticità muscolare e dell'assetto posturale fisiologico.

- 1° MODULO (3 giorni) **5 - 7 febbraio 2021**
  2° MODULO (3 giorni) **12 - 14 marzo**
  3° MODULO (2 giorni) **17 - 18 aprile**
  4° MODULO (2 giorni) **8 - 7 maggio**

Venerdì, solo per i primi 2 moduli, sabato e domenica
9.00 - 13.00 | 14.00 - 18.00

Massaggio Posturale

- Manuali in pdf e accesso all'area riservata del sito
- Attestato di completamento del corso
- Investimento previsto: **~~1297 €~~ → 1170 €**
- In programmazione corso online con 2 weekend in presenza

Corso di Tecniche Energetiche Applicate

- Si svolge nell'arco di un anno solare con weekend a cadenza stagionale integra le conoscenze del METODO REME alle tecniche energetiche più diffuse. È strutturato in presenza in **5 weekend** di cui il primo di tre giorni e gli altri 4 di due giorni per un totale di 80 ore.

- **1° MODULO 15 - 17 gennaio 2021**
  2° MODULO 27 - 28 marzo
  3° MODULO 5 - 6 giugno
  4° MODULO 11 - 22 settembre
  5° MODULO 13 - 14 dicembre

Orario: Venerdì 14.30 - 19.30 (solo per il primo we)
Sabato 9.00 - 13.00 | 14.00 - 18.00 Domenica 9.00 - 13.00 | 14.00 - 17.00

Corso di Tecniche Energetiche Applicate

- Manuali in pdf e accesso all'area riservata del sito
- Attestato di completamento del corso
- Investimento previsto: **~~1297 €~~ → 1170 €**
- In programmazione corso online

MOBILITY TRAINER®

- Operatore Olistico specializzato nel METODO REME®
- Tesi sul metodo e sul'esperienza personale
- Esame finale con discussione tesi
- Facoltativa iscrizione SIAF

Hai scelto da dove partire?

- Puoi pagare il tuo corso con: Bonifico bancario intestato a Gloria Spiritelli - Banca Intesa San Paolo - Corso della Libertà – MN

  IBAN IT92 U030 6911 5101 0000 0018 318

Un regalo per te

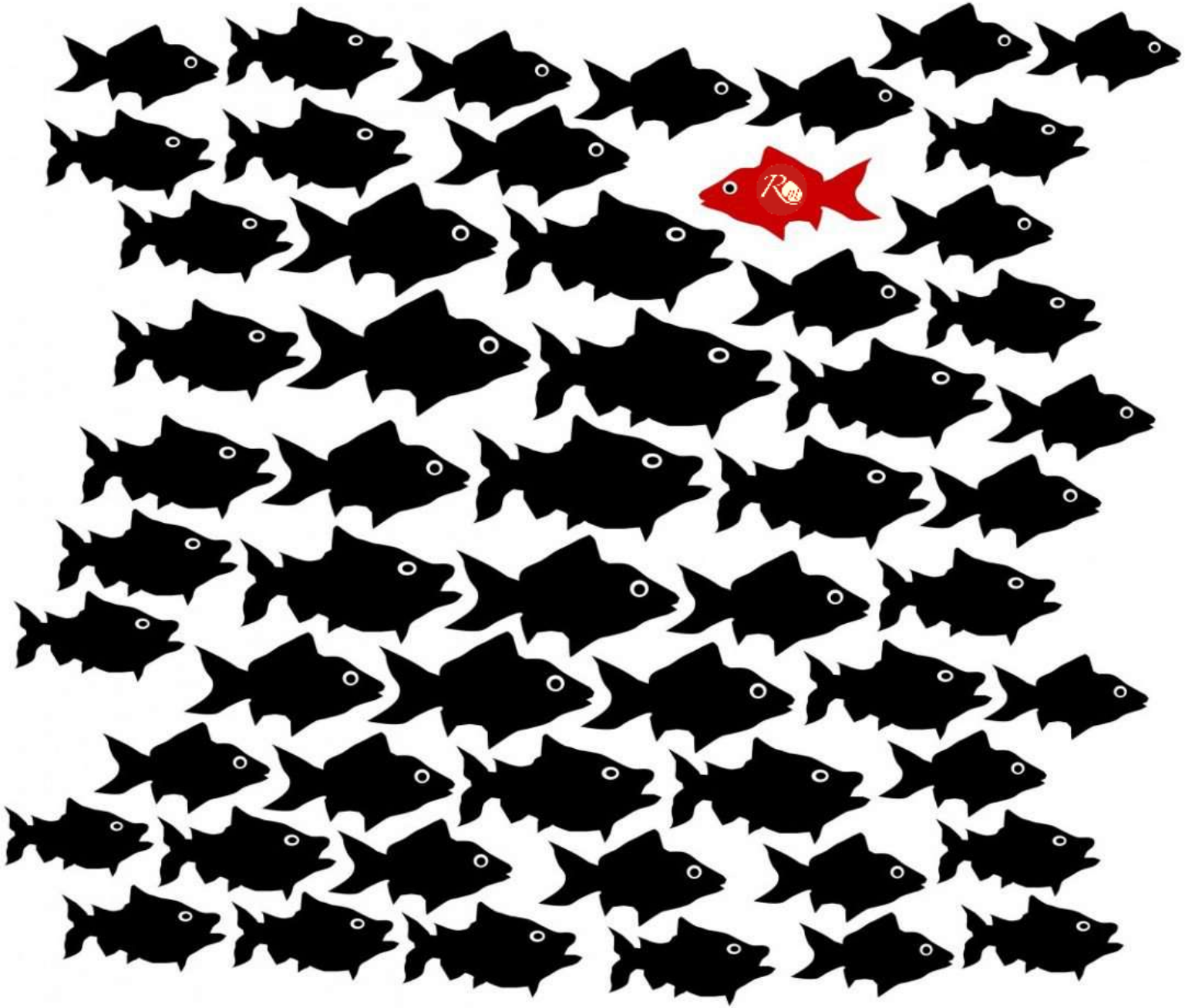
- Partecipa a una sessione online gratuitamente al mercoledì dalle 17:45 alle 19:15

  NB: ti servono le palline!

- Vai al link per aderire https://join.skype.com/m3NnJuiB1XYQ

  Scrivendo che hai partecipato all'OPEN DAY del 16 maggio.

- Scarica l'ebook e gli audio con la mia voce per praticare il metodo http://bit.ly/2PxYbeV



GRAZIE
PER L'ATTENZIONE!

www.metodoreme.it

METODO REME®

corso G. Garibaldi, 65

Mantova

info@metodoreme.it

METODO REME®

Gloria Spiritelli

Tel. 331 3134700

È vietata la diffusione e la pubblicazione del presente materiale che è escusivamente riservato alla FORMAZIONE DEGLI OPERATORI DEL METODO REME.