

## REBALANCING

### Breve descrizione del metodo Rebalancing

Il metodo Rebalancing è una terapia corporea completa con tecniche di massaggio integrativo. Nei trattamenti singoli (detti anche seduta o sessione), attraverso contatti mirati sulla pelle, un preciso lavoro manuale sulle fasce connettivali, il rilassamento delle giunture (Joint Release), esercizi di respirazione, di percezione e colloqui, vengono attivate le forze di autoregolazione del cliente e si fa in modo di ottenere un nuovo allineamento su tutti i livelli: corporeo, psichico e spirituale.

Il trattamento connettivale profondo e strutturale rilascia le giunture contratte e infeltrite e crea maggiore libertà di movimento. Tendini, legamenti, muscoli e giunture possono adattarsi l'uno con l'altro in un modo nuovo. Il corpo si allinea in un modo nuovo e può postarsi con più facilità. In questo modo si avrà un'influenza positiva in caso di dolore. Si accresce la libertà di movimento, i movimenti diventano più elastici, si affina la percezione del corpo. Può nascere un nuovo atteggiamento interiore ed esteriore.

La terapeuta complementare del metodo Rebalancing aiuta la cliente a vedere come il proprio corpo venga plasmato e influenzato anche dagli atteggiamenti interiori. Se la mano della terapeuta riesce a sciogliere il tessuto, potrà agire anche su emozioni e ricordi di vecchia data. Nel dialogo e nell'incontro si aprono spazi in cui la cliente può percepire e scoprire anche dall'interno. Può riconoscere quali sono le dinamiche psicosomatiche che agiscono, quali esperienze, atteggiamenti e convinzioni hanno portato a uno squilibrio. Può sviluppare la consapevolezza delle relazioni, grazie agli aspetti corporei, emozionali e spirituali del sé e sperimentare nuove possibilità per ritrovare un equilibrio. La terapeuta la accompagna e la incoraggia in questo processo, nella consapevolezza che ogni persona dispone di tutto ciò che è necessario al processo di autoguarigione.

I trattamenti includono diverse componenti:

- contatto
- lettura del corpo (Bodyreading, diagnosi visiva)
- rilassamento delle giunture (Joint Release)
- formazione della percezione
- dialogo

Il sistema Rebalancing è strutturato in dieci sedute complementari tra loro. La durata del trattamento può variare, sebbene sia consigliabile, per un cambiamento che duri nel tempo, una serie di circa 10 sedute complementari di 60-90 minuti, per un ciclo di una o due settimane. Ogni seduta tocca determinate zone corporee e i relativi temi emozionali:

1° seduta: contatti e trattamento della rete fasciale della gabbia toracica e diaframma.

Temi: sollievo, inspirazione, respirazione, cuore.

2° seduta: contatti e trattamento della rete fasciale di piedi e gambe.

Temi: fiducia, essere sostenuti radicamento, prendere posto, sostenersi.

3° seduta: contatti e trattamento della rete fasciale di cintura scapolare e fianchi.

Temi: espandere, incontrare, ampliare, percepire i limiti, dare e ricevere, relazionarsi.

4° seduta: contatti e trattamento della rete fasciale di adduttori e bacino.

Temi: Sostegno, controllo e passione, vivere il centro del corpo, percepire la calma.

5° seduta: contatti e trattamento della rete fasciale del ventre.

Temi: fiducia, sentimento, assimilazione, accettazione di sé.

6° seduta: contatti e trattamento della rete fasciale di schiena e rotatori dell'anca.

Temi: postarsi, trattenere, sincerità, sostegno.

7° seduta: contatti e trattamento della rete fasciale di collo e testa.

Temi: mobilità, essere autentico, incontro, orientamento, cambiamento.

8° e 9° seduta: contatti e trattamento della rete miofasciale per l'integrazione della parte destra e sinistra, superiore e inferiore del corpo.

Temi: integrazione, polarità, responsabilità, ricettività, creatività attiva.

10° seduta: contatto dell'intera rete fasciale corporea per percepire in modo consapevole i collegamenti strutturali del corpo e rendere comprensibile il sentimento di unità.

Temi: armonia. Risonanza. Essere parte e tutto nello stesso momento.

In caso di problemi gravi in una certa zona del corpo o in caso di un certo tema da trattare, è consigliabile un trattamento singolo. In caso di disturbi cronici come dolori, limitazione dei movimenti, stanchezza, fiacchezza, condizioni di agitazione nervosa, disturbi psichici oppure in caso si desideri comprendere più nel profondo le relazioni corpo-mente, si consiglia di intraprendere l'intera sequenza delle dieci sedute.

La terapeuta complementare del metodo Rebalancing va incontro alle esigenze individuali della cliente e propone il trattamento adatto al processo e ai bisogni specifici della situazione.