



Autoterapia di Respirazione e Movimento

- " Il **Metodo Zilgrei** è un sistema di autoterapia in cui si coordinano le fasi della respirazione, detta **dinamogena- dinamogenica**, con una o più posizioni o movimenti del corpo, predisponendo in tal modo il corpo o una delle sue parti alla normalizzazione. La respirazione dinamogenica con i suoi movimenti e micromovimenti produce la forza correttiva e l'effetto terapeutico".

*La **respirazione dinamogenica** è una respirazione addominale in cui si inseriscono pause di 5 secondi dopo ogni fase respiratoria per un totale di 5 atti respiratori completi, con l'opportunità qualora necessario di eliminare la pausa dopo la fase respiratoria peggiore soggettivamente e peggiorativa del sintomo.*

" Il **Metodo Zilgrei** prende il nome dal chiropratico **Hans Greissing** (nato nel 1925) che lo ideò insieme ad una sua paziente indegnante di Yoga di nome **Adriana Zillo**. In sostanza è costituito da un *trattamento combinato basato sulla respirazione e sulla postura, ispirato da alcuni elementi della medicina manuale classica, della terapia respiratoria e motoria, e dallo yoga*. Appartiene al **Metodo Zilgrei**, per esempio, il principio della cosiddetta "**direzione opposta**", in base al quale si stabilisce, tramite l'autoesame, in quale direzione di movimento compaiono il dolore o il "blocco", per poi effettuare un autotrattamento nella direzione o posizione opposta. Il Metodo prevede una respirazione detta dinamogenica, in grado cioè di favorire la **ricarica energetica**, tratta direttamente dalla respirazione diaframmatica dello yoga Il **Metodo Zilgrei** è una tecnica scientificamente e clinicamente sempre più riconosciuta ed apprezzata".

Così come si lavora nella direzione opposta si può lavorare con l'arto non coinvolto e sorprendentemente..l'arto coinvolto migliora.

ZILGREI E'....anche

1. prendere coscienza del proprio respiro e dei suoi effetti a livello fisico in varie posizioni ed a livello psichico;
2. prendere coscienza del proprio portamento –che è la risultante di predisposizione genetica, equilibrio strutturale dello scheletro, immagine del proprio io, stato psicofisico (malattia, stress) , abitudini (portare pesi, monolateralismo), attività fisica;
3. prendere coscienza degli stress e dei loro effetti su noi stessi e delle possibili soluzioni;
4. imparare ad usare in modo semplice ma mirato e preciso le proprie risorse, per ripristinare e mantenere nel tempo il proprio equilibrio e stato di salute.



I pilastri del Metodo Zilgrei

- l'autoesame sui singoli piani di movimento: orizzontale, frontale (inclinazione destra, sinistra), sagittale (flessione estensione), ovvero movimenti semplici, mirati, senza forzare
- la respirazione dinamogenica Zilgrei, l'elemento che mobilita le forze biocibernetiche
- il movimento e le posizioni mirate ed individualizzate che rendono il sistema facile da eseguire e ripetibile
- il principio della direzione e posizione opposte, che rende le autoterapie indolori ed efficaci
- il coordinamento del movimento mirato e della respirazione adatti all'individuo
- l'applicazione del principio olistico – del corpo intero -
- la correzione della sindrome della gamba apparentemente più corta

I requisiti per poter apprendere l'autoterapia Zilgrei in modo efficace al fine di ottenere i migliori benefici dalla stessa sono:

L' **autopercezione**: la percezione cosciente di quello che si prova a livello fisico, psichico e spirituale, come sensazione interiore e la capacità di avvertire di percepire i più piccoli segnali corporei, di avvertire dei cambiamenti causati da stimoli esterni o dovuti a disturbi funzionali interni.

E' condizione essenziale per l'esecuzione e la valutazione corrette dell'autoesame ZILGREI perché al soggetto viene richiesto di

- pronunciarsi sui segnali sintomatici soggettivi

e di

- confrontare delle sensazioni per tipo ed intensità quando muove una parte del corpo prima in una direzione e poi nell'altra

Tale capacità va imparata e sviluppata attraverso l'esercizio costante,

perché in molte persone è alquanto limitata o addirittura inesistente;

L' **autorientamento**: la capacità di muovere con consapevolezza e precisione il corpo o parti di esso nello spazio anche ad occhi chiusi.

Questa capacità va allenata al fine di

- *imparare ad eseguire movimenti mirati e precisi*



Roberto Conti

Somatologo - Kinesiologo - Massoterapista

- *sviluppare la sensibilità e la comprensione di come anche le più piccole deviazioni ed inesattezze di movimento possono causare cambiamenti notevoli.*

La costanza nell'eseguire le autoterapie due volte al giorno

L'assistenza nell'apprendimento di un/a Istruttore/Istruttrice ZILGREI qualificato/a

in una serie di lezioni individuali e/o di gruppo

con lo studio di un programma personale e mirato di autoterapie