

Méthode Grinberg: le soin de soi

Pour se faire du bien, rien ne vaut une petite séance sur le divan d'un... masseur. Décodage de la méthode Grinberg, à la fois technique du toucher et outil de développement personnel. *Par Patricia Bernheim, illustration Olga Fabrizio*

Les origines: Au début des années 70, Avi Grinberg, israélien et vaudois d'adoption, est infirmier dans un hôpital dont la majorité des patients souffrent de maladies chroniques. Pour leur venir en aide de manière durable, il s'intéresse à la méditation, au yoga, aux arts martiaux. Il étudie aussi différentes techniques de massage, de développement personnel, ainsi que l'acupuncture, avant d'élaborer sa propre méthode qu'il perfectionne au fil des ans. Son expérience clinique l'a convaincu qu'il n'y a pas de meilleur médecin que le patient lui-même, mais que ce dernier ignore souvent ce qu'il peut faire pour aller mieux. Sa méthode est donc éducative. Son but est d'apprendre à ressentir son corps, à être attentif à la manière dont on l'utilise et aux postures qui entraînent douleur ou mal-être, puis de les corriger de manière à améliorer la qualité de vie et le niveau de bien-être.

Comment ça se passe? Le client est allongé sur une table de massage, habillé s'il le souhaite, mais les pieds nus.

Le déroulement: Tout commence par une analyse des pieds qui jouent un rôle central dans la méthode Grinberg. Ils révèlent comment on marche dans la vie et les schémas, physiques et mentaux, dans lesquels on est enfermés. A partir de là, le praticien propose les corrections pour y mettre fin,

un programme personnalisé fondé sur le toucher, des exercices, des mouvements et la respiration. Les changements sont donc d'abord expérimentés dans le cabinet, puis dans la vie quotidienne. Respirer autrement ou se tenir différemment nous amène petit à petit un mieux-être et nous apprend à mobiliser notre propre énergie pour guérir.

Ses effets: Les symptômes tels que migraine, maux de dos ou autres petites douleurs chroniques qui gâchent la vie, ne disparaissent pas tout de suite: changer un comportement peut prendre du temps. L'objectif n'est pas de nous guérir mais de nous apprendre à le faire par nous-même. Ce qui n'atténue en rien les sensations de paix et de légèreté ressenties durant et après une séance.

Sa durée: 60 minutes.

La fréquence: Une fois par semaine. La plupart des praticiens proposent aussi des cours thématiques en groupe, axés par exemple sur le stress, la timidité ou autres.

Le truc en plus: La devise de la méthode Grinberg pourrait être: aide-toi toi-même. Grâce à l'enseignement proposé, en individuel ou en groupe, c'est l'autonomisation de la personne qui est visée à travers sa capacité à mobiliser sa propre énergie pour prévenir l'apparition des maux. A l'opposé des techniques où le client est passif, la méthode Grinberg exige donc une implication personnelle.

Ce que j'en pense: Ce que nos pieds révèlent de nous, de notre attitude face à la vie, de nos renoncements ou de notre épanouissement est vraiment troublant. Inutile de tricher: La méthode Grinberg va droit au but. Une bonne approche pour ceux qui souhaitent faire un travail global sur eux-mêmes. *

Où se faire masser selon la méthode Grinberg? Nos remerciements à Victoria Oldham de l'Ecole de la méthode Grinberg, 13, rue des Mouettes, Genève, 022 301 04 69. Liste des praticiens sur le site www.swissassocgrinbergmethod.ch Tarif: environ 100 francs la séance, remboursés par la plupart des assurances complémentaires.



L'entrée dans le travail indépendant

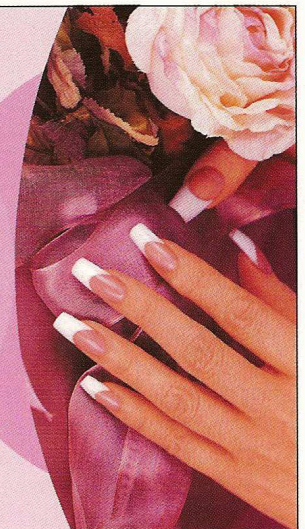
Suivez nos cours à Etoy et devenez styliste des ongles:

Séminaire intensif d'une semaine avec théorie et techniques de base

25.9 – 29.9.06 ou 30.10 – 3.11.06

Idéal pour les débutants qui désirent ouvrir leur propre studio Nail.

Conseils et inscriptions au **062 855 22 11**



DOBI-INTER SA
Route de l'Industrie 10, 1163 Etoy
www.dobi-etoyn.ch

Maison romande de la beauté
Coiffure · Cosmétique · Ongles · Soins des pieds · Bien-être
Réservé aux professionnels

dobi®
HAIR | COSMETICS | NAIL