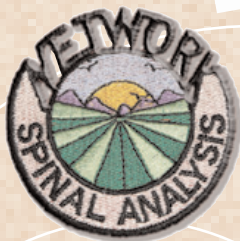




Metodo

Network



***L**a profondità e il modo con i quali viviamo il nostro corpo determinano la profondità e il modo in cui viviamo il mondo intorno a noi.*

Il metodo Network di Analisi Spinale

Dominique Hort, dottore in chiropratica, Lugano (CH)

Il metodo Network di Analisi Spinale (NSA) è nato dalle osservazioni e dal genio del dottor Donald Epstein, chiropratico, negli Stati Uniti nel 1993. Integrando inizialmente diverse tecniche di chiropratica (da qui il nome Network) per poi sviluppare qualcosa di completamente innovativo, egli ha creato una nuova professione distinta e indipendente, dando vita a un nuovo sistema di guarigione trascendendo i modelli classici delle arti curative. Il Dott. Epstein ha rivoluzionato la filosofia e le potenziali applicazioni pratiche degli interventi terapeutici, sia della medicina classica che complementare. Grazie alle sue esperienze cliniche e a ricerche scientifiche che hanno interessato più università (1), egli è riuscito a dimostrare come, indirizzando l'attenzione del paziente e del dottore sulle regioni, parti del corpo e articolazioni che funzionano bene e che sono "in pace", invece che su quelle con sintomi, tensioni o infiammazioni, si riesce a stimolare una nuova consapevolezza e strategie di guarigione fino ad ora assenti dalla fisiologia dell'uomo.

Un nuovo concetto di salute

Il modello proposto dal Dott. Epstein si basa, nella sua essenza, sull'integrità neurologica e spinale dell'individuo, considerando la salute e la connessione



tra corpo e mente come le basi fondamentali per il raggiungimento di una qualità di vita e di uno stato di benessere migliori. Egli propone una visione della salute che permette una migliore comprensione delle difficoltà che l'individuo incontra nell'affrontare la sua realtà quotidiana. Non è una novità: nella società moderna esistono sempre più segnali d'allarme a indicarci l'esistenza di una situazione paradossale e mal sana dove, a un'evoluzione spettacolare delle scienze, delle tecnologie e dell'informazione, si è contrapposta una cronica e patologica inabilità degli esseri umani di adattarsi.

Il risultato è evidente leggendo i giornali o osservando la televisione. Stiamo, come genere umano, avendo delle difficoltà sempre più importanti nel gestire questi cambiamenti, con conseguenze che si misurano sotto vesti diverse, ma dove tutte dimostrano inequivocabilmente come sia diventato imperativo trovare nuove strategie per ovviare a questo stato di cose. Violenza, abusi, malversazioni, inquinamento, malattie e la lista continua...!

Metodo Network

Nell'approccio terapeutico e filosofico del Network, l'individuo viene reso attento della necessità di un lavoro su sé stesso per superare, vincente, le nuove sfide del quotidiano; questo possibilmente prima che sia la malattia a obbligarlo a prestare attenzione alle sue scelte.

Tutti questi concetti rientrano in un modello di benessere e qualità di vita più ampio, nel quale l'individuo vive la sua salute attraverso parametri che prendono sì in considerazione il fisico, ma che necessitano anche di una valutazione dello stato emotivo, mentale, biochimico e sociale. Percepire, saper ascoltare e connettersi con la propria esperienza e il proprio corpo/mente, sono fondamentali per creare in noi una sensazione di benessere che non è necessariamente da mettere in relazione con la mancanza di malattie o affezioni, ma piuttosto con la nostra percezione e interpretazione del nostro stato di essere e divenire.

L'obiettivo non sarà quindi di eliminare i sintomi, ma di stimolare il nascere e lo sviluppo di nuove strategie di auto guarigione aiutando l'individuo a riscoprirsi centro e co-creatore della sua realtà.

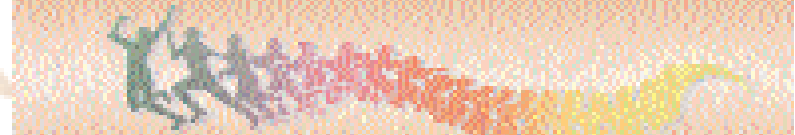
A prova dell'importanza di una ritrovata comunicazione tra mente e corpo, sono i profondi miglioramenti del benessere generale e della qualità di vita riportati dai pazienti nell'ambito del metodo Network di Analisi Spinale. Miglioramenti e cambiamenti che sono stati tema di studi e ricerche in ambito universitario (1).

Sistema nervoso, lobo frontale e colonna vertebrale: organi essenziali

Un ruolo fondamentale in questo processo di trasformazione lo gioca il lobo frontale della corteccia cerebrale. Porzione del cervello questa, responsabile della nostra capacità o meno di osservare, gestire e vivere le situazioni della vita, in relazione alle nostre esperienze passate, valori etici e morali più evoluti, mettendo insomma tutto nel contesto sociale e umano nel quale la persona vive e non solo in quello della sua pura sopravvivenza (2). Queste qualità vengono compromesse in situazioni di stress, vis-



suto o percepito. Che siano vecchie memorie accumulate, proiezioni di futuri problemi o situazioni del momento realmente presenti, l'incapacità del sistema nervoso di gestire ciò che sta succedendo crea una situazione di



non pace e malessere nella quale il lavoro del lobo frontale viene limitato e dove quindi la percezione del benessere, come definito prima, non è più possibile e/o presente. Questa situazione genera un cerchio vizioso, dove la diminuita connessione predispone l'individuo a essere ancora meno adattabile e quindi a gestire meno efficacemente le informazioni che riceve, reagendo a delle situazioni in maniera poco costruttiva e accumulando quindi altre tensioni e stress.

Nel NSA l'intervento è quindi applicato per cercare di (ri)portare pace nel sistema. Il lavoro si concentra sia sulla colonna vertebrale, punto di accesso diretto al sistema nervoso e principale luogo di deposito di posture di difesa, che sul resto del corpo, essendo tutto il nostro organismo "contenitore di informazioni" e potenziale luogo di tensioni e/o pace. Questo lavoro è essenziale per stimolare nell'adulto la guarigione e nel bambino in formazione acquisisce un'importanza ancora maggiore perchè dalla capacità del cervello di quest'ultimo di percepire la vita senza troppo stress, dipende la formazione del cervello stesso e il suo funzionamento futuro.

Il metodo Network di Analisi Spinale (NSA)

Il Network si compone di due tipi di lavori:

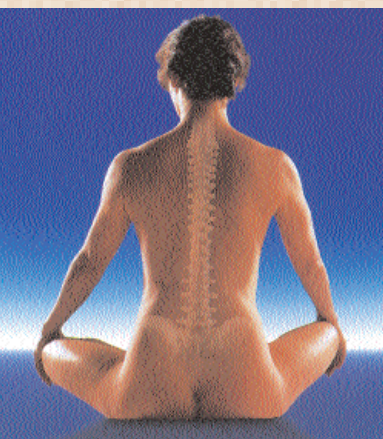
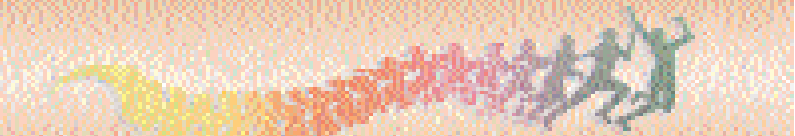
1) Il Network di Analisi Spinale, attraverso dei livelli di cura crescenti, permette gradualmente

alla persona di riconoscere e sciogliere le tensioni superficiali accumulate nella colonna vertebrale, sistema nervoso e tessuti corrispondenti.

Sussequentemente il lavoro facilita la guarigione nelle distorsioni strutturali più importanti e profonde. Tutto ciò è possibile grazie a stimolazioni precise, applicate dal terapeuta, sotto forma di tocchi alla colonna vertebrale, specialmente nella regione del collo e dell'osso sacro.

Particolarmente sorprendenti sia per l'efficacia che per la forma, sono le strategie che nascono nella colonna vertebrale e nella persona grazie a questi tocchi. Vere e proprie onde: la prima di tipo respiratorio, che dalla base della colonna si espande salendo fino alla testa portando movimento e guarigione in ogni singola vertebra attraversata; la seconda è di natura oscillatoria, tra l'alto ed il basso della colonna, creata nelle varie articolazioni e che permette a queste ultime di "condividere informazioni", trasformando tensioni e schemi posturali disfunzionali. La formazione di queste onde nella colonna vertebrale sono state associate dalle ricerche effettuate con profondi e duraturi miglioramenti della qualità di vita e benessere dei pazienti (1).

2) Gli esercizi di Integrazione Somato-Respiratoria (ISR), insegnati in studio da educatrici al benessere, formate dal Dott. Epstein che ne è l'inventore (4), una volta appresi, sono svolti principalmente a casa dai pazienti stessi. Gli esercizi ISR facilitano un cammino attraverso 12 stadi



Gli effetti del Network di Analisi Spinale, studiati e dimostrati scientificamente

A prova della sua efficacia, questo approccio terapeutico ha avuto un riscontro scientifico importante con i risultati della ricerca effettuata all'università di medicina di Irvine in California (1), dove per tre anni sono stati seguiti 2818 pazienti in cura di NSA.

di guarigione che corrispondono a tutti gli effetti a 12 stadi di consapevolezza. Essi permettono di cambiare il modo di rapportarsi con ciò che si sta vivendo o che sta accadendo ancor prima di riuscire a guarire o risolvere il problema stesso. Gli esercizi ISR integrando tocco, movimento, respiro e un'attenzione focalizzata sulle zone di lavoro, permettono a colui che li esegue di osservarsi e connettersi attraverso strategie di pace e sicurezza con le parti del corpo dalle quali si era separato perché deposito di fatti, traumi o situazioni mandate giù, ma mai digerite. Riconoscere e accogliere nuovamente queste parti, riconnettersi con esse, portandovi pace e benessere, crea i presupposti per una maggiore coesione nell'organismo promuovendo una migliore connessione corpo-mente essenziale per la guarigione (3).

La flessibilità e salute restituite a colonna vertebrale e tessuti del corpo in questo modo, si riflettono così nella qualità di vita, come regolarmente osservato da chi è in cura.

Grazie alle osservazioni effettuate al dipartimento di neurologia, anatomia e sociologia dell'istituto americano, è stato possibile mettere in relazione positivamente i miglioramenti osservati nei pazienti seguiti nell'ambito della ricerca con le cure di Network ricevute.

I risultati hanno dimostrato infatti miglioramenti a livello fisico: nel dolore, nella flessibilità della colonna vertebrale, nel livello di energia con una diminuzione della stanchezza, mal di testa, raffreddori e influenze, ecc..

Ma anche a livello psico-emotivo i benefici sono stati importanti: maggiore stima di sé stessi, miglioramenti nel benessere generale, più profondità nella qualità delle relazioni sul lavoro, in famiglia, con sé stessi, meno depressione, più interesse nella vita, meno rabbia, migliore capacità di pensare e concentrarsi, meno ansia, ecc.

Progressivamente con il piano di cura, i pazienti hanno anche descritto miglioramenti in termini di qualità di vita personale in relazione: alla capacità di adattarsi ai cambiamenti, al modo di trattare i problemi, all'appaga-



mento generale verso il coniuge, compagno o compagna. L'analisi attenta e indipendente dei dati ha inoltre mostrato come "Il Network ha un effetto diretto sullo stato di benessere riportato dai pazienti che risulta doppio rispetto all'aumento di benessere creato da cambiamenti di stile di vita positivi (esercizio, cambiamenti positivi alimentari e diminuzione di pratiche a rischio), e se associato a questi ultimi ne triplica addirittura i benefici" (5).

Quello che inoltre ha attirato l'attenzione dei sociologi sono stati i cambiamenti nello stile di vita riscontrati dai pazienti della ricerca: come la maggiore regolarità nell'esercizio fisico, maggior ascolto ai propri bisogni e ritmi, abitudini alimentari migliori, una riduzione del consumo di farmaci, fumo, caffè, carne, ecc..

La ricerca sembra confermare le osservazioni fatte in studio, dove appare sempre più evidente che un sistema nervoso e una colonna vertebrale più sani permettono scelte di vita migliori. Ciò si contrappone all'inabilità, spesso riscontrata da persone malate o con schiena e sistema nervoso poco flessibili, di trovare soluzioni o applicare scelte nuove a supporto della loro salute e della salute del pianeta. Tanti, purtroppo, anche se consapevoli della necessità di smettere di fumare, mangiare meglio o non prendersela troppo in situazioni di stress, non riescono a cambia-

re, letteralmente prigionieri dei loro schemi mentali e corporali. Con il suo approccio naturale, veramente olistico e i suoi effetti profondi, il metodo Network di Analisi Spinale si propone quindi come esempio di una nuova filosofia. L'individuo viene posto al centro della sua guarigione e aiutato a sviluppare una consapevolezza nuova nel suo essere dove, attingere al meglio del suo potenziale in ogni momento e per ogni circostanza, diventa così possibile e realizzabile attraverso pace, fiducia e sicurezza.

Dominique Hort

Riferimenti:

- (1) Univ. of Southern California, Prof. E. Jonckheere, Ph.D and S. Bohacek Univ. of Medicine Irvine, R. Blanks, Ph.D, T. Schuster, Ph.D, M. Dobson, MA "A Retrospective Assessment of Network Care Using a Survey Self-rated Health, Wellness and Quality of Life" study conducted at the department of anatomy, neurobiology and sociology of the college of medicine in Irvine , California published in the Journal of Vertebral Subluxation Research, vol 1 , number 4 1997, p. 15-31
- (2) Pearce "The biology of transcendence" Park Street Press
- (3) Cinzia Gheza, Educatrice al benessere "Integrazione somato-respiratoria e I 12 stadi della guarigione"
- (4) Donald Epstein "La Via - I 12 Stadi Di Guarigione" Sergio Schiberna Editore
- (5) R.H.Blanks, Ph.D., Department of Anatomy and Neurology, University of California, Irvine