



Gerard Moré, practitioner of the Grinberg Method, stage 2



Tinc el plaer d'anunciar-vos que durant uns mesos estaré oferint sessions del Mètode Grinberg a Llinars. Aquesta metodologia, sobre la qual diposito tota la meva passió i interès, és encara poc coneguda al nostre país i teniu una bona oportunitat per provar-la de primera mà.

Les meves sessions et poden interessar si pateixes d'algun dolor o si vols fer algun canvi a la teva vida. És una metodologia a través del cos i que potencia l'habilitat natural d'autorecuperar-nos i de provocar canvis. És una aproximació innovadora en molts aspectes, molt simple i eficaç i de la que molta gent en pot treure benefici.

Més avall trobaràs un text amb més informació que espero que et resulti interessant. Estaré encantat de trobar-nos personalment o de respondre a les teves preguntes o comentaris!

Gerard Moré

Practicant del Mètode Grinberg, nivell 2

Tuset 10, 8è 1a 08006 BCN

Tel: 636 224 777 | Email: gerard.more@gmail.com | Web: www.gerardmore.com

**Les sessions es realitzaran a Sabaidi:
c/Nou 17 –Llinars del Vallès,
els dimecres de 17 a 20h.**

Reserva de cites: al 938 41 20 63, sabaidillinars@gmail.com o a través de [Facebook](https://www.facebook.com)

Aprendre a estar bé – Sessions individuals del Mètode Grinberg

El cos té moltes habilitats extraordinàries i una de les més notables és que **SAP COM ESTAR BÉ**. Estar bé vol dir està ple d'energia i vitalitat. Dolors, molèsties, la manera com ens enfrontem a les preocupacions o problemes, rutines, hàbits que ens perjudiquen, entre d'altres, ens fan perdre aquesta sensació bàsica de sentir-nos vitals i d'estar bé. El cos sap recuperar aquest estat de forma natural però molts de nosaltres hem oblidat com deixar que compleixi aquesta funció. La meua professió consisteix en **reensenyar-te aquestes habilitats del cos que permeten que recuperis i augmentis el teu estat de benestar i salut**.

La gent acudeix a les meves sessions perquè tenen alguna molèstia que volen canviar. Pot ser un **síntoma físic** (dolor crònic, tensions, incomoditat, migranyes, dolors menstruals, etc.), un **comportament o estat d'ànim** (timidesa, irritabilitat, apatia, confusió, tossuderia, gelosia, sensació que tot costa molt, etc.), o vol **desenvolupar una qualitat** (concentració, voluntat, flexibilitat, etc.).

Heu vist com els nens petits aprenen ràpidament i de forma espontània, fins i tot quan ningú els hi ha explicat? El cos té la facultat natural d'aprendre, no només a través de la comprensió intel·lectual, sinó a través de l'experiència física. **Un cos bàsicament sa, si el deixem lliure, es dirigeix sempre cap a un estat de benestar, de recuperació**, i aquest procés natural és el que persegüim a les sessions. Un procés del Mètode Grinberg consisteix en una sèrie de sessions on t'ensenyaré, a través del tacte i diverses tècniques de respiració i moviment, a crear aquests canvis que busques.

Algunes estadístiques de l'efecte del Mètode Grinberg sobre el dolor crònic

Segons un estudi del 2009 realitzat a 5 països amb 300 persones d'entre 18 i 79 anys amb dolor crònic: **el dolor es redueix en un 74%** de mitjana després de rebre 4 sessions del Mètode Grinberg. Tres mesos després de la darrera sessió i sense rebre cap tractament ni sessió, **el nivell de dolor és del 79%** de mitjana respecte el nivell original. Dit en altres paraules, l'efecte de les sessions no és un alleugeriment temporal de la molèstia, és una **transformació real del dolor**. A més, els participants havien notat una millora en la seva qualitat de vida després de les 4 sessions i la valoraven entre un 30% i un 84% de millora.

Perquè aconseguim aquests bons resultats? Habitualment entenem el dolor com quelcom negatiu i automàticament fem esforços per evitar-lo. Ho pots comprovar, per exemple, quan et dones un cop a la cama: la primera reacció és encongir-te i deixar de respirar. Si aquesta reacció la mantens durant molt temps, i sense adonar-te'n, estàs creant la base per provocar noves molèsties a altres parts del cos o per convertir el teu dolor en una condició crònica. A les sessions posem tota la nostra **atenció al dolor** i al que l'envolta, t'ensenyo a **parar tots els esforços excessius** que fem al voltant del dolor i que provoquen el patiment. D'aquesta manera **deixem que el cos treballi** lliurement amb el que provoca el dolor i pugui fer-ne alguna cosa útil. És el mateix cos qui crea la sensació de dolor per tal que li prestem atenció i li donem les condicions d'espai i temps necessàries per autorecuperar-se. Sona lògic, oi? En la majoria dels casos, això és suficient perquè el dolor desaparegui. Simple!

Vegeu aquest vídeo per més informació sobre l'**aproximació del Mètode Grinberg al dolor crònic** <http://youtu.be/TREzzEAC-Pc>, o llegiu aquest booklet amb informació més detallada: http://www.grinbergmethod.com/pdf/Transformar_el_dolor.pdf

Una de les coses que m'apassionen de la meva professió és veure com els meus **clients es tornen més poderosos sessió rere sessió**. Com, partint d'una situació que els debilita, són capaços de transformar-ho en un major benestar i satisfacció personal. A cada sessió aprenc de i amb els meus clients. La meva feina m'aporta tantes satisfaccions com reptes i motivacions. La meva formació i entrenament em preparen per adaptar-me a les circumstàncies i condicions de cada persona, i oferir amb la màxima precisió el que cadascú necessita per aprendre el més ràpid possible i aconseguir els objectius que s'hagi proposat.

Si vols més informació sobre el Mètode Grinberg pots consultar aquests webs:

- www.grinbergmethod.com *Pàgina oficial del Mètode Grinberg*
- <http://www.metodogrinberg-esp.com/> *Activitats del Mètode Grinberg a Espanya, inclou testimonis de clients*
- <http://www.gerardmore.com> *Pàgina oficial de Gerard Moré*
- http://www.youtube.com/watch?v=MNZ_-uywOSc *Documental sobre el procés de recuperació de polio de Marta a través del Mètode Grinberg.*
- <http://www.youtube.com/watch?v=GqKegpFdHzM> *Video testimonial d'Esperanza en el seu procés de recuperació de caminar*

Vols rebre regularment el meu butlletí personal de notícies amb textos, promocions, novetats, etc? Subscriu-t'hi clicant aquí:

<http://grinbergmethod.us4.list-manage1.com/subscribe?u=7f90a5eaa5a1c8cfb413ec325&id=795cfbe4c8>

I també em pots seguir al Facebook:

<https://www.facebook.com/GerardMorePractitionerOfTheGrinbergMethod?ref=hl>