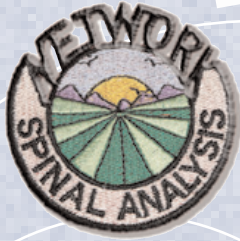




Metodo

Network



Da sempre la conoscenza, la fede, la creatività, la necessità e la motivazione sono le forze motrici principali che hanno stimolato il cambiamento e l'innovazione. La salute non fa eccezione e l'attuale situazione geopolitica, economica e sociale sta accelerando vertiginosamente questi processi. Come in un tornado che con sé porta tutto ciò che trova sulla sua strada, la società umana e tecnologica sta generando una rivoluzione molto particolare: infatti, nonostante la sua esplicita esistenza, essa è praticamente ignorata e la rapidità con cui travolge tutto quello che incontra, permette a pochi di adattarvisi senza conseguenze negative. Il risultato è che, per uscire vincenti dai vortici che ci attorniano, la questione non è più se fare o meno un lavoro su sé stessi (per essere meglio in grado di sopravvivere), ma piuttosto di evolvere se si vuole sopravvivere. Gli avvenimenti di questo inizio millennio sia all'estero, ma anche qui da noi in Ticino, sono qui per darci una scossa. O si cresce e si evolve o ci si farà male e eventualmente si sparirà.

Una nuova cultura
della salute

Dominique Hort, dottore in chiropratica, Lugano (CH)



Dominique Hort

La nascita di una nuova storia da raccontare ai nostri figli

E se per alcuni di noi, motivarsi al cambiamento è stimolato solo dai nostri figli e dal loro futuro, allora è bene che si cominci da e con loro. È dalla nascita, anzi a tutti gli effetti da ancor prima, che dobbiamo dare il benvenuto in noi a una nuova storia su come va la vita e su cosa fare per uscirne vincitori. Ora siamo al punto dove le conoscenze sono sufficienti per prendere le decisioni necessarie. Sappiamo infatti che l'essere umano:

- dipende per la sua sopravvivenza dal pianeta in cui vive
- è in continua evoluzione e non può fermarsi nella sua crescita
- rinnova tutte le sue cellule e quindi tutto il suo corpo regolarmente
- ha nel suo sistema nervoso

e colonna vertebrale i cardini del suo continuo rinnovamento (1)

- necessita di nuove strategie per il prossimo futuro se desidera sopravvivere
- vive solamente se si sente vivo dentro e felice della sua esistenza
- ha in se le risorse, capacità e creatività necessarie per superare qualsiasi ostacolo

Ma più di tutto, l'essere umano:

- per capire qualsiasi cosa nuova ha soprattutto bisogno di una storia nuova.

E allora cominciamo a raccontarla e specialmente ai nostri figli, questa nuova storia.

Il ranocchietto che arrivò in cima alla montagna

C'era una volta un ranocchietto che decise di partecipare a



una gara di scalata. Questa gara era la più difficile di tutte le gare, arrivare in cima ad una montagna altissima, e la gente che era accorsa per vederla lo sapeva. Nessuno prima era mai riuscito ad arrivare in cima e di fatti gli spettatori cominciarono subito a dire ai ranocchi partecipanti che tanto non ce l'avrebbero fatta e che era impossibile. Così a poco a poco, perché senza più fiducia, fede e motivazione e certezze, tutti desistirono a parte uno, che nonostante tutto e tutti arrivò in cima. Solo quando qualcuno cercò di scoprire come ci fosse riuscito si resero tutti conto che il ranocchio era sordo...

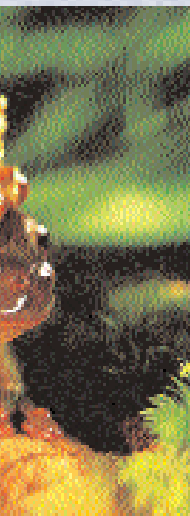
L'allucinazione collettiva

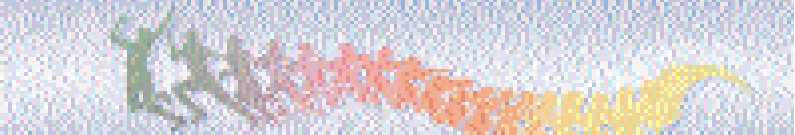
Le cause di ciò che sta succedendo alla società umana di oggi è dovuto alle storie che ascoltiamo quotidianamente. Saper quindi scegliere quali ascoltare e quali evitare diventa fondamentale. Come districarsi è semplice, basta osservare i risultati e il comportamento di coloro che raccontano la storia e chiedersi se va bene per noi. Nel cibo, così come nella salu-

te o nel lavoro non esiste ricetta uguale per tutti o una che funziona per tutta la vita. Bisogna sapersi ri-inventare e rivalutarsi regolarmente, cambiando continuamente ciò che è necessario e le storie in cui crediamo.

L'allucinazione collettiva è quella nella quale la storia ci fa credere che, quando saremo tutti uguali, la penseremo tutti allo stesso modo, mangeremo tutti lo stesso cibo, allora saremo realizzati e felici. Sia biologicamente che a livello di anima la realtà è ben differente. La nostra individualità, come ricerca di chi siamo e di che cosa abbiamo bisogno, non sopravvive se uniformizzata a quella di qualcun altro. E prima di poter trascendere chi siamo per raggiungere un'evoluzione spirituale più elevata dobbiamo riconquistare la nostra vera individualità. Solo dopo aver posseduto veramente qualcosa possiamo lasciarlo andare... Diffidate allora delle soluzioni uniche e monotematiche che ricevete.

Televisioni, media in generale, industrie globalizzate che producono stereotipi uguali in tutto il mondo, medicinali per renderci immuni alle nostre esperienze e non sentire più gli allarmi del corpo, mode che fanno dell'individuo un essere che vale solo se uniformizzato e uguale a tutti gli altri, movimenti di pensiero e politici che ci vogliono tutti uguali e automi di una società di robot. Diffidate da tutto ciò, ascolta-





te se necessario, ma fatevi la vostra opinione e soprattutto applicate solo ciò che è giusto per voi dentro. Accoltate il vostro cuore e siate pronti a scelte coraggiose e, occasionalmente, se sapete che la direzione è quella giusta per voi, mettete i tamponi auricolari e non ascoltate quelli che cercano di frenarvi a causa delle loro paure e limitazioni. Che libri leggete, chi vi scegliete come amici, che cibo mangiate, che programmi guardate alla tele, che pensieri fate quotidianamente, che preghiere mandate a Dio, che cosa vivete, fate e sentite tutto il giorno e giorno dopo giorno. La nostra mente, così potente, si riempie di ciò che le diamo da mangiare...

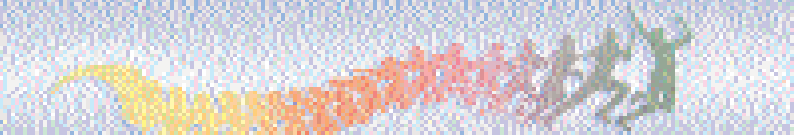
Da un'arancia esce succo d'arancia e sapete perché? Perché è quello che c'è dentro... se da noi esce rabbia, frustrazione o depressione è perché abbiamo tutto questo dentro e chi ce l'ha messo siamo noi con le nostre scelte di vita e con la salute della nostra colonna vertebrale e del nostro sistema nervoso (3, 4).

Il metodo Network e la nuova storia

La nuova storia ci dice che siamo chi abbiamo bisogno di essere e che siamo il risultato di tutte le scelte fatte e gli errori commessi. Siamo divini e capace di trasformazione in ogni situazione: e ciò dipende da noi e dal lavoro

che decidiamo di fare dentro. Cosa direste ad un contadino che pianta patate a marzo e arrivato a ottobre si lamenta perché voleva raccogliere uva? Che cosa state piantando voi nel giardino del vostro cuore, nelle cellule del vostro corpo o della vostra mente? Che tipo di cibo? Che tipo di energia? Che tipo di pensieri? Cosa stiamo piantando come semi nei nostri bambini? La nuova storia ci dice che ora conosciamo tutti i danni creati da cibi sbagliati, fumo passivo e attivo, droghe, eccessi di alcool, continue immagini violente, continui pensieri negativi o distruttivi e continue violenze verbali o non. Cosa stiamo facendo allora? Che esempio stiamo dando? Stiamo facendo vedere ai nostri figli che è solo attraverso il lavoro su noi stessi (esercizio fisico, alimentazione sana ed equilibrata, disintossicazione, pensieri positivi, guarigione degli schemi e traumi accumulati, ecc.) che si può arrivare a qualcosa, o stiamo ancora insegnando loro che qualcun'altro deve farlo per noi e quindi per loro. Insegnamo loro a autoresponsabilizzarsi o ad aspettarsi che la felicità venga da qualcuno o qualcos'altro? Diventeremo parte del problema o della soluzione?

Ricerche scientifiche hanno dimostrato che solo crescere in un ambiente di pace e sicurezza permette al nostro cervello di svilupparsi in modo ottimale ed essere poi



in grado di affrontare con la massima serenità possibile le vicissitudini della vita (5). Nell'ambito del **metodo Network di Analisi Spinale** e degli esercizi di Integrazione Somato-Respiratoria (6) abbiamo osservato come le persone, una volta guariti i vecchi traumi messi in deposito nel corpo/mente, trasformano le loro attitudini e posture di difesa raggiungendo un senso di pace e sicurezza interno nuovo e profondo. Questo nuovo modo di vivere il presente, senza il peso del passato nella schiena e nel corpo, cambia in loro l'approccio e l'attitudine alla quotidianità. Creatività, capacità di fare scelte migliori e efficaci, salute e benessere sono direttamente legati alla salute del sistema nervoso e della nostra colonna vertebrale. Ognuno di noi può decidere che storie raccontarsi e che lavoro fare o non fare su sé stesso. Il mio appello è che tutti possiamo diventare co-autori di questa nuova cultura della salute!

Dipende da noi

Dipende da noi, solo da noi. Ognuno nel suo piccolo, ognuno con quello che può fare. Con amore per la vita e rispetto del prossimo, con la voglia di lasciare il mondo un pochino meglio di come l'abbiamo trovato. Con l'anima contenta di aver vissuto una vita dalla quale abbiamo appreso le lezioni di cui ave-

vamo bisogno. Con la felicità di tornare da Dio e portare con noi una nuova consapevolezza della quale siamo stati co-creatori. Il mondo e la terra hanno bisogno di questa nuova storia, i nostri figli ne hanno bisogno e soprattutto noi, se non vogliamo morire dentro ancora prima di aver dato il nostro contributo.

Buon lavoro, abbiate fiducia nella crescita personale. L'intelligenza innata che abbiamo in noi e l'intelligenza universale della quale facciamo parte, sono con noi e in noi per sostenerci. Se siamo qui è per crescere, dipende da noi rendercene conto e cercare di raggiungere il nostro massimo potenziale: l'unica cosa di cui siamo veramente responsabili.

Dominique Hort

(1) Dominique Hort e Cinzia Gheza "Connettersi per ritrovare in sé stessi l'energia per stimolare la guarigione" *Gente Sana* anno 21- No. 5-Maggio 2002

(2) Dominique Hort "Crescere o fuggire: abbiamo veramente la scelta?" *Dynlife* Anno tre - No.10 - Luglio-Agosto-Settembre 2002

(3) Dobson, Blanks, Schuster "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

(4) Candace Perth "Molecole di emozioni" Corbaccio Editore

(5) J. C. Pearce "The Biology of Transcendence" Park Street press, ISBN 089281990-1

(6) Cinzia Gheza "Integrazione somato-respiratoria e i 12 stadi della guarigione"



Il metodo Network di Analisi Spinale

Ricerche scientifiche svolte all'università di Irvine in California alla facoltà di medicina, dipartimento di neuroanatomia e sociologia (3), hanno direttamente associato il metodo Network a profondi, costanti e statisticamente significativi miglioramenti dello stato della salute e del benessere generale. 2818 pazienti sono stati seguiti per 3 anni e hanno riportato:

1. maggiore benessere fisico:

- migliore flessibilità della colonna vertebrale
- più energia e minor affaticamento - meno raffreddori e influenze
- meno mal di testa - meno dolore

2. meno stress dovuto a:

- emotività - il modo di affrontare i problemi quotidiani
- famiglia - salute - finanze

3. maggiore benessere psico-emotivo:

- maggiore stima di sé stessi - meno depressione
- meno stati di tristezza e esplosioni di rabbia
- meno ansia e apprensione
- maggiore capacità di pensare e concentrarsi
- migliore abilità nell'assolvere i propri doveri e stare in gruppo

4. amore per la vita:

- apertura a farsi guidare dal proprio istinto
- migliore capacità di rilassamento e benessere
- migliore apertura nelle relazioni con gli altri
- maggiore interesse a mantenere uno stile di vita salutare
- maggiore compassione e comprensione per gli altri
- maggiore fiducia nell'affrontare le avversità

5. cambiamenti nello stile di vita:

- maggiore regolarità nell'esercizio fisico
- ricerca di abitudini alimentari migliori
- riduzione del consumo di farmaci, fumo e alcool

6. miglioramenti nella qualità della vita (in relazione a):

- vita personale - capacità di adattarsi ai cambiamenti
- modo di trattare i problemi della vita
- appagamento generale nella vita
- coniuge-compagno/compagna