

VIA IL MAL DI

È una tecnica manuale che, attraverso particolari asticcioline di vetro, permette il **ripristino dell'armonia di fisico e psiche**, riducendo anche i dolori articolari. Vediamo di che cosa si tratta

Il metodo Braña, dal secondo cognome dell'ideatore, Sergio Lopez-Braña, si basa sul principio che qualsiasi disfunzione dell'organismo sia causata da una scarsa trasmissione di segnali, o messaggi, tra il sistema nervoso centrale e quello periferico. Usando speciali bacchette di vetro su particolari punti della colonna vertebrale si genera uno stimolo elettrico, che ripristina il collegamento tra il cervello e i vari organi del corpo.

* Si può paragonare il lavoro dell'operatore Braña a quello del musicista che, invece della tastiera del pianoforte, usa i "tasti" situati sulla spina dorsale corrispondenti a determinate funzioni dell'organismo, ottenendo una "sinfonia" di sensazioni che vanno dall'allentamento della tensione muscolare a un profondo benessere psicofisico.

* Il trattamento prevede anche un massaggio manuale e una tecnica ginnica, chiamata ginnastica baricentrica, per il riequilibrio posturale, in funzione dell'età e delle necessità individuali.



IL RUOLO DEI COLORI

Negli Anni 70 Sergio Lopez-Braña era uno studioso di tecniche manuali. Attraverso l'approfondimento di anatomia, fisiologia e biologia, individuò alcuni punti sulla colonna vertebrale che hanno un collegamento diretto con il cervello e che sono in grado di riattivare la comunicazione fra il sistema nervoso centrale e gli organi periferici del corpo. Lopez vide che le mani non permettevano di essere precisi su alcuni punti e si fece costruire asticcioline di vetro speciale, con forme e dimensioni particolari. Prima bianchi, hanno assunto vari colori sulla base della teoria che attribuisce a ogni colore un effetto sull'organismo. Nasce così la cromoriflessologia della colonna vertebrale.

SCHIENA

con il metodo Braña



Come funziona

Le bacchette di vetro, che hanno forme, dimensioni e colorazioni diverse a seconda delle necessità, fatte vibrare e ruotate sulla pelle e sulla colonna vertebrale con una tecnica precisa, permettono di utilizzare al meglio i raggi luminosi necessari per un'azione diretta sui gruppi neuronali interessati.

★ A livello cutaneo, per effettuare una distensione generale, si utilizzano bacchette di colore verde e blu. Sulla colonna vertebrale si usano vari colori a seconda del programma stabilito.

I benefici

Sono visibili dalla prima seduta, dove avviene uno scarico delle tensioni accumulate con un rilassamento psicofisico. La tecnica permette di prevenire e attenuare mal di schiena e dolori articolari. Si nota un miglioramento di postura, sonno, concentrazione, funzionalità dell'apparato digerente, circolazione, con riduzione di cellulite e gonfiore delle gambe.

Va bene per tutti

Non avendo controindicazioni, è un metodo che va bene per...

- ✓ i bambini, per una crescita armonica psichica e fisica;
- ✓ gli sportivi, per migliorare il rendimento muscolare;
- ✓ gli anziani, per mantenere un buono stato di salute;
- ✓ gli adolescenti, per superare le difficoltà legate alla loro età;
- ✓ gli studenti, per concentrarsi meglio nello studio;
- ✓ tutti coloro che vivono in condizioni di stress lavorativo o familiare per rilassarsi e affrontare con più energia la quotidianità.

Come si svolge una seduta
Il trattamento prevede un colloquio con l'operatore che valuta il programma. La seduta si compone di quattro fasi.



1° fase: distensiva
La persona, sdraiata su un lettino, riceve dall'operatore l'applicazione dei prodotti specifici e viene fatta rilassare con le asticcioline di vetro Braña, fatte ruotare sul corpo, insistendo sulle zone dove ci sono blocchi energetici e tensioni muscolari.

2° fase: programmazione personalizzata
L'operatore segna accuratamente le vertebre per individuare le zone da trattare e svolge il programma individuale.

3° fase: manuale
L'operatore svolge la parte manuale vera e propria con un massaggio specifico, per ripristinare l'equilibrio posturale, e una ginnastica diaframmatica attiva.

4° fase: massaggio di completamento
Un massaggio manuale generale riattivante/tonificante completa il trattamento.

LA GINNASTICA PER LE MANI

Con gli anni, i segni del tempo si riflettono su viso e corpo. Generalmente, le nostre attenzioni si concentrano sul viso e trascuriamo quelle parti del corpo che sono la nostra carta d'identità: le mani.

★ Il metodo Braña ha messo a punto una tecnica ginnica che, abbinata a un trattamento cosmetico specialistico, permette di prevenire molti problemi legati all'invecchiamento, come la perdita dell'elasticità cutanea e la ridotta mobilità articolare. Il metodo si avvale dell'ausilio delle asticcioline di vetro ma, in assenza di queste, è molto utile una ginnastica specifica. Bastano 5 minuti al giorno.

- 1 Comprimere con forza una mano contro l'altra senza appoggiare i gomiti. Distendere le braccia, ripetere.
- 2 Unire le dita e comprimerle con forza. Distendere le mani e ripetere.
- 3 Piegare le dita e comprimerle con forza all'altezza delle unghie. Distendere le mani e ripetere.
- 4 Piegare la parte media delle dita e comprimerle con forza. Distendere le mani e ripetere.
- 5 Piegare le dita a pugno e comprimerle una mano contro l'altra. Distendere le mani, ripetere.
- 6 Mettere le dita di una mano nella zona interdigitale dell'altra; flettere a uovo le mani comprimendo con forza. Distendere le mani e ripetere.
- 7 Inserire le dita di una mano nell'altra e comprimerle con forza. Distendere le mani e ripetere.
- 8 Mettere l'indice o il medio di una mano sul polso dell'altra e il pollice sotto il polso; tenerlo fermo ruotando la mano in un senso e, poi nell'altro. Ripetere con l'altra mano.

→ È EFFICACE ANCHE NEI TRATTAMENTI ESTETICI, PERCHÉ RIDUCE LE RUGHE E RINGIOVANISCE IL VISO E IL CORPO

Servizio di Marina Piccone.
Con la consulenza di Sergio Lopez-Braña, ideatore della Cromoriflessologia della colonna vertebrale.