

Il Metodo Wintrebert è una tecnica di rilassamento globale, caratterizzata da movimenti corporei passivi, lenti e posture corrette; creata nel 1959 dal Dott. Henry Wintrebert, medico francese.

IL METODO WINTREBERT

Massimo Medici

Psicomotricista con Formazione specifica al Metodo Wintrebert

Articolo pubblicato su "Pillole Sanitarie" maggio 1996

Durante la seduta (che dura mediamente 30/60 minuti), la persona rimane sdraiata in decubito dorsale su un soffice tappeto o un comodo lettino da rilassamento, in un ambiente idoneo a favorire la distensione.

All'inizio della sessione il terapeuta effettua movimenti di controllo sulla disponibilità di distensione, poi muove, scuote, dondola ogni parte del corpo con modulazione lenta, con cadenza regolare; immediatamente dopo sollecita verbalmente il soggetto alla riflessione di ogni parte precedentemente mobilizzata, aiutandolo a rintracciare queste zone corporee per mezzo di tocamenti. I movimenti effettuati in precedenza dal terapeuta saranno quindi ripetuti dalla persona, senza alcun aiuto, salvo un'iniziale verifica della sua capacità a rispettarne la successione.

Il terapeuta termina la seduta proponendo l'assunzione di determinate posture, in ciascuna di queste il soggetto deve adottare un adeguato rilassamento. Il Metodo Wintrebert, proprio perché gioca sulla mediazione corporea, è una tecnica di rilassamento valida anche per i bambini sotto i 12 anni (le metodiche a sollecitazione verbale non sono pienamente attuabili con i giovani poiché lo schema corporeo viene integrato a partire dai 12 anni), in quanto gli stimoli tattili delle mobilizzazioni passive: cadenzati, monotoni, ripetuti, sono da considerarsi sostitutivi delle sollecitazioni verbali di altri metodi (si veda il Training Autogeno di Schultz). Il Metodo Wintrebert comprende inoltre due aspetti sequenziali:

- in cui si utilizzano i movimenti passivi, per mezzo dei quali si raggiunge la regolazione del tono ottenendo uno stato di decontrazione e la caduta di tutte le resistenze e di ogni partecipazione muscolare inopportuna;

- il riadattamento dei movimenti, con lo scopo di associare le abilità a rilassarsi in qualsiasi movimento e

postura, quindi raggiungere attitudini positive nella vita di ogni giorno.

Attraverso le mobilizzazioni wintrebertiane, utilizzate per ottenere la regolazione del tono muscolare e il riadattamento motorio, viene insegnato alla persona a prendere coscienza del proprio corpo; il soggetto potrà allora distaccarsi dalle direttive del terapeuta ed arrivare, da solo, sia ad una maggiore consapevolezza della propria postura e dei propri movimenti, sia ad un adattamento delle proprie contrazioni e decontrazioni muscolari per un migliore controllo di sé.

Poiché la dinamica affettiva è strettamente collegata con la dinamica corporea, attraverso il dialogo tonico, ampiamente partecipato ed agito, la persona potrà ritrovare con il suo corpo, così liberato, la possibilità di esprimersi e di comunicare positivamente col mondo circostante. L'esecuzione dei movimenti passivi, il tatto, il contatto, la ritmica monotona della mobilizzazione, regolano il tono muscolare e consentono l'acquisizione di una conoscenza dell'immagine corporea. Questo vissuto, che è proprio della tecnica Wintrebert, avvia il soggetto a sentirsi a suo agio nel proprio corpo; un'elaborazione tonico emozionale positiva, accompagnata da effetti neuro e psicofisiologici che oltre a raggiungere lo scopo finale della distensione globale, offre impressioni di benessere e di sicurezza, consentendo di vincere i sentimenti di inferiorità. Il Metodo Wintrebert offre perciò un'opportunità di crescita e di equilibrio estremamente importanti, non solo per mezzo della realizzazione dei movimenti passivi e della distensione psichica, ma anche, ed in particolare, per il processo relazionale che si struttura nel contatto, nella vicinanza e nel suffragio tonemático con cui il terapeuta accompagna i movimenti. L'abbattimento degli stati pensionali e il miglioramento dello stato psichico, così come le modificazioni fisiologiche sia a livello del tono

muscolare, sia degli organi, garantiscono alla persona l'acquisizione di una conoscenza topografica e geologico-corporea sempre più evoluta, resa esplicita anche dalla rappresentazione di se stesso per mezzo del disegno.

Il Metodo Wintrebert è dunque applicabile in differenti patologie: dalle turbe neurovegetative e psicosomatiche, alle turbe emozionali ed affettive.

Poiché le mobilizzazioni passive permettono la regolazione del tono muscolare, la tecnica è utile in caso di turbe posturali, difficoltà di coordinazione dei movimenti, stati di ipertonia, disturbi dell'equilibrio (turbe psicomotorie).

Massimo Medici

