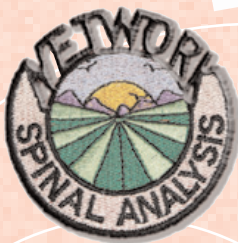


Metodo

Network



**E'** mia convinzione che uno degli aspetti negativi della società attuale è l'incapacità di ascoltare i messaggi che il nostro corpo-mente ci invia costantemente. Fin da piccoli ci vengono insegnate frasi come "su forza, sei quasi un ometto (al bambino al quale si era rotto un giocattolo a cui teneva) e gli ometti non piangono!" oppure "se non fa male vuol dire che non serve a niente (praticando uno sport, per esempio)" oppure ancora "piantala di lamentarti, siamo uomini o farfalle?" e la lista potrebbe andare avanti per tutto l'articolo.

Quante volte ci è stato negato di poter veramente provare i nostri sentimenti e quante volte questi ultimi non sono stati convalidati dalle persone a cui noi eravamo più vicini? Questa attitudine e modo di agire, sta alla base di moltissimi problemi legati alla salute e ai rapporti interpersonali dei pazienti che si consultano nel mio studio e non solo. Allargando il discorso, ci accorgeremo infatti, che questo "modus vivendi" ci influenza quotidianamente a tanti livelli.

Sapersi ascoltare  
per guarire



*Dominique Hort*

### *La nostra attitudine al dolore e ai problemi della vita*

Prendiamo l'esempio del mal di schiena: quando un paziente si presenta, diciamo, con un classico "colpo della strega" e cioè piegato in due e con forti dolori nella regione lombare. Raramente si tratterà del primo episodio doloroso nella regione. Molto spesso infatti le prime avvisaglie di un'instabilità nel fondo schiena erano state sentite molto prima sotto forma di tensioni, leggeri dolori, diminuzione della mobilità, ecc.. Generalmente però questi segni premonitori vengono ignorati o peggio ancora "cancellati" con una dose di antidolorifici e miorilassanti. Nel processo di degenerazione e di malattia, questo continuo ritardare la ricerca delle cause, ignorando di fatto che da qualche parte esiste un problema, peggiora costantemente la situazione fino a quando il nostro corpo-

mente per farsi finalmente ascoltare deve "regalarci" qualche cosa di grave che oltre a farci soffrire molto di più costerà denaro e fatica per risolverlo. Sempre che a questo stadio avanzato sia ancora possibile recuperare completamente la salute e funzionalità dei tessuti... Nel caso delle avvisaglie del colpo della strega magari sarebbero bastate delle strategie migliori nella colonna vertebrale e sistema nervoso per gestire stress e lavori pesanti senza troppe conseguenze e prevenire una settimana di letto e tanto dolore da sopportare. Infatti l'episodio acuto di dolore è il risultato di un processo progressivo di peggioramento della capacità dei tessuti di sostenere le domande alle quali devono rispondere. Quando, accumulando negli anni tensioni nella regione, il disco intervertebrale, i nervi, i muscoli paraspinali e le articolazioni vertebrali non gestiscono più idelamente la situazione, si crea uno stato di disfunzionalità e precarietà dove un movimento falso, un colpo d'aria, uno sforzo inopportuno, una grossa rabbia o preoccupazione, faranno precipitare le cose. A questo punto spesso la soluzione è quella del medicamento che in certi casi per fortuna esiste, visto il dolore spesso provato in questi casi, ma purtroppo poi una volta passato l'episodio la persona pensa di aver risolto il problema, mentre invece tutte le cause sono ancora present. E quello che è peggio è che

# Metodo Network

abbiamo appena detto al nostro corpo "senti, ho sentito che giù la c'è qualcosa che non va, ma fammi il piacere di non farmelo più sentire perché io devo andare avanti con la mia vita...!"

Quello che è grave, è che questa attitudine non è solo osservabile con i problemi di schiena, ma è uno schema che si ripete in ogni aspetto della

te le prime scintille, è solo quando il fuoco interessa tutta la casa che si cerca di correre ai ripari. E la lista potrebbe continuare all'infinito.

## *La soluzione è nel cambiare approccio al problema*

Per tutti questi motivi nell'ambito della pratica del metodo

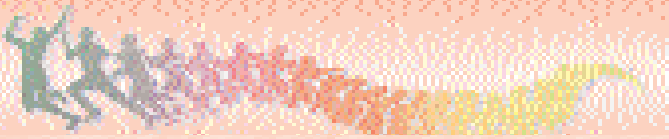
Network di Analisi Spinale, cerchiamo di andare al di là del semplice approccio al sintomo. La ricerca della causa e di strategie migliori per guarire dalle piccole disfunzioni quando sono ancora relativamente innocue, rimane l'unica scelta se si desidera ritrovare o trovare la salute ideale. Associare un lavoro personale sulla colonna vertebrale a scelte di vita sane e adeguate è il segreto per una vita migliore. L'essere umano

nostra vita, dal fumatore che passa da una tosse leggera occasionale a una bronchite, a una bronchite cronica fino ad arrivare ad un enfisema o cancro polmonare. Oppure, entrando in una sfera più personale di una classica dinamica di coppia, una volta ignora-

con la sua capacità di guarire è spesso sorprendente e anche in casi dove la persona soffre di malattie gravi, c'è sempre un livello più funzionale dove è possibile vivere la propria esistenza.

Indipendentemente dalla situazione o sfida che dobbia-





mo affrontare nella vita, se lo facciamo con una colonna vertebrale e sistema nervoso più sani avremo migliori capacità di cavarcela...

Le sedute del metodo Network sono da vedere in quest'ottica, dare alla colonna vertebrale e sistema nervoso la flessibilità dalla quale dipende gran parte della nostra salute generale e trovare nel terapeuta un allenatore interessato ad educare il paziente a stili di vita più sani. Dalla nostra esperienza clinica infatti possiamo dire con una buona sicurezza di non essere smentiti, che, se il sistema nervoso e la colonna vertebrale non riescono a gestire le informazioni che riceviamo nella vita, il nostro corpo/mente tenderà a perdere la capacità di esprimere tutto il suo potenziale e sarà più predisposto ad ammalarsi, soffrire di disagi e invecchiare precocemente. Questo genera pericolosi circoli viziosi dove questa malattia pandemica chiamata "non ascoltarsi e non sentirsi" peggiora continuamente e finisce per creare individui che non si accorgono neanche più che non stanno bene fino a quando è troppo tardi. E tutto ciò non solo fisicamente, ma anche mentalmente e emotivamente.

*Riconnettersi attraverso pace e senso di sicurezza grazie al metodo Network di Analisi Spinale*

Tanti di voi si riconosceranno nelle situazioni descritte sopra

e per alcuni, il solo pensiero che per ritrovare salute e benessere sia necessario un lavoro su sé stessi, farà timore o creerà disagio: "ma come, io mi considero sano fino a quando non sono ammalato e fino ad allora non vedo perché lavorare su me stesso!", oppure "guarire le mie ferite? Ma a me basta un'aggiustatina del mio terapeuta o una pastiglia e poi sono di nuovo in forma fino alla prossima volta...". Queste e tante altre sono credenze che purtroppo ci sono state inculcate nel tempo, ma sappiate che abbracciarle significa andare incontro a spiacevole sorprese.

A tutti voi, ai quali la vita ha già offerto sufficienti campanelli d'allarme e che desiderate quindi cominciare a guarire dentro in modo profondo e completo, propongo di interessarvi ad un metodo rivoluzionario nelle arti terapeutiche: **il metodo Network di Analisi Spinale**. Un tipo di lavoro dolce, adatto a tutte le età e che cerca con precisi e leggeri tocchi sulla colonna vertebrale di influenzare il sistema nervoso e insegnare a quest'ultimo a funzionare meglio. Il risultato sono meno tensioni nella colonna vertebrale e una maggiore calma interiore. Un senso di pace che permette di ricominciare ad ascoltarsi e stimolare le capacità di auto guarigione del nostro organismo. Vi verranno anche insegnati specifici esercizi di Integrazione Somato-Respiratoria (1) per

apprendere a trasformare blocchi e vecchi traumi, il tutto in modo dolce e graduale. Un lavoro con solide basi scientifiche (2), che ingloba tutto il concetto di medicina olistica, dove l'individuo viene accompagnato nella guarigione e aiutato ad ascoltarsi, ad apprendere dai propri errori e a ritrovare il suo vero potenziale di salute e benessere. La guarigione può avvenire solo con questi presupposti, buon lavoro.

*Dominique Hort*

(1) Cinzia Gheza, Integrazione somato-respiratoria e 12 stadi della guarigione

(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