



il metodohort™  
carpediemvitae

**B**enessere, salute, qualità di vita sono parole e concetti oramai sulla bocca di tutti. Lo sono per necessità, moda, curiosità, disperazione, per infiniti motivi. Per la natura unica e originale di ognuno di noi, esistono infiniti modi di interpretare, gestire o vivere la nostra vita e il nostro benessere. Il fatto resta: è in atto una ri-evoluzione, silenziosa, discreta, ma inesorabile e inarrestabile. Una ri-evoluzione che è sia rivoluzione sia evoluzione: essa trascende il passato, ma inglobandolo e non dimenticandolo. Rinnova nel rispetto di ciò che ha sempre funzionato e nello stesso tempo trasforma tutto ciò che non ci serve più o tutto ciò che addirittura è diventato un freno o una palla al piede.

Non ci sono altre vie percorribili, a meno che non si voglia finire nell'imbottigliamento generale. Bisogna svegliarsi dal torpore e accettare la sfida. È tempo di crescere per non perdere il treno del mondo che avanza.

Combattere le malattie è sicuramente onorevole, ricercare la salute encomiabile, ma tutto ciò non basta veramente più. La ricerca del benessere vero è la prossima frontiera, per continuare ad avere le risorse necessarie per una vita piena e felice. Lo è anche per trovare o ritrovare vitalità e ispirazione, per poter vivere il nostro ambiente interno ed esterno con un senso di comunità e servizio al prossimo assolutamente essenziali.

il metodohort™

“Carpe Diem Vitae:  
cogli l'essenza della vita”!



*Dominique Hort*

La terra soffre perché l'essere umano soffre e l'essere umano soffre esteriormente perché soffre interiormente. Se, non molto tempo fa, curare le proprie malattie era un lusso di pochi, poi diventato un diritto di tutti, se ancora recentemente lavorare sulla propria salute era considerata una delle azioni più nobili e ancora spesso lo rimane, capire la necessità di andare oltre, ricercando metodologie che ci permettono di stimolare in noi questa rivoluzione del benessere, è ora la nuova meta. Una meta che per molti resta un'incognita e punto interrogativo, per alcuni una visione interessante e solo per pochi una realtà entusiasmante.

### *La ri-evoluzione del benessere*

Il Metodo Hort™ stimola questa rivoluzione. Una rivoluzione perché va oltre i concetti di malattia e salute finora utilizzati e un'evoluzione perché il Metodo Hort™ è stato generato dalla naturale trasformazione e dallo sviluppo della consapevolezza umana. Il paradigma malattia/salute è risultato un contenitore nel quale il benessere non

ha trovato un suo vero spazio. Il benessere infatti non dipende dallo stato di salute o malattia della persona: quindi ogni terapia, diagnosi o esame, usati per curare o valutare il nostro stato di malattia o salute, non riescono a misurare o aiutare il nostro stato di benessere o malessere in modo soddisfacente. Il benessere è quella sensazione interna di benessere, nella quale la persona si sente intoccabile nel suo stato di gioia profonda, indipendentemente dai fattori esterni presenti. Esso non segue le regole che abbiamo applicato finora per ricercare o misurare la salute e la malattia; il benessere infatti è solo descrivibile dalla persona che lo vive e non da altri, dottori o terapeuti che siano. Per definizione il benessere è quindi uno stato interno descritto dalla persona stessa e rappresenta la direzione del suo viaggio interiore, influenzato in modo determinante non dalla malattia, ma dalle percezioni e sensazioni positive della persona nei riguardi della direzione presa dalla sua vita.

La sensazione di essere sulla giusta strada, di riuscire a esprimere il proprio potenziale migliore del momento, di riuscire a vivere la vita con la consapevolezza che tutto ha un senso e che la missione principale per la quale siamo venuti al mondo è in evoluzione e compimento, come pure felicità, senso di unione e realizzazione: tutte queste sono conseguenze naturali del benessere.

### *Il Metodo Hort™ come risposta per colui che ricerca o desidera vivere in ben-essere*

Il Metodo Hort™ è il frutto di 20 anni di esperienze nel campo della salute dove ho messo insieme (da qui il mio nome) tecniche diverse

per formare un metodo unico e dinamico che continua a progredire e dove l'individuo ha la possibilità di acquisire strategie e soluzioni essenziali per fare il passo decisivo verso questa nuova frontiera. La filosofia del Metodo Hort™ è semplice e rivoluzionaria e si basa sugli insegnamenti del dott. Donald Epstein che ha inventato il Metodo Network, metodo quest'ultimo che forma la struttura e la base del Metodo Hort™. L'individuo è visto come essere capace di evolversi e trasformarsi nel corpo così come nelle emozioni, nella mente e nello spirito. Nello spazio tra benessere e malessere esiste la chiave delle nostre esperienze e troviamo anche il terreno di lavoro dove cercare di migliorarci e migliorare il nostro stato di consapevolezza, in modo da vivere, servire e amare meglio noi stessi e gli altri. Tutto ciò come conseguenza di una rievolutione delle proprie strategie interne di auto-guarigione e la crescita che naturalmente ne consegue.

### *Il Metodo Hort™: una sintesi in chiave nuova di tanti approcci più o meno conosciuti*

La mia evoluzione personale è nata dalla necessità e dal desiderio continuo di offrire il miglior servizio possibile ai miei pazienti. Negli anni ho sempre cercato di migliorare tecniche, approcci e soluzioni per aiutare le persone a guarire. La mia vera trasformazione è avvenuta con il lavoro del dott. Epstein, lo studio e l'applicazione su di me e sui miei pazienti del Metodo Network, grazie al quale ho capito che i risultati migliori e più duraturi sono quelli effettuati dal paziente stesso e non dal dottore per lui. "Mettere a posto" la persona, se può offrire e ha offerto risultati egregi e per alcuni anche miracolo-

si, non genera necessariamente una crescita costante, non stimola l'evoluzione della persona nella misura in cui è possibile quando a questa vengono date delle strategie per guarirsi da sola. Fare il lavoro per un'altra persona, senza insegnarle a farlo da sola, può essere una soluzione solo in casi specifici dove esiste un'urgenza o una situazione critica, ma bisogna rendersi conto che in tutte le altre situazioni significa renderla dipendente e spesso bloccarla in una situazione di bisogno, dove la sua crescita è frenata e magari inibita dalla condizione di passiva dipendenza.

Altro concetto di base del Metodo Network e quindi del Metodo Hort™ è l'assoluta convinzione clinica e filosofica che niente nel nostro organismo evolve se viene stimolato in zone o in schemi di tensione o quando si trova in uno stato di difesa. Toccare insomma un punto doloroso, andare a stimolare una zona tesa, o attivare direttamente una zona carica di emozioni negative, non è efficace come stimolarne, nel sistema nervoso, una di pace. Il cervello trova la strada migliore per il benessere solo quando è messo nelle condizioni di avere senso di sicurezza, pace e fiducia. Questo accade unicamente se si riesce a riconoscere le chiavi per entrare nel sistema nervoso attraverso specifici linguaggi e applicazioni, evitando zone che invece stimolano le reazioni di difesa, il combattimento, la paura o l'ansia.

### *Il Metodo Hort™: una combinazione vincente sempre in evoluzione*

- **il Metodo Network.** La base del Metodo Hort™ è formata, come detto, dal Metodo Network.



Quest'ultimo permette all'individuo di creare i cambiamenti più importanti a livello neurologico e strutturale. Il Metodo Network, inventato negli anni '80 dal dott. Donald Epstein, ha dimostrato la sua efficacia sia scientificamente che clinicamente in modo impressionante, combinando il

Miglioramenti marcati degli stati emotivi e mentali, maggiore gioia per la vita, meno dolori fisici, maggiore capacità di gestire stress e maggiore fiducia in se stessi, nonché una maggiore capacità di riuscire a integrare scelte di vita quotidiane più salutistiche, mangiando meglio e in modo più equilibrato, introducendo programmi di esercizio più adatti, smettendo di fumare, ecc., sono solo alcuni dei risultati ottenuti regolarmente utilizzando il Metodo Network.


Ciò che è unico nel Metodo Hort™, è che al Metodo Network diamo un sostegno e aggiungiamo il "carburante" ideale tramite varie tecniche, affinché i risulta-



lavoro sulla schiena e sul sistema nervoso attraverso l'Analisi Spinale di Network, a quello di consapevolezza, sul resto del corpo, con gli esercizi d'Integrazione Somato-Respiratoria. I grandi miglioramenti nello stato di benessere e qualità di vita, ottenuti dalle persone che apprendono le strategie di auto-guarigione interna del Metodo Network, sono talmente importanti che, da solo, questo approccio è sufficiente per generare una totale trasformazione nella vita di colui che lo usa come lavoro su se stesso.

ti diventino ancora più completi e importanti, tra queste:

- **la kinesiologia.** Nel Metodo Hort™ usiamo questa tecnica inventata dal dott. George Goodheart, chiropratico, soprattutto nei suoi aspetti diagnostici, tralasciando le applicazioni ancora legate al vecchio paradigma di "mettere a posto il paziente". Ci concentriamo sugli aspetti dove il paziente può avere un ruolo attivo e di vera auto-guarigione. Attraverso il test muscolare analizziamo le varie caratteristiche dell'individuo per trovare i campi



di miglioramento che potranno essere di natura fisica, emotiva, mentale ed elettromagnetica.

• **l'analisi strutturale e funzionale.**

Abbiamo osservato, negli anni di lavoro, delle disfunzioni a livello di struttura che possono frenare lo sviluppo di alcune delle strategie di auto-guarigione più avanzate e che non sono più accessibili e guaribili dall'individuo.

In questa categoria sono inclusi problemi di occlusione dentaria che influenzano negativamente tutto il sistema, problemi strutturali e anatomici importanti come asimmetrie di gambe dovute a incidenti, problemi ai piedi, asimmetrie corporee dovute a disequilibri posturali causati da muscoli deboli per mancanza di utilizzazione o utilizzazione sbagliata. In questi casi, l'intervento sarà effettuato secondo necessità con esercizi specifici muscolari o ristabilendo un equilibrio naturale dove possibile o con l'aiuto di dentisti specializzati.

• **l'analisi funzionale e neurologica** permette di individuare eventuali miglioramenti possibili a livello neurologico di coordinazione e funzionalità del cervello.

Facciamo tanto lavoro in questo senso da anni con bambini e atleti, dove la performance neurologica è essenziale nello sviluppo delle loro capacità più avanzate. In casi di limiti nell'apprendimento, di coordinazione nei movimenti, iperattività, ecc., il Metodo Hort™ offre risultati eccellenti con un'attenta analisi anche di potenziali disequilibri tra i due emisferi e l'applicazione di specifici esercizi di potenzializzazione e riarmo-nizzazione di tutto l'apparato neurologico.

• **l'analisi nutrizionale.** Ci permette di determinare sia con test kinesiologici che con test di laboratorio eventuali mancanze di vitamine, minerali, acqua, ecc. Siccome esistono tantissime teorie e soluzioni pratiche, sarà essenziale applicare i cambiamenti alimentari e/o supplementari in modo corretto e bilanciato. Spesso vivere con strategie di funzionamento più elevate richiede una "benzina migliore" e, siccome essa è unica per ognuno di noi, saperla trovare, offre enormi vantaggi.

• **l'analisi alimentare.** Con il supporto di seminari e consultazioni personalizzate sosterremo l'unicità biologica di ogni persona dandole la possibilità di migliorare il proprio potenziale biochimico.

L'identificazione di eventuali allergie, intolleranze o semplici sensibilità alimentari o ambientali può cambiare la vita per sempre. Inoltre, se integrati nel Metodo Hort™, questi cambiamenti possono potenzializzare ogni altro fattore che viene preso in considerazione dall'individuo. Il Metodo Hort™ vi aiuta in questo suo settore a ottimizzare orari, quantità e combinazioni alimentari e a capire la giusta cronologia e come lavorare costruttivamente con il nostro corpo a livello biochimico.

• **la disintossicazione.** Ci rendiamo tutti conto che l'inquinamento esterno e interno del nostro organismo ha preso dimensioni ingestibili e preoccupanti; eccessi alimentari, fumo, alcool, agenti tossici nei cibi, conservanti, coloranti, plastiche contenute negli imballaggi che sono assorbiti dai cibi, cibi innaturali prodotti indu-



strialmente, cibi inquinati da pesticidi o altro, inquinamento esterno, metalli pesanti presenti nell'ambiente, nelle derrate alimentari, sigarette e prodotti di bellezza, ecc. Inquinamento insomma, che si accumula nel nostro corpo sotto forma di tossine e che dobbiamo obbligatoriamente apprendere a eliminare se desideriamo raggiungere un livello di funzionamento superiore nella vita. Nel Metodo Hort™ questo aspetto è primordiale e i risultati sono sempre molto importanti.

- **la medicina funzionale.** Da anni questo campo si sta evolvendo e trovando riconoscimento accademico e scientifico.

Conoscere i propri equilibri biochimici nei vari sistemi del nostro corpo è essenziale per assicurarci che tutto funzioni al meglio il più a lungo possibile. Il sistema digestivo principalmente, ma anche quello del sonno, quello immunitario, quello ghiandolare, quello per la produzione di energia, sono valutati attraverso le tecniche di medicina funzionale.

Avere maggiore energia, digerire meglio, ritrovare un sistema immunitario efficace per far fronte alle tante malattie alle tante malattie e stress ai quali siamo esposti.

- **l'armonizzazione fisica.** È ormai assodato da vari studi che una vita fisicamente attiva attraverso la pratica di sport e movimento è di giovamento per la salute.

In questa sezione ci assicureremo che lo sport praticato sia adatto alla persona e alle sue esigenze del momento, nonchè venga eseguito in maniera connessa e sana. Valutare la salute aerobica e anae-

robica del paziente, consigliare degli esercizi specifici per regioni sotto-utilizzate o pratiche sportive adatte, sono solo alcune delle applicazioni possibili.

Anni di lavoro con atleti d'élite mondiale e con ragazzi in età scolastica mi hanno permesso di acquisire esperienze e conoscenze importanti per poter essere d'aiuto in questo campo.

- **l'analisi energetica ed elettromagnetica.** Nel mondo in cui viviamo siamo confrontati in ogni istante con onde elettriche e magnetiche, radio, campi elettromagnetici terrestri, che invadono ed entrano in ogni cellula del nostro corpo, influenzandolo al punto che siamo oramai obbligati a considerare questo aspetto in modo serio e preciso.

Analizzare eventuali stress elettromagnetici, geobiologici o di simile natura, sarà al centro dell'attenzione in casi dove queste influenze causano problemi o dove frenano l'evoluzione dell'individuo.

Direttamente in studio con tecniche specifiche o grazie alla collaborazione di specialisti del ramo lavoreremo con voi anche in questo senso se ce ne sarà bisogno.

- **il coaching e la motivazione individuale.** È innegabile che una forte motivazione e una struttura mentale ed emotiva efficaci, rendono possibili livelli eccellenti di riuscita personale e professionale. Questi mancano alla maggior parte della popolazione.

Come se lavoraste con un personal trainer, il Metodo Hort™, in questa sua sezione, vi offre delle tecniche per migliorarvi in tanti campi della vostra vita. La collaborazione con specialisti in questi campi, allineati con la filosofia del

Metodo Hort™ (psicologi, psicoterapeuti sportivi, motivatori, seminari di crescita personale, ecc), sarà a disposizione dell'individuo in funzione dei suoi desideri o bisogni.

- **l'evoluzione spirituale.** Senza avere assolutamente né l'intenzione né la pretesa di essere una via spirituale, il Metodo Hort™ aiutando l'individuo a ritrovare una connessione profonda e autentica con se stesso e con i suoi valori più alti, gli permette di approfondire la crescita anche in questo campo, andando a cercare delle nuove risposte nelle religioni, nei movimenti spirituali, ritrovando il contatto con la natura o altro. Il Metodo Hort™ non si identifica con nessuna corrente spirituale particolare, ma riconosce l'esistenza di una realtà spirituale e della necessità naturale di esprimerla, per vivere una esistenza completa.

L'efficacia del Metodo Hort™ nasce dalla forza generata nella sintesi e combinazione personalizzata di tutte queste tecniche e nel fatto che essa si basa e resta fedele a una filosofia che è sempre stata vincente: quella cioè, dove all'individuo vengono date tutte le opportunità e il sostegno possibili per trovare e utilizzare l'ispirazione e le strategie per cambiare e migliorarsi, senza fare però il lavoro per lui.

Se continueremo a cercare medici, terapeuti, mariti, mogli, lavori, passatempi o altro che facciano per noi quello che noi dovremmo fare per noi stessi, continueremo a restare bloccati nei nostri limiti e schemi che poi si esprimeranno sotto forma di disagi, malattie e soprattutto malessere.

*“Carpe diem vitae” ovvero:  
“Cogli l'essenza della vita”!*

Il Metodo Hort™ trova applicazioni sia con il bebè appena nato che con la persona anziana. Offre tecniche dolci e metodologie efficaci per tutti, dallo sportivo alla casalinga, dal manager alle mamme. Il Metodo Hort™, lavorando con la persona nella sua totalità, offre soluzioni veramente efficaci, facilitando la nascita e l'evoluzione di uno stato di benessere generale superiore e in modo costante e completo. Obiettivo e risultato ideali quindi, per coloro che desiderano migliorarsi ogni giorno di più.

La vita offre spesso rovesci imprevedibili, traumi, momenti di stress così come altri di gioia, felicità e spensieratezza. Come noi viviamo questi alti e bassi determinerà quanto noi “saremo vivi” e quanto livello di benessere interno irradieremo dentro e fuori di noi.

Il benessere non è più da considerarsi una moda, ma una necessità, non uno sfizio, ma l'unica soluzione, non una tendenza, ma una filosofia di vita sulla quale contare per uscire vincenti da questo momento storico.

Obiettivo finale è la crescita dell'uomo e soprattutto della sua evoluzione al servizio di se stesso, della sua famiglia, della comunità in cui vive e del pianeta in generale.

Cogliere l'essenza della vita, trovare la fiamma per accendere la luce in noi, avere a disposizione forza, creatività e fiducia in se per realizzare al meglio i propri sogni, questa è la filosofia del Metodo Hort™ e l'augurio che facciamo a ognuno. Aggiungendo vita agli anni e anni alla vita, il Metodo Hort™ può essere la soluzione che cercate.



## il metodohort™

