



il metodohort™
carpediemvitae

Quando il corpo non riesce a utilizzare e sviluppare al meglio il suo potenziale fisico, mentale, emotivo e chimico...

Per quanto la nostra società sia segnata da una ricerca umanistica e filosofica sempre più impegnata, ci sono ancora molte caratteristiche dell'essere umano che tutt'ora sfuggono a una nostra comprensione soddisfacente. In questo contesto rientra l'argomento che tratteremo in questo articolo, ovvero la capacità o meno di certi individui, addirittura del medesimo individuo in periodi differenti della sua vita, di utilizzare il suo potenziale in maniera efficace e possibilmente al massimo delle sue capacità. Nella vita, a scuola, al lavoro, in famiglia, nello sport o nel tempo libero, siamo continuamente a contatto con persone che ci impressionano per la loro bravura, deludono per la loro stupidità o ci lasciano completamente indifferenti; persino la stessa persona in un periodo della vita ci può sembrare particolarmente brillante mentre qualche anno dopo ci risulterà deludente o addirittura insignificante.

Potenziale umano:
e se fosse soprattutto una
questione di organizzazione
ed evoluzione neurologica?

Dominique Hort, dottore in chiropratica, Lugano (CH)



Dominique Hort

Questo tipo di sensazioni involontariamente le viviamo fin dall'infanzia, a scuola giocando con i compagni, a casa vivendo con i genitori o a contatto con gli amici, nel mondo del lavoro con i collaboratori, o in quello della scuola con gli allievi.

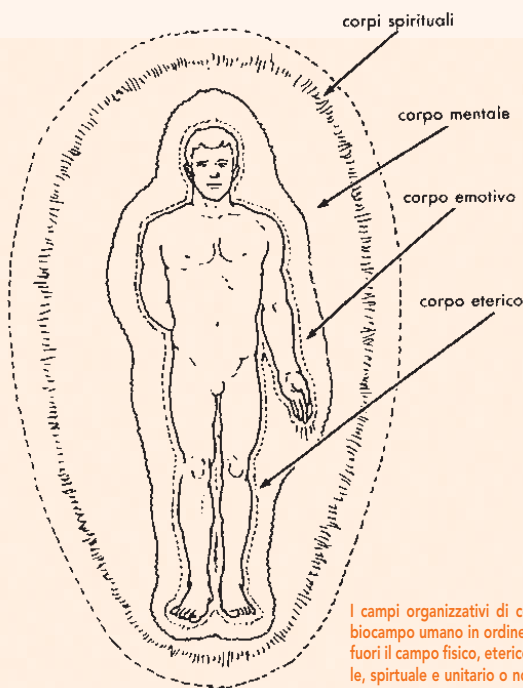
Poche però sono le persone che davanti a questa varietà di giudizi e situazioni si chiedono perché sussistano queste differenze. La maggior parte di noi considera tutto ciò come una situazione naturale nella quale c'è chi riesce meglio e chi peggio, c'è chi è più bravo chi meno, c'è chi è più interessante e chi meno, chi ha di più chi ha di meno. Questa problematica è evidente nel mondo della scuola (nell'apprendimento specialmente), del lavoro e dello sport. Perché, per esempio, un bambino particolarmente brillante improvvisamente incomincia ad avere difficoltà mai avute precedentemente?

Perché due atleti con potenzialità e sistemi di allenamento simili ottengono risultati completamente differenti?

Perché ci sono allievi che devono passare ore e ore sui libri con risultati più scadenti di altri che invece con una facilità sorprendente riescono molto meglio trascorrendo meno tempo a studiare?

Oppure ancora, perché davanti ad un compito da svolgere, a una nuova richiesta sul lavoro o a scuola alcuni rispondono con ansia e apprensione mentre altri li vivono come se fossero un gioco o una sfida e non ne soffrono minimamente? È evidente a tutti che queste differenze esistono, che fanno parte della nostra vita e sono applicabili a qualsiasi settore si voglia prendere in considerazione; meno evidenti sono le ragioni alla base di questa differente utilizzazione del proprio potenziale fisico, mentale ed emotivo. Ci viene spesso spiegato che è solo una questione di volontà, che è solo una questione di perseveranza ed esercizio, ma tutti sappiamo che non è sempre così. A volte è vero, questo aspetto esiste, ma accade come genitori di essere confrontati con figli che s'impegnano, studiano, utilizzano ogni loro possibile risorsa, eppure non riescono. Ciò succede anche al posto di lavoro o a casa nelle relazioni interpersonali. Quello che è ancora più frustrante è che quasi sempre siamo consapevoli che non si tratta di una questione d'intelligenza: il bambino o l'adulto non è meno intelligente di altri, non meno dotato, eppure spesso dobbiamo arrenderci sconsolati all'evidenza quando il risultato non è all'altezza delle nostre aspettative.

Purtroppo questo tipo di situazione, specialmente quando



I campi organizzativi di consapevolezza del biocampo umano in ordine dall'interno verso fuori il campo fisico, eterico, emotivo, mentale, spirituale e unitario o non dualistico.

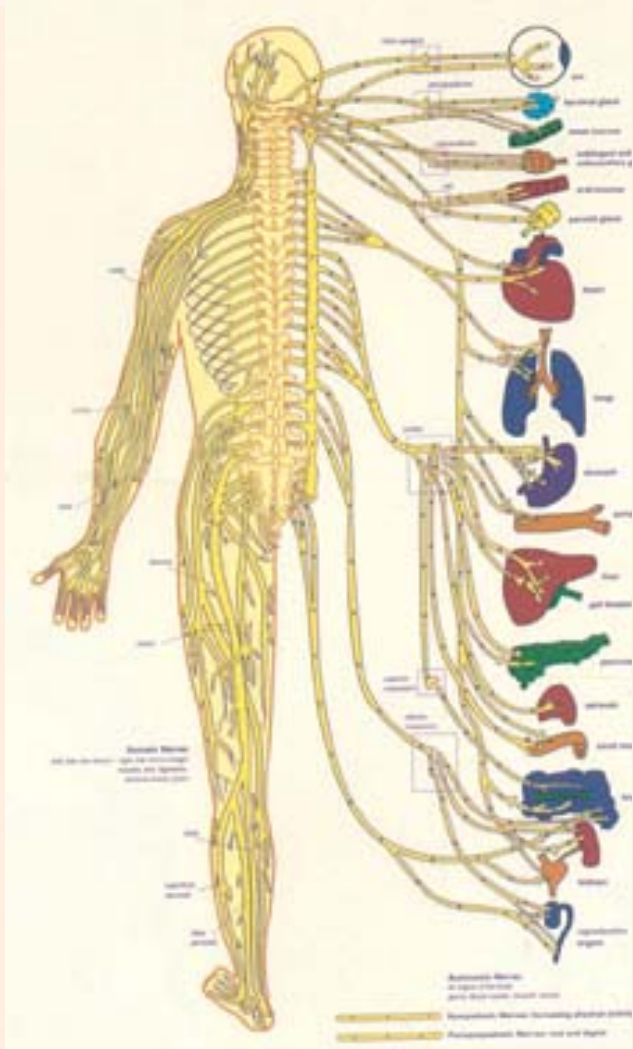
non analizzata con attenzione o ignorata, porta spesso tensioni in famiglia, nell'ambito lavorativo o interpersonale.

Portando la nostra esperienza cercheremo qui d'illustrare e proporre alcune soluzioni che ci interessano da vicino, sia come educatori al benessere, sia come genitori, figli, amici, ecc.

L'aiuto esiste concentrando gli sforzi su tre fronti principali

Nel nostro organismo esiste un direttore d'orchestra, responsabile di ricevere, analizzare, interpretare e rispondere alle informazioni che costantemente riceviamo: il sistema nervoso. Ricerche sempre più convincenti ci indicano che non è

necessariamente il sistema nervoso il principale responsabile di tutto questo, ma piuttosto un traduttore del segnale che proviene dal nostro campo energetico, biocampo o "campo organizzativo di influenza" (1). È quest'ultimo il vero direttore ed è presente in ogni organismo vivente, esistendo già completamente formato ancora quando noi non lo siamo. È come se crescissimo nel nostro campo con quest'ultimo a dirigere le operazioni. Tutto questo viene appunto mediato attraverso il sistema nervoso e più specificatamente poi dal nostro codice genetico. Quando ci troviamo confrontati con situazioni che non riusciamo a gestire, non rispondendo in modo ideale o costruttivo e quindi non utilizzando il nostro potenziale in modo massimale,



è perché o il nostro biocampo, il sistema nervoso o il DNA non sono all'altezza del compito in quel preciso momento. In anni recenti la ricerca si è concentrata principalmente sul DNA anche se è noto a tutti che anch'esso funge da operatore più che da ideatore o inventore. Esso determina sì in

Il sistema nervoso autonomo con tutte le sue ramificazioni che danno sostegno e dirigono il funzionamento e la rigenerazione degli organi vitali. La salute e le strategie di guarigione della colonna influenzano direttamente il sistema nervoso.

gran parte il nostro potenziale, ma agisce solo se stimolato dall'esterno e soprattutto viene

continuamente controllato da molecole che gli dicono cosa fare e quando. L'ambiente che ci circonda e come lo interpretiamo, sono fattori essenziali per capire il processo in atto.

Affrontare la tematica "potenziale umano", qualità di vita e benessere significa tenere in considerazione diversi sistemi e fattori e agire in modo combinato per stimolare il massimo risultato.

Riassumendo: i tre sistemi principali che lavorano a nostro favore o sfavore sono:

- il biocampo o "campo organizzativo di influenza"
- il sistema nervoso
- il codice genetico

Abbiamo visto come questi lavorano insieme e accennato al fatto che si influenzano reciprocamente.

Se desideriamo quindi lavorare su noi stessi dobbiamo considerarli tutti e avere le strategie per permettere loro di funzionare al meglio o addirittura evolvere. Questo per rispondere in modo vincente alle crescenti domande della società moderna.

Tre sistemi al nostro servizio

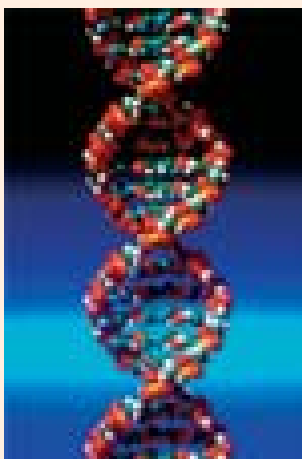
Il **biocampo o campo organizzativo umano** è strutturato in modo particolare e anche se esistono diverse interpretazioni noi ci riferiamo al riassunto ben introdotto dal filosofo e ricercatore Ken Wilber (2). Egli descrive come attorno al nostro corpo esista un campo di energia che contiene informazioni essenziali per la nostra esisten-

za ed evoluzione. Esso ci ingloba e ci circonda con una dimensione che arriva a occupare lo spazio attorno a noi fino a una distanza di un metro, un metro e mezzo circa dal nostro corpo. Questo può variare a seconda delle persone e delle circostanze, ma ciò che ci interessa è soprattutto il suo contenuto. Nel disegno sono rappresentati i suoi settori principali che formano la matrice del corpo fisico che conosciamo e possiamo toccare. Ciò significa che noi siamo, con il corpo fisico, il risultato del biocampo o dei vari campi organizzativi o l'immagine esterna o esteriore del nostro campo energetico. Disturbi nel nostro campo organizzativo o di comunicazione con esso, possono diminuire il potenziale vitale fisico/mentale/emotivo e spirituale.

Il **sistema nervoso** è formato dal cervello contenuto nel cranio e dal midollo spinale che ne è il suo prolungamento attraverso la colonna vertebrale e il resto del corpo. Il sistema nervoso sembra proprio fungere da traduttore del segnale energetico proveniente dal biocampo inviando poi le informazioni attraverso i suoi sensori, neuroni e circuiti, dandoci gli impulsi per reagire. Per analizzare e lavorare con il sistema nervoso, a causa delle sue relazioni strette con la colonna vertebrale e altri sistemi quali quelli ormonali, cardio-circulatori, intestinali e con il biocampo stesso, bisogna sempre avere una visione olistica del corpo. Occorre quindi analizzare l'organismo nel suo insieme, considerando sì le parti, ma anche le relazioni tra loro.



Il **DNA** determina il nostro potenziale genetico. Lo ereditiamo dai genitori e in esso ci sono scritte tutte le nostre potenzialità e difficoltà, i pregi e le tare. Attivato direttamente dalla cellula in risposta alle domande dell'ambiente circostante o dal biocampo attraverso il sistema nervoso, il DNA, come un bravo soldatino o un'efficiente segretaria, svolgerà i compiti a seconda delle sue capacità. È importante però sapere che, se è vero che noi possiamo avere dei difetti genetici, è anche vero che essi non si svilupperanno sempre e che le influenze esterne giocano un ruolo molto importante. Il DNA esprime il suo messaggio e contenuto anche in funzione di come è stimolato e quindi in funzione delle condizioni esterne a lui e quindi, in ultima analisi, è influenzato dalle nostre scelte e dall'ambiente in cui viviamo.



Il DNA con la sua doppia elica porta dentro di sé la memoria genetica, l'informazione di base per la costruzione delle molecole di base del nostro corpo e per la loro riproduzione. Riceve gli ordini dalla cellula stessa a seconda dei nostri bisogni.

Aiutare i bambini o i ragazzi è come aiutare gli adulti

Non ci sono infatti differenze di rilievo tra noi adulti e i bambini, semplicemente gli stimoli ai quali bambini e ragazzi sono esposti sono diversi. Unica e importante differenza è che il bambino è in formazione e in evoluzione in modo più accelerato dell'adulto. Lo sviluppo del bambino può quindi essere stimolato e aiutato molto di più e, purtroppo, allo stesso tempo frenato e limitato altrettanto profondamente.

Nel Metodo Hort™ così come nel Metodo Network, affrontiamo la tematica del potenziale del ragazzo in modo completo nei tre sistemi sopra descritti.

- il biocampo è considerato nella sua capacità di essere connesso con il sistema nervoso
- il sistema nervoso deve poter compiere il suo lavoro avendo le strategie giuste per attivare e controllare i sistemi del corpo
- il DNA deve avere un ambiente cellulare ideale per esprimere solo il meglio di sé stesso

Quando questi tre sistemi funzionano al meglio abbiamo la possibilità di rispondere di conseguenza e quindi di dare e fare del nostro meglio.

Sostenere e stimolare la crescita della persona (infante, ragazzo o adulto) attraverso il biocampo

Per operare in questo settore, utilizzeremo il Metodo Network

dove le applicazioni tengono in considerazione il biocampo e ne stimolano una sua guarigione e una connessione migliore con il sistema nervoso e con la colonna vertebrale.

Spesso infatti il biocampo non ha un equilibrio nei suoi corpi, ha sue memorie distorte o malsane, oltre a non essere connesso in modo ideale con il sistema nervoso creando potenziali disequilibri nel corpo fisico.

Analizzeremo inoltre eventuali disturbi di natura elettromagnetica che possono influenzare negativamente il bambino. Questo spesso avviene nel suo habitat, provvisto di computer, televisione, telefonini o a causa di interferenze negative del terreno (geopatologie).

Il biocampo è estremamente sensibile a tutto ciò che di elettromagnetico dobbiamo sopportare nella società moderna ed eventuali disturbi che ne possono conseguire hanno a volte effetti importanti sul fisico, emozioni e mente dell'individuo.

Stimolare il funzionamento e l'evoluzione del sistema nervoso

Esistono due sfide principali quando si cerca di aiutare il sistema nervoso del bambino o del ragazzo e questo vale anche per l'adulto; quando il sistema nervoso non è in grado di eseguire ciò che gli viene richiesto le cause principali sono due:

- egli è disturbato nel suo funzionamento
- non è abbastanza evoluto

per riuscire a fare le cose che gli vengono richieste

Nel primo caso chiamiamo questa situazione **"disorganizzazione neurologica"** (DN), dove l'individuo ha nel sistema nervoso o nelle strutture con il quale ha a che fare direttamente delle disfunzioni che ne causano un funzionamento "frenato, diminuito o inferiore" alle sue potenzialità. Le cause della DN sono diverse per ognuno, ma si possono riassumere in tre categorie principali:

- una colonna e sistema cranio-mandibolare tesi che creano tensione nel sistema nervoso
- una mancanza selettiva di utilizzazione che crea aree meno sviluppate nel sistema nervoso centrale
- una mancanza di comunicazione ideale tra le varie parti del sistema nervoso che lo fanno funzionare in modo meno efficace

Quali sono le cause? Tante e varie ma le principali sono:

- traumi di varia natura come colpi, cadute (specialmente alla colonna, testa e mascella)
- forzate immobilità o sotto/sovra-stimolazione dovute a fratture, operazioni, attività o sport asimmetrici
- tensioni emotive come: stress, mancanza di sicurezza nell'ambiente familiare, tranquillità e fiducia in se stessi
- predisposizioni genetiche

Il nostro grado di organizzazione e funzionalità neurologica è quindi molto importante e le conseguenze di un sistema



nervoso “disturbato” sono potenzialmente tante. Una di quelle che osserviamo più spesso tra i ragazzi, ma che poi prosegue anche nell’adulto se non è guarita, è uno stato di **“omolateralità”** che in pratica significa una utilizzazione degli emisferi cerebrali o una comunicazione tra questi non ideale. Nel bambino così come nell’adulto, questa situazione può causare tante difficoltà che dipendono dal grado di importanza di questi disequilibri, dall’età, dall’ambiente in cui vive e da tanti altri fattori. Un breve elenco delle potenziali ripercussioni include:

- Una **diminuita capacità di coordinazione** che diventa ancora più evidente quando si chiede al bambino di fare attività che richiedono uno sforzo complicato o prolungato. In uno stato di omolateralità, come viene osservato dai test neuro-muscolari kinesiologici, il movimento controlaterale (quello di portare avanti il braccio opposto alla gamba durante la marcia) non avviene in modo naturale, ma viene continuamente corretto inconsciamente. Difficoltà di organizzazione neurologica a livello della motricità possono insorgere fin dalla nascita causando nel neonato l’incapacità o il ritardo a



muoversi a gattoni, oppure nel bambino un poco più cresciutello la difficoltà o eccessiva fatica nell’affrontare attività sportive che per altri appaiono facili. Questo predispone il bambino disorganizzato a farsi male in situazioni banali, picchiando sbadatamente in angoli o cassetti o cadendo spesso, in generale apparendo “meno dotato” degli altri compagni. Nell’adulto vediamo come la scelta delle attività sportive è legata a questo discorso. Attività che richiedono movimenti controlaterali (corsa, sci di fondo, nuoto, danza aerobica, ecc.) vengono evitati o non piacciono, mentre altri dove il movimento tra braccia e gambe è meno importante (bici, sci, ecc.) sono maggiormente gettonati.

Siccome lo sviluppo neurologico del futuro adulto avviene grazie al movimento da bambini (3), ecco spiegate le difficoltà riscontrate più avanti a scuola o sul lavoro. Questi fenomeni sono stati studiati per anni da ricercatori come Carl Delacato, psicologo e educatore e Glenn Doman, fondatore e direttore dell' "Institute for the Achievement of Human potential" a Filadelfia.

- Una **tensione nel sistema nervoso e nella colonna vertebrale** dovuta a uno stato di difesa continuo.

Questo stato di cose sarà peggiorato da traumi ulteriori, ai quali la persona disorganizzata è meno in grado di reagire, dall'ambiente nel quale cresce e dalla salute biochimica (ciò che mangia o con cui è in contatto).

L'omolateralità genera spesso una torsione di tutto il sistema scheletrico, con il passo non simmetrico, la predisposizione a dolori, spasmi muscolari, scoliosi, blocchi vertebrali e in generale a un sistema scheletrico-muscolare meno efficace. Il tono muscolare spesso rimane asimmetrico sostenendo di fatto la torsione e impedendo la normalizzazione e la guarigione. Test neurologici specifici mettono in mostra differenze di utilizzazione e risposta tra diverse parti del corpo.

- Le persone disorganizzate hanno poi spesso difficoltà ad avere un **sistema immu-**

nitario all'altezza della situazione: o reagisce troppo (con allergie, intolleranze o malattie auto-immuni) o troppo poco (malattie frequenti, debolezze o infezioni). Certo, specialmente in questo settore, veniamo influenzati anche dalle nostre predisposizioni genetiche individuali. Proprio per questo, se già un bambino o un adulto dovesse avere delle predisposizioni ad avere difficoltà, diventerà ancora più importante avere un sistema nervoso organizzato per farvi fronte.

- Nel bambino uno degli aspetti fisici che indicano la presenza di tensioni e disorganizzazioni è la presenza di **enuresi o frequenza urinaria alterata**.

Problemi di incontinenza hanno sì una componente psico-affettiva, ma vengono spesso aiutati in modo determinante quando il bambino può ritrovare un funzionamento neurologico migliore.

- Spesso la persona disorganizzata soffre di **problemi digestivi**: frequentemente ricorrono stati di stitichezza, pesantezza, digestione lenta, bruciori allo stomaco, ecc. Nei bambini ritroviamo spesso problemi di alitosi, mal di pancia o diarree non spiegate necessariamente dal tipo di alimentazione; quest'ultima comunque gioca un ruolo predominante e deve essere seguita attentamente per non peggiorare la situazione. Nell'adulto si possono mostrare problemi



di bruciori di stomaco, ulcere, colon spastico, ecc.

- Un'attenzione particolare va data anche alle conseguenze **psico-affettive** di un'organizzazione non ideale: reagire inappropriatamente, essere troppo sensibili e suscettibili sono spesso sintomi presenti. La vita con le sue difficoltà e situazioni difficili può stimolare la crescita emotiva e la capacità di affrontare le prove che troviamo sul cammino, ma questo dipende anche dalla nostra organizzazione neurologica. I filtri che mettiamo alle cose che ci accadono dipendono da come abbiamo integrato il nostro passato, da come ci è stato insegnato a reagire e da tanti fattori. Alti e bassi d'umore, ipersensibilità, depressione, ansie e paure sono tutti segnali che indicano che il sistema non funziona al meglio. Nel corpo queste situazioni contribuiscono a loro volta ad aumentare le tensioni creando mal di pancia, "digrignamenti", atteggiamenti disfunzionali come rabbie o chiusure emotive o altri sintomi psicosomatici che in origine sono l'allarme che dà l'organismo per essere in grado di funzionare meglio. In pratica ognuno si crea nella vita o la vita lo crea per lui, un filtro attraverso il quale vede il mondo. Questo coefficiente (che nel mondo del Metodo Network viene chiamato coefficiente di Benessere/ Malesere (4)) filtra tutto quello che noi viviamo e percepia-

mo, determinando le nostre azioni e reazioni.

- **Difficoltà nella capacità di apprendere, disturbi dell'attenzione, dislessie, iperattività**, fanno tutte parte del quadro di malessere neurologico potenzialmente presente nella persona disorganizzata ed è evidente specialmente nel bambino. Non essere in grado di ricevere, interpretare o reagire in modo appropriato alle informazioni che si ricevono causa disfunzioni alle quali poi vengono dati nomi diversi ma che alla base hanno la mancata efficacia del sistema nervoso. Nonostante l'intelligenza sia spesso presente non sono in grado di utilizzarla al meglio.
- In generale si crea uno **stato di malessere** dove il bambino non riesce sempre a vivere con la gioia e la spensieratezza che dovrebbero caratterizzare la sua età e l'adulto non riesce a vivere appieno le sue esperienze e crescere come dovrebbe o desidererebbe.

Capire l'importanza di ritrovare la salute del sistema nervoso è essenziale così come essenziale è capire che, anche se siamo integri e funzionali nel sistema nervoso e nelle strutture al quale esso è strettamente associato come la colonna vertebrale, a volte purtroppo non basta. Al giorno d'oggi le domande alle quali dobbiamo far fronte, inclusi i nostri bimbi, sono talmente complesse che anche se si funziona bene si finisce

per accumulare tensioni. Se quest'ultime non sono regolarmente riconosciute e guarite il sistema comincia a funzionare peggio, diventando così meno efficace. L'unica soluzione è sì, dare al sistema nervoso l'opportunità di funzionare al meglio, ma anche e soprattutto di permettergli di avere delle strategie più evolute per funzionare; dare al cervello la capacità di fare il suo lavoro con dei "sistemi operativi" più avanzati. Avere insomma strategie di auto-guarigione superiori a quelle che abbiamo a disposizione anche funzionando bene.

A questo bisogno risponde bene il Metodo Network che ha dimostrato di riuscire a insegnare all'individuo (bambino o adulto) strategie di auto-guarigione non presenti e non a disposizione prima d'ora all'uomo.

Stimolare il funzionamento e l'evoluzione del DNA

Anche se può sembrare strano, noi potenzializziamo o freniamo la capacità del nostro DNA in ogni momento.

Come? Attraverso le scelte che facciamo:

- ciò che mangiamo e beviamo
- ciò che pensiamo
- come e cosa respiriamo
- l'attività fisica che facciamo
- come, quanto e dove dormiamo
- cosa ascoltiamo, leggiamo o vediamo

Queste scelte influenzano direttamente il nostro ambiente interno, compreso quello cellulare, e così facendo mo-

dulano l'attivazione del codice genetico. Ognuno ha predisposizioni diverse a sviluppare capacità e malattie. Abbiamo diversi modi di "assimilare, trasformare ed eliminare" le scelte che facciamo.

Che esse siano consapevoli o no, influenzeranno l'espressione del potenziale genetico in modo determinante e saranno a loro volta influenzate dal nostro livello di salute interna e benessere generale come ben dimostrato dai risultati scientifici nell'ambito del Metodo Network.

Il Metodo Hort™ provvede le informazioni, gli insegnamenti e le strategie per conoscere quali scelte sono ideali per la persona e quali invece dovrebbero essere cambiate. Ricordiamoci che i sintomi sono una chiamata al cambiamento ...

Possibili soluzioni e aiuti

Il Metodo Hort™ e il Metodo Network offrono un approccio olistico alla salute del biocampo, del sistema nervoso e del codice genetico. Inoltre, il Metodo Hort™ dà il supporto necessario nel capire e apprendere tutte le scelte possibili per l'individuo allo scopo di creare l'ambiente ideale affinché questi sistemi possano avere la benzina giusta per offrire il meglio di loro stessi. Questo nel rispetto della filosofia del non voler "mettere a posto" la persona, ma di cercare di permettere ad essa di "mettersi a posto la vita da sola". Capire la dinamica della guarigione e del benessere è essenziale per dare il giusto supporto ai bambini o agli



adulti nell'affrontare la loro evoluzione. Ci sono tanti fattori che entrano in gioco e non da ultimo il modo in cui siamo cresciuti, l'educazione ricevuta, le persone che hanno influenzato le nostre scelte, l'alimentazione che abbiamo seguito e il bagaglio di difficoltà con cui siamo venuti al mondo.

Tutto questo è da tener presente per avere il quadro della situazione più completo possibile. Non si tratta di curare la persona o il bambino; si tratta di dargli i mezzi per trasformare il passato che non ha assimilato, di offrirgli le strategie per funzionare meglio ed evolvere più efficacemente per lasciar andare le tensioni accumulate.

Con le strategie del Metodo Network e grazie al supporto delle tecniche del Metodo Hort™ si riesce spesso ad aiutare la persona a generare un cambiamento duraturo e importante, con conseguenze positive sulla sua qualità di vita e benessere generale (5).

Referenze

1. Lynne McTaggart "Il campo del punto zero" Macro Edizioni ISBN: 88-7507-458-5
2. Web site www.kenwilber.com link "subtle energy"
3. Robert Melillo, DC, DABCN, assistant professor of neurology, appunti seminario
4. T. Schuster, Ph.D., M. Dobson, Ph.D., M. Jauregui, Ph.D., R. Blanks, Ph.D., "Wellness Lifestyle 2, Modeling The Dynamic of Wellness, Health Lifetime Practices, and Network Spinal Analysis", The journal of alternative and complementary medicine, vol. 10, n°2, 2004, pp. 357-367
5. Blanks, Ph.D., Schuster, Ph.D., Dobson, Ph.D. "A Retrospective Assessment of Network Care Using a Survey of Self-Related Health, Wellness and Quality of Life." Journal of Vertebral Subluxation research 1997: 1(4) p 15-31