



Metodo

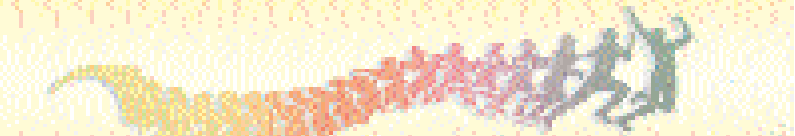
Network



***D**a parecchio tempo oramai, l'aumentato interesse per la crescita personale interiore ha stimolato lo sviluppo, o semplicemente la migliore accessibilità a molte vie terapeutiche e/o spirituali. Questo nuovo cammino per tanti è corrisposto a un graduale abbandono delle vecchie illusioni, legate a stili di vita superficiali e associate alla mancanza di uno sguardo consapevole e olistico nei confronti degli eventi dell'esistenza quotidiana. Questa metamorfosi ha portato una sincera ricerca sulle vere componenti e ragioni della felicità, del sentirsi realizzati e nel modo in cui trovare la propria via o missione di vita. Inevitabilmente, con la messa in discussione di abitudini, modi di essere e sistemi di comportamento, nascono momenti di caos attraverso i quali però abbiamo la possibilità di fare i "salti di crescita" che stiamo ricercando.*

Come dare stimolo
e sostegno
alla crescita personale

Dominique Hort, dottore in chiropratica, Lugano (CH)



Dominique Hort

Spesso la decisione di seguire la via meno facile viene imposta da eventi personali davanti ai quali siamo obbligati a cambiare il nostro atteggiamento e quindi noi stessi. A volte sono fatti esterni (11 settembre 2001, un licenziamento o divorzio per esempio) che accendono la luce o, in altre occasioni, la fiamma viene dall'interno come una chiamata. Una volta che la miccia ha acceso questo desiderio di evolvere verso un'esistenza più completa, saggia e consapevole, ognuno di noi passa un periodo in cui la ricerca del mezzo che da sostegno a questo risveglio diventa molto importante. I dilemmi di questo passaggio diventano le domande più classiche... ma sarà poi la scelta giusta? il momento giusto? la persona giusta? sono pronto?... e così via.

Quello che ho potuto osservare in tanti anni che seguo da vicino persone che hanno fatto dell'evoluzione persona-

le un aspetto importante della loro vita, è che ognuno alla fine è dove deve essere, perché è lì che troverà le lezioni di cui ha bisogno. Ogni approccio ha quindi il suo dono da offrire, che sia in una fede piuttosto che in un'altra, che sia attraverso il perdono, l'analisi emotiva del passato, il lavoro con le energie sottili, i campi energetici, con le vite passate o trasformando i propri schemi e personalità e così via. E allora è sì importante il modo e il metodo, ma soprattutto il fatto di iniziare da qualche parte. Una volta partiti, diventa poi determinante



Metodo Network

mantenere il senso critico e saper valutare al meglio se la direzione intrapresa è quella desiderata.

I punti essenziali per una crescita duratura e bilanciata

Nell'insieme dei viaggi di trasformazione che ho seguito sono comunque presenti alcune costanti che possono essere d'aiuto ai lettori. La crescita personale infatti necessita un lavoro equilibrato su diversi aspetti della persona. Occorre lavorare sul corpo fisico naturalmente, ma anche su quello

mentale, quello emotivo, quello relazionale sociale e quello energetico-spirituale dell'anima. Riuscire a portare guarigione e salute in modo "multidimensionale", a seconda delle necessità, permette all'individuo di trovare i giusti equilibri per fare dei progressi costanti, duraturi e costruttivi.

- Capire come interagire in modo ottimale con il nostro corpo dandogli un sostegno affinché possa avere l'energia necessaria per

compiere quello che gli si chiede;

- avere la mente strutturata abbastanza da non perdersi per strada, ma non troppo da limitare la nostra evoluzione;
- vivere le emozioni con coinvolgimento per scoprire le nostre più profonde necessità, ma non permettendo loro di prendere il sopravvento lasciandoci in balia degli eventi;
- realizzare una relazione costruttiva con la società in cui viviamo capendone le dinamiche e accettandone i limiti, interagendo sia con i singoli che con gruppi di persone;
- realizzare l'importanza di una vita spirituale, di contributo, di servizio; di un'esistenza a contatto con una dimensione più ampia della nostra personalità; ecco in poche parole il riassunto di uno dei possibili viaggi verso una profonda realizzazione e evoluzione.

Da dove partire e come fare?

Vi sono approcci che meglio sviluppano questi aspetti, altri che magari devono essere combinati tra loro per raggiungere un obiettivo globale. Questo dipenderà dalla persona e dai suoi bisogni, attitudini, preferenze e soprattutto da dove essa si trova nel cammino di guarigione.

Vi propongo un ulteriore spunto di riflessione scrivendovi che, offrendo il mio sostegno in questo tipo di cammino, ho osservato come

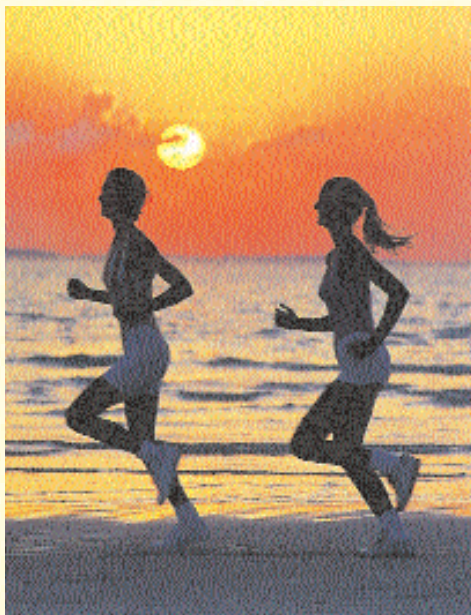


uno dei sistemi principali nel nostro organismo, che funge da sostegno, stimolo, tramite e spesso generatore a tutto questo discorso, è il sistema nervoso. Le strategie che quest'ultimo riesce a mettere in pratica nella vita quotidiana saranno infatti responsabili della realizzazione o meno dei nostri sogni e desideri più profondi. Non solo per tirare acqua al mio mulino, ma so-

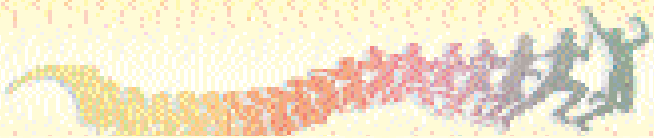
prattutto per facilitare a coloro che sono pronti una strada relativamente veloce e diretta, desidero attirare la vostra attenzione sulla salute della colonna vertebrale, perché da essa dipende in modo fondamentale la salute del vostro sistema nervoso.

Come riceviamo le informazioni, come le interpretiamo e come reagiamo, dipenderà infatti dalla capacità del sistema nervoso di trasformare l'energia che riceve (fisica, emotiva, biochimica e elettromagnetica), utilizzando quello che serve e lasciando andare quello che è di troppo. Se ci

sono delle difficoltà in questo processo, ci sarà come conseguenza un accumulo di traumi



o eventi "non digeriti" sotto forma di tensioni. Queste vengono messe letteralmente in deposito nei nostri tessuti, predisponendoci a future disfunzioni o malattie e soprattutto determinando la nostra personalità, le modalità di interazione e le scelte della vita. Siccome, così come ipotizzato anche dalla neurobiologa Candace Pert (1), una parte del nostro inconscio si trova nella parte posteriore del midollo spinale, ecco come diventa ancora più importante sviluppare strategie adeguate e capaci di sciogliere questi blocchi lungo la colonna vertebrale.



Il metodo Network di Analisi Spinale

La crescita personale dell'individuo necessita un lavoro importante di integrazione tra corpo e mente dove egli possa, dall'interno, accedere alle sue ferite e, grazie alle sue innate capacità di guarigione, riuscire a trasformare sé stesso. Questo è possibile e attuabile con metodologie specifiche che oggi giorno sono a disposizione. Nell'ambito del Metodo Network di Analisi Spinale per esempio, i pazienti descrivono i loro miglioramenti nel proprio corpo in molti degli aspetti descritti precedentemente (2). Grazie al lavoro svolto con l'Analisi spinale di Network e gli esercizi di Integrazione Somato Respiratoria, le due metodologie che formano il metodo Network, le persone riescono a stimolare la loro guarigione e crescita personale in modo importante e completo.

Vivere ogni giorno al meglio, con l'entusiasmo per la vita tipico delle persone realizzate e felici, è possibile, anzi dovrebbe essere l'obiettivo primario di tutti. Non tanto come fine a sé stesso, ma perché la pace di spirito e la forza che deriva da un'esistenza piena e gratificante, ci motiva e stimola ad addentrarci nel mondo affascinante della nostra persona. Le domande che ne sorgeranno e soprattutto i misteri non ancora svelati su chi siamo, da dove veniamo e che cosa siamo qui

a fare, sono dentro di noi pronti per essere svelati e vissuti. L'energia che sprigioneremo, dalla scoperta che la nostra vera natura è quella di anime che vivono un'esperienza fisica sulla terra, è indescrivibile, assolutamente contagiosa e sprigiona felicità e gioia indipendentemente dalla tortuosità del cammino che per ognuno è differente.

Il mio augurio è che, per coloro pronti ad accettare questa sfida, queste mie parole e quelle di tanti altri che sono su questo cammino, possano essere di motivazione a cominciare o proseguire la trasformazione verso un'esistenza completa a tutti i livelli. Tutti scriveremo prima o poi un capitolo in questo meraviglioso libro chiamato vita, lo faremo come esempi da imitare o da evitare.

La nostra evoluzione determinerà in quale delle due categorie finiremo...

Auguri per un viaggio di evoluzione e guarigione,

Dominique Hort

(1) Candance Pert, *Molecole di emozioni*

(2) Blanks, RH. , Schuster, TL., Dobson M., "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) p15-31



Il metodo Network di Analisi Spinale

Ricerche scientifiche svolte all'università di Irvine in California alla facoltà di medicina, dipartimento di neuroanatomia e sociologia (2), 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