



Metodo

Network



Come riuscire a trasformare il passato, vivere meglio il presente e prepararsi al futuro con fiducia, creando uno spazio di sicurezza dentro di noi, dove ritrovarsi, connettersi e scoprire nuove strategie di auto guarigione.

Fuggire o crescere: abbiamo veramente la scelta?

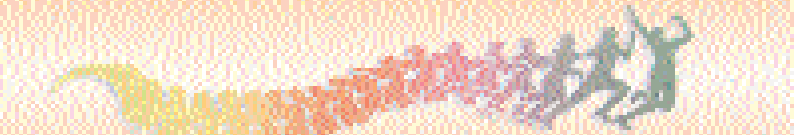
Dominique Hort, dottore in chiropratica, Lugano (CH)

Di ritorno da un fine settimana di incontro e lavoro su noi stessi a Formica, una piccola isola in Sicilia al largo di Trapani, non riesco a trattenere il mio entusiasmo e vorrei condividere con voi il significato di quello che con alcuni miei pazienti ho vissuto. Formica appartiene alle comunità di Mondo X, una delle 40 fondate da Padre Eligio, un francescano tutto pepe che ha dedicato la sua vita al recupero di tossico dipendenti: uomini e donne, che, afferma "Peligio", hanno perso prima di tutto sé stessi e ora sono impegnati in un lavoro di trasformazione interna basato su principi di guarigione veri. Il loro coraggio e dedizione hanno creato uno spazio quasi magico dove il nostro gruppo ha potuto lavorare ancora più profondamente. Uomo di grande intuizione e pre-

cursoro dei tempi, Peligio ha incontrato un altro maestro della trasformazione umana, il dottor Donald Epstein, chiropratico di New York e fondatore del metodo Network, che con l'aiuto di sua moglie Jackie, sono gli ideatori di questi seminari da sogno, autentiche opportunità di guarigione personale e allo stesso tempo sostegno alle comunità di Mondo X, cui è devoluto il ricavo finanziario.

Guarire guarendo, donare ricevendo e aiutare le comunità creando prima una comunità all'interno di noi: queste le colonne portanti presenti nelle visioni di questi due personaggi così ispirati e vere luci di speranza in questo pianeta pieno di sofferenza.

La forza di queste due filosofie complementari, entrambe ampia-



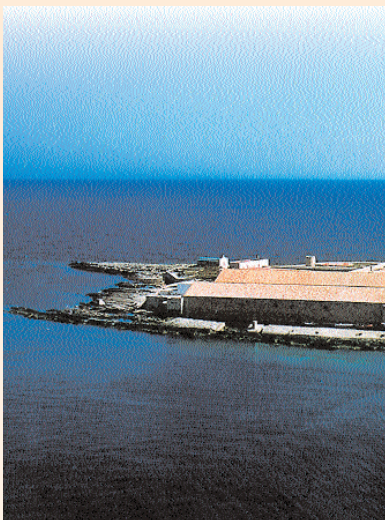
Il dottor Hort da sinistra con Peligio e il dottor Epstein

Continuare a scappare quindi non è più una soluzione a nostra disposizione, non lo è mai stata. L'evasione, indipendentemente dalla forma che assume, non serve a nessuno e fa male a tutti; l'illusione che ci offre nel presente infatti, non fa che peggiorare la situazione che comunque dovremo affrontare in futuro. Peligio, per esempio, ci raccontava di

mente comprovate da decenni di successi su centinaia di migliaia di persone affamate di quel cibo per l'anima che nella società moderna è sempre più raro trovare, mi ha stimolato e motivato a condividere con voi il loro messaggio. Creare uno spazio di riflessione per voi lettori nel quale magari trovare qualche risposta in più. Ne abbiamo in tanti, tanto bisogno...

Dalle ferite e dalla sofferenza nasce l'energia per la vera trasformazione

Vedo attorno a me così tanta sofferenza e persone che da un momento all'altro "scollano" perdendo la testa e facendo cose che nessuno, da loro si sarebbe mai aspettato. Gli allarmi interni stavano già suonando da tempo, ma la capacità dell'essere umano di crearsi distrazioni per non sentire ciò che non gli piace, sta diventando un'epidemia... ore di tele o di gameboy, alcool, droghe di ogni tipo, overdose di lavoro o interminabili drammi e litigi alimentati da noi stessi; tutto con l'intento consapevole o no di evitare i dolori dentro, sia quelli dell'anima sia quelli del nostro corpo/mente. Dolori che quando non sono ascoltati continuano la loro progressione diventando vulcani pronti all'eruzione con gli inevitabili drammi che ciò può comportare.



La magnifica isola di Formica sogno realizzato con i

come in comunità, non molto tempo prima, si fosse presentato un uomo ricchissimo che nella sua vita aveva tutto ciò che tanti sognamo... eppure dentro era vuoto e la droga l'aveva preso all'età di 55 anni!

La vita va conquistata giorno dopo giorno, "riposare non viene dal dormire, ma dallo svegliarsi" diceva Charley, il nostro canzoniere a Formica. Si può solo crescere, crescere e crescere ancora. Fermarsi significa andare indietro e così facendo l'anima, assieme al nostro corpo/mente comincia a spegnersi lentamente.

Gli allarmi quindi, le malattie, le tensioni nella pancia o nella schiena, non sono altro che

segnali che il conto alla rovescia è già cominciato, la desertificazione lenta ma inesorabile è già in atto. Poi ognuno la esprimerà a modo suo: con tristezza, rabbia, depressione, lombaggini o nel cercare di dimenticare tutto diventando vecchi prima del tempo. Eppure, sia con il lavoro di Donald che di Peligio, l'evidenza è lì da osservare: il lavoro su

stite prima sul pianeta.

Per fortuna, non è necessario finire in comunità per svolgere questo lavoro su noi stessi, basta trovare il mezzo, l'enzima giusto, il catalizzatore per iniziare il viaggio. Per Donald questo si chiama entrare dentro noi stessi, creando uno spazio di sicurezza e avviando così, il miracolo della trasformazione; quella che permetterà al bambino di diventare uomo e all'affamato di trovare il cibo vero per saziarlo...

La nuova via

Il metodo Network di Analisi Spinale (NSA) e gli esercizi di Integrazione Somato-Respiratoria (ISR), sono stati sviluppati negli anni '80 dal dottor Epstein e formano un sistema integrato dove l'individuo ha la possibilità di entrare nel mondo, per tanti misterioso e sconosciuto, del lavoro su sé stessi. Attraverso strategie nuove nel sistema nervoso la persona ritrova o trova per la prima volta, una qualità di vita e benessere generali da permetterle di invertire la spirale

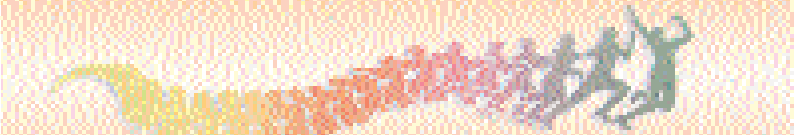


Il lavoro di Peligio e centinaia di ragazzi di Mondo X

noi stessi è pagante, la crescita, il fiorire delle persone avviene nonostante le ferite, le mancanze e gli errori; anzi è proprio dalle tensioni che abbiamo accumulato nel nostro passato, che possiamo sprigionare l'energia necessaria alla nostra guarigione. Abbiamo a disposizione un tesoro sul quale siamo inconsapevolmente seduti o per molti di noi purtroppo, è lui ad esserci sopra schiacciandoci! Tutto è pronto quindi, tutto è perfettamente dove deve essere, nessuno al posto sbagliato, nessuno da giudicare. Basta solo un sì dentro e il lavoro può prendere una nuova dimensione, un'energia nuova o ritrovata e delle strategie di auto guarigione mai esi-



Il dottor Donald Epstein con sua moglie la dottoressa Jackie Knowles



Monumenti storici splendidamente restaurati dai ragazzi di Mondo X a Formica



discendente nella quale spesso si trova. L'obbiettivo non è sbarazzarsi dei sintomi, ma dare alla persona che esprime disagio attraverso sofferenze



fisiche, emotive, mentali, sociali o spirituali che siano, uno spazio di sicurezza necessario per la trasformazione.

La grande scoperta del dottor Epstein è stata soprattutto quella di osservare e capire il processo di guarigione nella colonna vertebrale e sistema nervoso con il NSA, e globalmente nel corpo/mente con ISR. Questi lavori si snodano attraverso delle sedute in presenza di dottori ed educatori al benessere qualificati e certificati in queste tecniche, che ne garantiscono un seguito professionale costante.

Il metodo Network di Analisi Spinale (NSA)

Il primo sistema di guarigione (NSA) permette attraverso un'integrazione delle vecchie tensioni e blocchi depositati nella schiena, di trasformare gli schemi negativi, le reazioni emotive/mentali disfunzionali e le false identità ad essi associati.

La guarigione di queste disfunzioni avviene con la creazione, nella colonna vertebrale, di precise onde respiratorie e di movimento. Onde che sono uniche a questo lavoro nella loro prevedibilità, formazione, riproducibilità e efficacia. Onde che sono state studiate e che hanno dimostrato non essere eventi casuali di movimento, ma veri e propri processi fisiologici nuovi alla specie umana. Ricerche universitarie a questo proposito hanno dimostrato che la loro evoluzione nel corpo, così come osservato nel NSA, sono possibili solo grazie al fatto che il sistema nervoso, grazie a questa tecnica, è stimolato nella sua evoluzione (1). Le oscillazioni all'interno delle articolazioni della schiena permettono infatti a quest'ultima di ritrovare la sua mobilità migliore e al sistema nervoso di "scrollarsi di dosso" definitivamente le ancore fisiche e emotive associate ai traumi accumulati negli anni. Da questo lavoro potrà nascere una persona nuova o forse rinascerà "la persona" che



dentro già esisteva, ma incapace di esprimersi perché sepolta dalle storie "non digerite" della sua vita.

Nel NSA, precisi e leggeri tocchi sulla colonna vertebrale impressi dal terapeuta, permettono alla persona di ricongiungersi con le storie dimenticate o semplicemente depositate nei muscoli, nei tendini, nelle ossa e articolazione e stimolano il cervello a trovare strategie migliori per lasciarle andare una volta integrate e appresa la lezione, se ce ne fosse stata una da imparare. Il tutto avviene senza voler correggere niente, senza andare a toccare direttamente la zona bloccata o dolorosa. Grazie invece a una migliore connessione con ciò che è rilassato e funziona bene, la persona stessa crea in sé lo spazio ideale per il nascere di sensazioni di pace, tranquillità e sicurezza, necessarie affinché quest'ultime vengano trasmesse alle parti che ancora non le vivono. È un processo automatico che avverrà solo se la persona o il suo organismo sono pronte per lasciare andare quello che avevano depositato in sé.

Un processo che non è necessariamente da mettere in relazione con il ricordo di eventi o di traumi passati, solo raramente questo succede. Quello infatti che la persona ha invece bisogno di fare per guarire, è di lasciar andare le tensioni, gli schemi fisici o le emozioni associate a quello che è successo. Togliere insomma la "carica" all'evento in modo che, se ricordato, esso non crei più somatizzazioni, disagi o vere e proprie sofferenze. Se per esempio, una tensione di cui soffriamo alle spalle è causata da un vecchio trauma mai veramente guarito, ma "coperto da medicinali antidolorifici" e su questa tensione sintomatica o meno, abbiamo aggiunto stress e preoccupazioni

per il lavoro, durante la guarigione queste tensioni potrebbero risvegliarsi, una volta il corpo/mente abbastanza sano per potervi accedere. Potremmo allora per qualche settimana sentire tensioni alle spalle o rabbia generale che non sono associate ad eventi presenti, ma appunto alla "carica fisica e/o emotiva" legata agli eventi passati e che siamo finalmente in grado di lasciar andare. Grazie a questo approccio diventiamo più sani in modo naturale e graduale, permettendo al nostro corpo/mente una trasformazione efficace e definitiva. La colonna vertebrale e il sistema nervoso di coloro che praticano il metodo NSA, trovano una flessibilità, salute e adattabilità alle situazioni della vita spesso sbalorditiva. La diminuzione o sparizione dei dolori poi, nonostante non siano l'obiettivo principale del sistema di guarigione Network, avvengono naturalmente. I dolori nella loro funzione di segnali di allarme legati ad un disagio, una volta che questo non è più presente, non saranno più necessari e se ne andranno da soli.

Integrazione Somato Respiratoria (ISR)

Con gli esercizi di ISR invece si facilita una connessione del corpo, mente a specifici ritmi naturali presenti in tutti noi, permettendo all'individuo di crescere attraverso una serie di stadi di consapevolezza che si sviluppano gli uni sugli altri. Questo viaggio regala alla nuova identità, al nuovo sé (uomo/donna/bambino) che si sta formando, un contesto migliore nel quale essere accolto. La rinascita verrà accolta da una nuova consapevolezza che darà lo spazio e l'esperienza necessaria affinché la trasformazione sia possibile, completa e soprattutto duratura.

Con l'ISR la persona viaggia attraverso un percorso fatto di veri e propri ritmi, iniziati da specifici esercizi che associano e integrano movimento, tocco, respiro e attenzione focalizzata. Ritmi che se è il momento giusto e il sistema è pronto, vengono riconosciuti ed espressi automaticamente e portano ad una trasformazione di consapevolezza di chi li esegue. Grazie a sedute in stu-

za, dove non si vede via d'uscita, alla polarità e alla rivendicazione del proprio potere. Dall'accettazione e fusione con le nostre mancanze, strategie di fuga e/o ombre alla liberazione o "scarica", lasciando andare quello che non serve più. Questo permette la creazione automatica e spontanea di uno spazio vuoto dove tutto diventa possibile e dove la luce, l'amore e l'energia

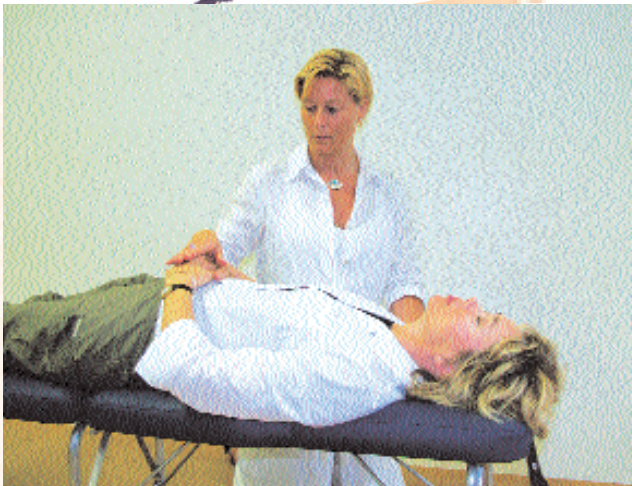


*A sinistra: Il dott. Epstein a Formica mentre applica il NSA
A destra: Il dott. Hort durante un'applicazione del NSA: tocchi precisi e leggeri che inducono vere e proprie onde nella colonna della persona e che stimolano la guarigione in modo molto profondo.*

dio, accompagnate da educatori al benessere specializzati in questo tipo di lavoro, e alla pratica individuale di questi esercizi a casa, il corpo/mente ridiventa un vascello sicuro dove poter riaccogliere le storie depositate negli anni (2).

Il lavoro, in questo caso, viene effettuato prevalentemente nella parte anteriore del corpo e stimola un profondo senso di sicurezza permettendo alle varie tappe e ritmi di guarigione di essere vissuti e attraversati: dalla sofferen-

vengono vissuti naturalmente e con una partecipazione diretta. Tutto viene concretamente vissuto e sentito nel corpo/mente e non rimane solo un esercizio intellettuale. Questi ritmi e stadi, associati a tocchi, movimenti e respirazioni specifiche, sono autentici e molto efficaci. Il dottor Epstein ne ha osservati e catalogati 12 che si rivivono in una spirale ascendente e di guarigione. La persona, una volta ritrovata sé stessa, sentirà la necessità di condividere i suoi doni con la comunità.



Cinzia Gheza, Educatrice al benessere che lavora presso lo studio del dott. Hort, mentre sta eseguendo con la cliente gli esercizi di stadio uno. Il primo stadio di guarigione si caratterizza dalla ritrovata capacità dell'individuo di connettersi con una zona di pace e di essere poi in grado di condividere questa sensazione di sicurezza e tranquillità con altre zone che in partenza contengono tensioni, energia bloccata o dolori.

La consapevolezza che il vascello (corpo/mente) possa accogliere la nostra crescita attraverso pace e protezione, è la garanzia migliore per riuscire a vivere meglio la propria vita e la spiegazione dei notevoli risultati che questa via ha permesso di raggiungere a decine di migliaia di pazienti negli ultimi 20 anni.

Le ricerche, le osservazioni cliniche e le esperienze pratiche lo confermano: il lavoro su sé stessi paga!

Ricerche in prestigiose università (3), l'interesse di accademici e studiosi, sono la dimostrazione ulteriore dell'importanza che questo approccio alla guarigione sta riscontrando nel mondo (vedi articolo in ultima pagina).

Da Peligio è apparso chiaro durante la nostra visita, come la sicurezza data dalla comunità, la profonda meditazione interna, il

lavoro e l'isolamento dall'esterno, sono i catalizzatori della trasformazioni di ragazzi persi e drogati, in uomini veri capaci di servire il mondo con amore e con la piena conoscenza di sé stessi.

Con il metodo Network (NSA e ISR) questo può avvenire, creato allo stesso modo, ma nel contesto della nostra vita quotidiana. L'individuo trova l'isola della salvezza nel proprio essere, in modo graduale e al livello che desidera o che è pronto a raggiungere.

Conoscere la propria missione, sentirsi appagati dalla vita, sapere chi siamo e come dare nutrimento sia alla nostra anima sia al corpo/mente sono doni che possiamo regalarci ora senza dover aspettare le "crisi mistiche", confrontati con le quali poi, cambiare vita è molto più difficile. Nessuno deve andare dove non vuole, ma tutti hanno la possibilità di vivere quello per cui sono venuti sulla



terra: un'esistenza piena, dove non solo si diventa sensibili agli insegnamenti che la vita ci dona, ma anche meglio consapevoli del grande regalo ricevuto e capaci di vivere ogni giorno in modo migliore con la grande comunità che ci circonda. Noi, la famiglia, gli amici, i conoscenti e anche gli sconosciuti, siamo tutti abitanti dello stesso pianeta e tutti qui per una ragione: ritrovare o trovare la consapevolezza per vivere pienamente la missione o vita che ci siamo scelti. L'illusione dello stare bene, evitando o scappando da noi stessi, non è veramente una scelta ... evitiamo quindi di credere che lo sia e mettiamoci serenamente e seriamente ancora di più al lavoro: "ne vale la pena e se non così, come; se non noi, chi e se non ora, quando...?"

Buon lavoro e buona guarigione,
Dominique Hort

(1) E.A. Jonckheere, P. Lohsoonthorn, Dept. of Electrical Engineering-System, University of California Los Angeles, CA, R. Boone, PRP Enterprises, Auckland, New Zealand "Dynamic modeling of spinal electromyographic activity during various activity"

(2) Cinzia Gheza, Educatrice al benessere "Integrazione somato-respiratoria e I 12 stadi della guarigione"

(3) Blanks, RH., Schuster TL., Dobson, MA. "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

Info supplementari

www.innateintelligence.com

www.associationfornetworkcare.com

www.donaldepstein.com

Mondo X e telefono amico 0039 02 63 66

www.mondox.it