

GERARD MORÉ



Febrero
2016

Trabajo corporal para el equilibrio personal

Mi profesión consiste en enseñar a las personas a recuperar su bienestar y equilibrio físico, emocional y mental, a través de aumentar su nivel de atención corporal. Este documento resume la aproximación que utilizo, los distintos servicios que ofrezco y a quién van dirigidos y mi experiencia personal y motivaciones.

GERARD MORÉ

TRABAJO CORPORAL PARA EL EQUILIBRIO PERSONAL

Contenido

APRENDER A TRAVÉS DEL CUERPO	2
Cuerpo, emoción y mente	2
Volver a hablar el lenguaje del cuerpo	2
Dolor y molestia como camino hacia el equilibrio	3
SERVICIOS OFRECIDOS Y A QUIÉN VAN DIRIGIDOS	4
Proceso individual de crecimiento personal	4
Proceso individual de recuperación.....	4
Talleres en grupo	5
Charlas y demostraciones.....	6
Colaboraciones con otros profesionales	7
Para organizaciones y empresas.....	7
TRAYECTORIA PERSONAL Y MOTIVACIONES	8
ALGUNOS TESTIMONIOS	9
ACLARACIONES	11
CONTACTO Y MÁS INFORMACIÓN	12

GERARD MORÉ

TRABAJO CORPORAL PARA EL EQUILIBRIO PERSONAL

APRENDER A TRAVÉS DEL CUERPO

En un mundo de aceleración y cambios se hace más necesario que nunca recobrar nuestro equilibrio físico y emocional. La filosofía de mi trabajo se basa en la plena confianza de que cada ser humano tiene la habilidad y la sabiduría innata de buscar y encontrar su propio equilibrio. Para que esta fuerza natural que nos empuja hacia la plenitud y el equilibrio tenga lugar no hace falta aprender nuevas herramientas, sólo necesitamos aprender a quitar aquello que está interfiriendo entre nosotros y nuestra curación o recuperación.

Aprender es cambiar. Estamos acostumbrados a aprender desde nuestras mentes, adquiriendo nuevos conocimientos y herramientas, pero hemos olvidado que nuestro cuerpo tiene también la habilidad natural de aprender y crear los cambios que necesita para estar bien. A través de nuestra atención podemos sintonizarnos de nuevo con el lenguaje de nuestro cuerpo y reaprender a vivir más acordes con quienes somos en cada momento de nuestra vida.

Utilizo la metodología Grinberg® (www.grinbergmethod.es), que es una forma estructurada de aprender a través del cuerpo. A través de técnicas de tacto e instrucciones sobre la respiración y el movimiento, se amplifica la atención corporal y se enseña a detectar aquellos esfuerzos innecesarios que estamos haciendo y que sostienen una actitud dañina o un dolor crónico, así como también se enseña a pararlos y a permitir que el cuerpo haga su trabajo de reequilibrio de forma libre y completa.

A continuación expongo una serie de contextos que aparecen de forma recurrente en mi trabajo.

Cuerpo, emoción y mente

Veo a la persona como un todo inseparable. Para comprendernos a nosotros mismos hemos tenido que dividirnos en mente, emoción y cuerpo. Sin embargo, trabajando con el cuerpo es obvio que tal división no existe. En el cuerpo sucede todo a la vez y todo está relacionado entre sí. Cualquier emoción o pensamiento tiene su impronta en el cuerpo, y cualquier sensación corporal o movimiento crea también un cambio en las emociones y la mente.

En algunas ocasiones, cambiar una emoción o un pensamiento es una tarea difícil. Sin embargo, soltar el esfuerzo físico o la manera de respirar que sostiene tal emoción o pensamiento es relativamente fácil. En mi trabajo uso la atención y el control corporal como forma de equilibrar la mente y las emociones.

Volver a hablar el lenguaje del cuerpo

Una parte de nuestro cerebro y de nuestra percepción usa una forma de funcionar muy primitiva y básica. Es la parte del cerebro que hace que nuestro cuerpo funcione sin que nosotros tengamos que estar ocupados en ello (por ejemplo, haciéndose cargo de las funciones de la digestión, la respiración o la homeostasis) y, también la que nos hace reaccionar de forma inmediata a lo que sucede a nuestro alrededor. En nuestra sociedad, donde el lenguaje y la comunicación son altamente sofisticados, nos hemos acostumbrado a ignorar esta parte más primitiva de nuestra percepción, creando así una división entre la mente y el cuerpo.

El lenguaje del cuerpo, aunque olvidado, es fácil de volver a aprender. El cuerpo no usa palabras ni conceptos para comunicarse. Usa sensaciones. Y son sensaciones que nos indican cuando algo o alguien nos va bien y nos advierte de que alguna cosa nos está dañando o podría hacerlo. También usa las sensaciones como forma de equilibrarse y recuperarse después de una situación traumática.

Notar cuando en ciertas situaciones dejamos de respirar, empezamos a tensar algún músculo o dejamos de notar ciertas partes del cuerpo nos muestra quien somos en cada momento, lo que nos gusta sinceramente y lo que no, y nos permite elegir entre ser nosotros mismos libremente o forzarnos a ser una versión menos auténtica de nosotros mismos. Reconocer y confiar en las distintas sensaciones y emociones intensas que el cuerpo usa para su recuperación (tales como temblores, movimientos espontáneos, aumentos repentinos de calor o frío, etc.) nos permite recuperarnos mucho más rápido de cualquier situación traumática que se nos presente en nuestra vida.

Dolor y molestia como camino hacia el equilibrio

Cuando algo nos duele, nos molesta o estamos insatisfechos, se nos está indicando que estamos haciendo alguna cosa que va en contra nuestro y nos daña. No importa que sea algo que hagamos activamente (por ejemplo, forzar ciertas partes del cuerpo con una postura) o que sea algo que estemos omitiendo (por ejemplo, decir algo o poner un límite a alguien).

Las ganas de cambiar lo que molesta es la motivación principal de aprendizaje en mis sesiones. A través de prestar atención al dolor o molestia, junto con la voluntad de cambiar, la persona encuentra los pasos que le llevan de nuevo al equilibrio. A través de explorar un dolor a una molestia física podemos llegar a reconocer qué actitudes perjudiciales estamos manteniendo y como tomar responsabilidad sobre ellas. Del mismo modo, podemos descubrir que ciertos estados de ánimo sólo existen en nosotros cuando estamos manteniendo tensiones o patrones de respiración fijos de forma inconsciente.



SERVICIOS OFRECIDOS Y A QUIÉN VAN DIRIGIDOS

Proceso individual de crecimiento personal

Un proceso individual de crecimiento personal está enfocado en ayudar a que una persona aprenda a crear los cambios necesarios para conseguir un objetivo que ella se proponga. Un objetivo puede ser desde cambiar un comportamiento repetitivo o una actitud, un determinado estado de ánimo, una forma de relacionarse con otras personas o con ciertos temas, superar miedos del pasado o situaciones traumáticas, o incrementar una cualidad o talento personal.

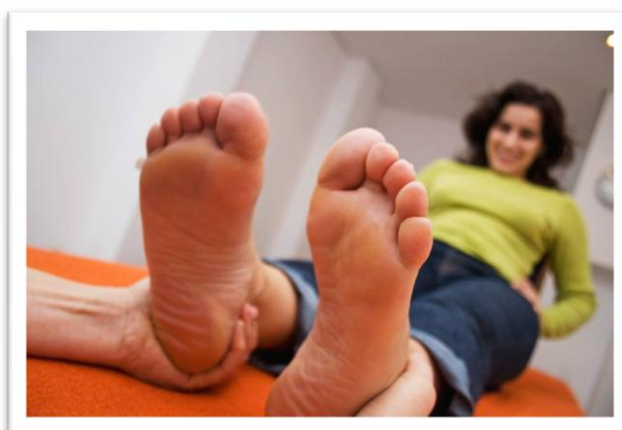
Una vez se ha definido el objetivo, se establece una estimación de la duración del proceso que puede ser de pocas sesiones a varios meses de sesiones semanales. La duración de las sesiones es de una hora.

Mediante técnicas de tacto, movimiento y respiración enseño a incrementar el nivel de atención y a crear cambios en el cuerpo. Las sesiones se parecen bastante a una sesión de masaje, pero el objetivo final es *ganar la capacidad de cambiar y controlar mejor lo que se hace de forma automática* provocando un síntoma o malestar y ganar las opciones y herramientas suficientes para gestionarlo de manera autónoma en el día a día.

En las sesiones se trabaja en camilla o con la persona sentada en una silla o de pie, según las circunstancias de la persona y la situación que quiere cambiar.

El proceso de sesiones individuales puede ir respaldado por un entrenamiento personal que la persona puede realizar por ella misma en casa.

Ejemplos de objetivos en procesos de crecimiento personal: aprender a relajar, ser menos mental y poder sentir más, ansiedad y ataques de pánico (por ejemplo, miedo a conducir o a volar en avión), poner límites a otros, superar traumas del pasado (accidentes, abusos, pérdidas), gestionar el dolor de una pérdida, separación o fracaso profesional, dormir y descansar mejor, disminuir molestias físicas debidos a posturas de trabajo, controlar ataques de ira, aumentar la concentración y la creatividad, aumentar la flexibilidad de rodillas, tener silencio interior.

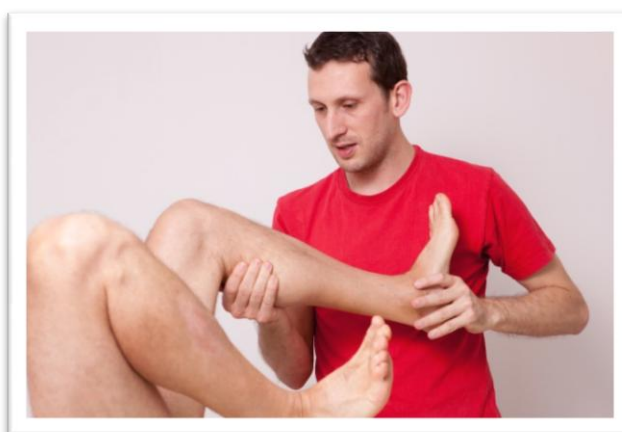


Proceso individual de recuperación

Un proceso de recuperación está enfocado intensivamente en síntomas y dolores crónicos o agudos. La base de este proceso es que el cuerpo sabe cómo recuperarse y cómo estar bien. Se usan prácticamente las mismas herramientas que en un proceso de crecimiento personal, pero las sesiones están enfocadas

en parar todos los obstáculos que impiden que el cuerpo trabaje libremente y en crear flujos de energía intensos que el cuerpo pueda usar para su recuperación. El objetivo final es crear las condiciones óptimas para que el cuerpo se pueda recuperar de la forma más rápida posible con el menor sufrimiento posible.

Este tipo de proceso está indicado para personas con dolores crónicos (espalda, rodillas, lumbago, etc.), para recuperarse después de una lesión o intervención quirúrgica (o para prepararse antes de una intervención), trabajar en cicatrices físicas, migrañas, problemas de tics nerviosos, etc.



Talleres en grupo

Los talleres en grupo tienen una duración que puede variar entre una hora y dos días.

Cada taller gira alrededor de una temática sobre la que se quiera profundizar o crear un cambio. A través de ejercicios físicos y de movimiento, ejercicios de pensar e instrucciones se entrena la atención corporal de los participantes y se les da las herramientas para que puedan crear cambios de forma autónoma.

Se presentan varias temáticas de talleres ofrecidos:

Romper rutinas corporales para ganar salud y bienestar. Se utilizan ejercicios físicos y técnicas de movimiento, usando música, para de ganar control sobre el cuerpo y aprender a romper rutinas posturales y de comportamiento. Los objetivos generales del programa de entrenamiento son aumentar el nivel de fisicalidad mediante el movimiento y la respiración; ganar en libertad de movimiento y opciones en las posturas y movimientos fijos evitando la creación de rutinas fuertes que generen síntomas físicos graves; crear el hábito que los asistentes se hagan responsables de su bienestar y darles herramientas que puedan aplicar en su día a día.

Transformar el dolor, ¿qué hacer cuando duele?: Herramientas prácticas para relacionarnos con el dolor de una manera sana, convirtiéndolo en una experiencia de aprendizaje, en lugar de una experiencia que nos limita y nos haga sufrir. Aplicable a dolor crónico físico y a cualquier tipo de dolor (emocional, por una pérdida, por un fracaso, etc.)

Usar el enfado de forma eficaz: El estado de estar enfadado nos aporta grandes cantidades de energía que, utilizada de forma sana y natural, nos permite crear fuertes cambios en nuestras vidas, nuestras relaciones y nuestros proyectos.

Ponte las pilas: Taller enfocado en aumentar el nivel de energía que nos permitirá movernos hacia aquello que queremos.

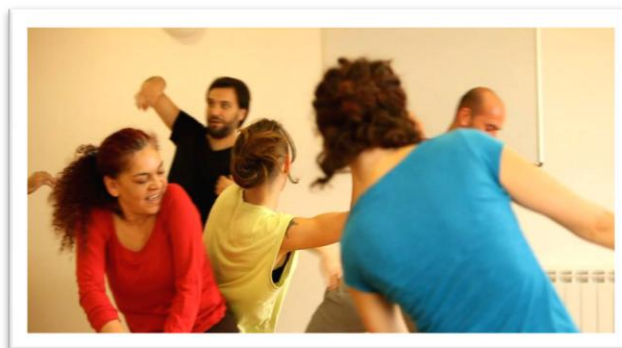
Traumas y abusos en la infancia, herramientas para dejar de vivir en nuestra historia personal: Algunas experiencias de nuestro pasado se pueden convertir en un límite muy fuerte para vivir plenamente el presente. En el taller se trabajan y se dan una serie de herramientas para aprender a convivir con estas heridas del pasado sin hipotecar nuestras posibilidades de vivir plenamente.

Hablar en público: A mucha gente nos da miedo hablar en público. En el taller se quieren dar herramientas para aprender a utilizar todo el miedo para llegar a tu audiencia en lugar de convertir la experiencia en una pesadilla

Dormir y descansar: Dormir y descansar es una de las necesidades básicas más importantes para nuestra salud. A menudo, pensamos que cuando dormimos no “hacemos nada”, pero muchas de los esfuerzos y tensiones durante el día los mantenemos igualmente por la noche sin darnos cuenta.

La voluntad personal, querer lo que queremos: Todos nacemos con una voluntad personal y rica. El objetivo del taller es aprender a querer con toda nuestra fuerza, de forma entera, sin fisuras ni interferencias.

Herramientas prácticas para la gestión del estrés. El estrés es una cadena de mecanismos que se activan en el cuerpo, en la mente y en las emociones y que funcionan de forma automática y con la sensación que difícilmente podemos controlar. Mediante sencillos ejercicios físicos que aumentan el nivel de atención, que favorecen el silencio y calma, y que nos entrenan en tomar el control de lo que nos pasa, podemos aprender cómo funciona en nosotros el mecanismo de estrés y cómo pararlos ya sea en una situación laboral o en la vida personal. El objetivo final es poder liberar toda la energía invertida en crear tensiones y malestar y poder utilizarla de la manera más óptima en cada momento.



Charlas y demostraciones

Las charlas van dirigidas a un público general y giran alrededor de alguna temática concreta enfocado desde mi perspectiva profesional. La duración de las charlas es entre una o dos horas. Las charlas combinan la exposición de una temática y de conceptos con la demostración práctica a través de una corta sesión individual con algún asistente del público o mediante algún ejercicio conjunto.

Otro formato de demostraciones son sesiones cortas de 20 minutos que se hacen con la persona vestida sentada en una silla. Estas sesiones de demostración se enfocan en soltar los esfuerzos innecesarios en la zona de espalda alta, hombros y nuca. La persona que lo recibe puede experimentar la forma de trabajar con el tacto como aprendizaje, y notar los resultados que se pueden conseguir en poco espacio de tiempo.

Colaboraciones con otros profesionales

Algunos profesionales encuentran útil mi aproximación corporal para acelerar los procesos con sus propios pacientes. Ya sean pacientes que están en terapia psicológica o en terapias más físicas como la osteopatía, se pueden beneficiar de mi trabajo cuando necesita notar más su cuerpo y tomar consciencia de como ella misma contribuye en su malestar. El paciente incrementa la atención a su cuerpo y aprende simples lecciones que le permiten tomar responsabilidad de su bienestar de forma muy directa y con resultados rápidos. El objetivo con el que trabajaremos se define de forma consensuada entre el profesional, el paciente y yo.

Testimonio de María Álvarez (psicóloga y psicoterapeuta): Me dedico al ámbito clínico de la terapia psicológica desde un enfoque holístico, es decir, entendiendo al Ser como un todo indivisible en el cual cuerpo, mente, emociones y energía están interrelacionados. En numerosas ocasiones, en el trabajo terapéutico me encuentro la dificultad de que el paciente, al reprimir emociones (traumáticas o no), se genera fuertes cadenas de contracturas musculares también llamadas *corazas musculares*. Aunque desde mi formación poseo conocimientos para manejar el cuerpo, tiendo a apoyarme en profesionales como Gerard para que ayude a mis pacientes a desbloquear esas cadenas musculares, a que sean más conscientes de cómo hacen ellos mismo para generárselas, a usar la energía que se libera al soltar esas emociones en otros objetivos más funcionales, etc. No obstante, son otros dos motivos los que más me impulsan a confiar y apoyarme en él cuando derivó a un paciente para trabajar en equipo: su gran intuición y la capacidad o sabiduría que posee para trabajar con emociones. Suele ser la gran dificultad de los profesionales corporales, que cuando aflora la emoción no saben canalizarla y vuelven a reprimirla. Por el contrario Gerard, con su presencia, intuición, experiencia y conocimientos de las mismas conduce y acompaña al paciente a transitar las aguas profundas del sentimiento guardado, así como, sabe alquimizar esa emoción en otra más placentera y adaptativa.

Para organizaciones y empresas

Las charlas, talleres y entrenamiento pueden amoldarse específicamente a una organización para apoyar sus objetivos. Esto incluye mejorar el bienestar de las personas que trabajan conjuntamente, cosa que conlleva naturalmente a incrementar la creatividad y productividad del equipo. Cada actividad se estructura de acuerdo a las necesidades de la organización, de las funciones de un departamento específico y del tiempo disponible.

Empresas y eventos donde se ha realizado esta actividad: Parc de Recerca Biomèdica de Barcelona, Instituto Guttmann Hospital de Neurorehabilitación, Vistaprint, Festival de Cine Independiente de Barcelona (varias ediciones), FNAC de Barcelona, Valencia y San Sebastián,

Palau Robert Generalitat de Catalunya (Barcelona), Fusion for Energy Barcelona, Fira de la Terra (varias ediciones), Fira de Biocultura (varias ediciones), Mercado de Diseño de Sitges (varias ediciones), Feria artesanal - Convent de Sant Agustí, El Zapato Rojo (varias ediciones), MOB Barcelona, MITTE Barcelona

TRAYECTORIA PERSONAL Y MOTIVACIONES

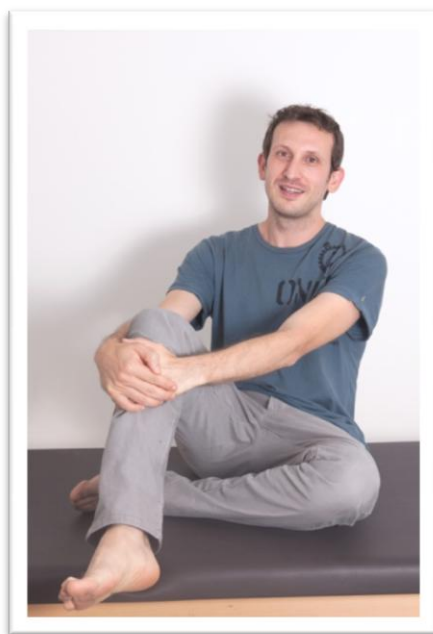
Nací en 1979 cerca de Barcelona. Mi interés para hacer un mundo mejor me llevó a estudiar la Licenciatura en Ciencias Ambientales (1997-2003). Durante más de 10 años me dediqué a la investigación científica, usando y tratando imágenes de satélite para obtener información cartográfica sobre la ecología y los recursos naturales.

A raíz de distintas circunstancias personales, creció mi interés por conocer mejor como funcionamos los seres humanos y como se relacionan el cuerpo y la mente. En 2009 empecé a cursar los tres años de formación profesional del Método Grinberg en la escuela de Austria. En el 2010 abrí mi propio centro de trabajo en Barcelona. Obtuve mi diploma como Profesional Cualificado del Método Grinberg en 2013.

Por razones familiares, a finales de 2014 me mudé a vivir cerca de Sevilla, donde actualmente resido y ejerzo mi profesión en distintos centros de terapias.

Mi motivación en esta profesión es poner mi granito de arena en construir un mundo mejor. Creo que el ser humano no está hecho para sufrir, está hecho para vivir plenamente en todas las facetas. Mi propia trayectoria personal me llevó a querer dedicarme a trabajar con otras personas que querían coger las riendas de su vida y su plenitud.

Este trabajo me permite aprender continuamente y enseñar a ser más fiel a la esencia de cada uno a través de escuchar, respetar y confiar en el propio cuerpo, y de tomar la responsabilidad personal por la propia salud y bienestar. Da sentido a mi vida poder participar de los misteriosos procesos de transformación de otras personas y acompañarlas en los pasos difíciles desde el respeto más profundo, la confianza y el amor por la humanidad.



ALGUNOS TESTIMONIOS

“Des de la primera sesión noté una mejora física considerable. Se disminuyó el dolor constante de cervicales y empecé a respirar mucho mejor. Desde entonces ya no tengo la sensación de agotamiento, tengo más energía y estoy más animada y con ganas de hacer cosas. También estoy más tranquila y me angustio menos por pequeñas cosas. La valoración es muy positiva y totalmente recomendable.”

Ariadna, 36 años, administrativa.

“Hace unos cuatro años tuve una accidentada experiencia en el mundo de la traumatología. Explicado brevemente, debido a tres operaciones efectuadas con pocos meses de diferencia y de una grave infección, medio pie derecho se quedó totalmente rígido y la otra mitad hundido. Imagínese cómo sería estar el pobre pie después de tres intervenciones tanto seguidas y un agujero enorme para la infección. La cicatriz me cogía el pie por dentro como si fuera una grapa. Cada vez me era más difícil caminar. La rodilla derecha comenzó a darme muchos problemas. El doctor me anunció que tarde o temprano tenía que operar también de la rodilla. Esta noticia fue fatal para mí. Aparte del sufrimiento físico también tenía el psicológico. En ocho meses tres operaciones, una infección y la posibilidad de quedarme sin pie. Mi vida de relación cambió fuerza y cada vez salía menos de casa para evitar el dolor.

Siguiendo los consejos de mi amiga, pedí hora para Gerard. Pensaba que no perdería nada para hacer una consulta. Tengo que decir que desde la primera visita los beneficios se notaron. No me lo podía creer. Llevo unas ocho sesiones y os aseguro que tengo movilidad en los dedos que sufrían rigidez, la rodilla mejora cada día y la posibilidad de operarme de nuevo se aleja cada vez más.

Estoy aprendiendo a tomar conciencia de mi cuerpo, a no oponerse a él al dolor y a controlar las tensiones. Mi familia es testimonio de lo que digo. Ellos han vivido conmigo el sufrimiento. El pie está relajado y ha ganado movilidad. De manera paralela el beneficio físico se ha visto acompañado del psicológico. La amenaza de dejar de caminar ha desaparecido.

Quisiera manifestar mi agradecimiento a mi amiga, en primer lugar, y en el trabajo que Gerard está haciendo conmigo.”

Júlia, 62 años.

“La terapia me ayudó a detectar dónde acumulaba la tensión, ser consciente de ello y aprender a relajar esas zonas. Fui con fuertes dolores de estómago, y en dos semanas desaparecieron. Durante las sesiones fui descubriendo miedos y conflictos internos, y con la ayuda de Gerard he podido hacerles frente y tomar decisiones importantes en mi vida. Es un gran trabajo de autoconocimiento. Mi cuerpo ha redescubierto el placer de estar relajado y dejarse fluir.”

Ester, 36 años.

“Me interesé por el Método Grimberg para que me ayudase a sentir mi sexualidad ya que me notaba desconectada de mi libido, sólo conseguía conectar con ella en el momento de la conquista del hombre, pero cuando la relación se volvía estable no era capaz de sentir deseo.

A través del Método Grimberg fuimos desbloqueando puntos de tensión de mi cuerpo, al soltar esta energía aprisionada, también se iban liberando emociones y pude revivir memorias antiguas de la infancia que tenían que ver con un trauma más profundo e inconsciente "mi miedo a la gente y la necesidad de estar siempre a la defensiva". Trabajamos este tema y conseguí ser auténtica y perder mis miedos al rechazo y a

ser yo misma, todo eso me ayudo a vivir el sexo sin estar controlando todo el tiempo y dándome permiso de bajar de la mente a sentir el cuerpo.”

Patricia, 43 años, contable

“Hace casi más de un año que voy con Gerard Moré para practicar y aprender del Método Grinberg. En todo este tiempo he notado mucha mejora en mi rodilla derecha, que solía dolerme de forma constante durante el día y ahora ya no me acuerdo de ella, también de mi pierna izquierda que sólo me duele si la fuerza (andando, por ejemplo). También me ha servido para controlar la ansiedad. Ahora me siento más activa, no me da pereza tener que caminar o subir escaleras y duermo mucho mejor, antes no podía dormir y comía alguna cosa y ahora ya no me hace falta, así que he adelgazado. He aprendido a controlar mi cuerpo sobretodo la parte de los hombros. Total, que tengo una mejor cualidad de vida, sigo haciendo una sesión a la semana porque me va de maravilla.”

Roser, 63 años, ex-profesora y bibliotecaria.

“Ésta ha sido una gran experiencia para mí. Después de casi 40 años de un extremo autocontrol me he dado cuenta que la vida puede ser más fácil si suelto algunas cosas. Después de cinco sesiones del Método Grinberg me siento más conectada conmigo misma, más seguro y simplemente feliz. También he conseguido enfocarme en escribir más, que era mi objetivo principal.

Ha sido una gran lección entender que a veces necesito la ayuda de alguien para cambiar algunos patrones. Parar de ser tan “dolorosamente” independiente y autosuficiente ha sido un gran alivio.”

Aga 39 años, profesora y escritora

“Cuando empecé las sesiones del Método Grinberg lo primero que noté fue más relajación a nivel corporal y más adelante me ayudó a estar más segura de mi misma, quitarme miedos de encima y conseguir todo lo que me fuera proponiendo. Actualmente me siento feliz y disfruto de todo lo que hago y todo lo que me pasa. “

Mònica, 35 años, terapeuta Natural

“Mi experiencia con este método ha sido muy positiva. Hice una sesión de prueba y me sentí mejor al salir de la sesión. Creo que es un método que te ayuda a tener mucha más conciencia corporal sobre cómo te afectan las cosas. De esta forma puedes aprender a relajar tu cuerpo y esto es una gran herramienta. Me sorprendió la facilidad del practicante para hacer preguntas y descubrir que es lo que te preocupa o tensiona.

En resumen, es una buena experiencia que recomiendo.”

Albert, 35 años, farmacéutico

ACLARACIONES

El Método Grinberg® es un método educacional que enseña a través del cuerpo. No está dirigido a personas que sufran condiciones que pongan en peligro su vida, ni condiciones graves o enfermedades que requieran atención médica o psiquiátrica. Tampoco constituye un sustituto para ningún tipo de tratamiento necesario. El método no tiene una base ideológica o mística y no pide un particular estilo de vida .

CONTACTO Y MÁS INFORMACIÓN

Gerard Moré Gómez

Profesional Cualificado del Método Grinberg

Teléfono 636 224 777

Email: info@gerardmore.com

Web: www.gerardmore.com

Facebook: <https://www.facebook.com/GerardMoreTrabajoCorporal>

Dirección postal: Gonzalo de Bilbao, 23-25, planta 5, puerta 6. Sevilla

Página oficial del Método Grinberg en español: www.grinbergmethod.es

Vídeos: <https://www.youtube.com/user/GrinbergMethodVideos>