



Metodo

Network

*«Il tuo cuore è un gabbiano
che vola libero nei cieli della vita
lascialo andare senza paura,
ti saprà condurre alla felicità»*

Sergio Bambarèn

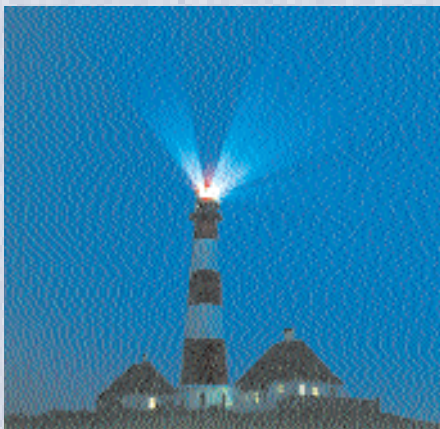


***P**ace, completezza, senso di sicurezza e connessione
grazie a tocco, movimento e respiro.*

Integrazione somato-respiratoria: e i 12 stadi della guarigione

*Cinzia Gheza, educatrice al benessere
specializzata negli esercizi d'Integrazione somato-respiratoria*

Sono appena rientrata da un seminario di crescita e guarigione sull'isola di Formica, al largo di Trapani (qui si trova una delle 40 comunità di Mondo X di Padre Eligio, (1)) e ancora sento nelle mie orecchie il grido dei gabbiani, simile a una risata beffarda, come se a volte questi esseri liberi ridessero delle mie resistenze a esprimere veramente chi sono, a realizzare appieno i miei sogni e a vivere senza paure la mia completezza. Eppure so che ciò è possibile, perché ho trovato dentro di me un faro, che con la sua luce mi manda instancabilmente segnali di sicurezza, mi aiuta a ritrovare dentro di me il porto sicuro dove tornare dopo una tempesta burrascosa o dove semplicemente riposarmi per riprendere nuove energie. Un luogo che, come vedrete, è presente in ognuno di noi e che sono riuscita a ritrovare grazie all'Integrazione somato-respiratoria. Un cammino più che una terapia, che permette in maniera molto semplice e dolce di ritrovare dentro di noi pace, completezza, senso di sicurezza e connessione.

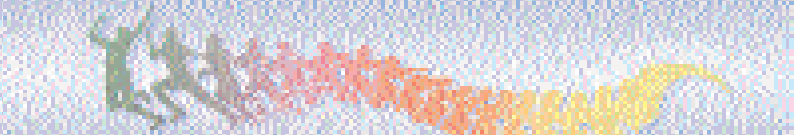


Integrazione somato-respiratoria (ISR)

La mia profonda gratitudine è rivolta a una persona speciale, il dottor Donald Epstein, chiropratico e caro amico, che ha sviluppato e messo a punto sistemi di guarigione innovativi come il metodo Network di analisi spinale (2) e i 12 stadi della guarigione, dando, con le sue idee e visioni rivoluzionarie, un notevole contributo al raggiungimento del benessere nell'uomo e al suo cammino di consapevolezza (3). Negli ultimi anni, accompagnando con l'Integrazione somato-respiratoria (ISR) migliaia di persone, ho potuto vedere quanto questi esercizi così semplici ma profondi, abbiano aiutato bambini, adulti, anziani, sportivi, studenti, uomini e donne d'affari, a integrare e trasformare tensioni fisiche, favorendo di conseguenza l'aumento dell'intelligenza emotiva e mentale.

Nei momenti di tensione, quando siamo in uno stato mentale/emotivo di difesa o paura, l'unica cosa che desideriamo è quella di avvistare quel

faro che ci dirige verso un posto più sicuro e protetto, che ci ispira pace e dove poter aprire il nostro cuore ed essere chi veramente siamo, senza maschere o armature. Il cammino dei 12 stadi della guarigione, con gli esercizi di ISR ad esso abbinati, ci aiuta a raggiungere questo



obiettivo e a creare strategie più efficaci nel nostro corpo/mente per rafforzare e migliorare la connessione interiore, il benessere e la qualità di vita. Strategie che, una volta che abbiamo acquisito abbastanza senso di sicurezza e salute, ci permettono di trasformare l'energia bloccata nel nostro corpo, accumulata sotto forma di tensioni, dolori e limitazioni, legati a traumi ed esperienze vissute. Grazie agli esercizi di ISR infatti, riusciamo a trovare dentro di noi una sorgente d'energia, un'oasi di pace, che funge da enzima, permettendo il processo di trasformazione e guarigione.

Le fonti d'energia nel nostro corpo

L'energia nel nostro corpo si esprime in due forme ben distinte. L'una è libera, associata alla pace, che si trova in zone ben distinte nel nostro corpo e che ognuno di noi apprende a individuare all'inizio del cammino (stadio 1 dell'ISR, vedi appendice). E' l'ancora fisica che permette di connetterci all'amore incondizionato, un fiume d'energia puro e inesauribile dentro e intorno a noi, mai contaminato neanche dai vissuti meno belli.

L'altra è legata, imprigionata nei nostri blocchi ed è l'ancora fisica dei condizionamenti, delle ferite e paure prodottisi nella vita. Raramente siamo capaci di lasciare andare l'energia di questo tipo, proprio perché il nostro corpo/mente non possiede generalmente le strategie necessarie e una salute in grado di farlo. E così succede che spesso

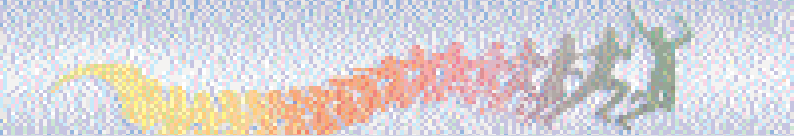
e volontari dimentichiamo, ignoriamo o rifiutiamo questi blocchi con il risultato che si crea un vero e proprio bagaglio di ferite che ci portiamo dentro e che spesso ci influenza a tal punto da condizionare reazioni, emozioni e pensieri.

Paradossalmente però è proprio nell'energia bloccata dei nostri limiti che riusciamo a trovare le risorse e la chiave per raggiungere la completezza del nostro essere.

Quando l'energia libera della zona di pace incontra l'energia dei nostri blocchi (stadio 1 dell'ISR, vedi appendice), la trasformazione diventa naturale e automatica, liberando le storie che ci imprigionano e producono schemi nella vita, che altro non sono se non un'armatura di difesa dalla vita stessa. Con questo metodo non cercheremo mai di stimolare direttamente l'energia della tensione: ciò provocherebbe una maggiore difesa dello stato mentale/emotivo. Ma sarà attraverso la zona di pace, con l'energia della zona libera, che apriremo dolcemente il guscio, accogliendo le nostre ferite e creando per loro un contenitore protetto.

Stimolare la parte più evoluta del nostro cervello

Durante l'esercizio dello stadio 1 dell'ISR mettiamo le mani su una parte ben precisa del nostro corpo (vedi appendice) e portiamo al massimo il movimento fisico di quella zona, aggiungendo solo poco più di respiro del normale.



Fisiologicamente, se si aumenta troppo la respirazione prima che il corpo/mente abbia sviluppato una condizione di sicurezza e pace, come osservato dal dott. Epstein e altri, spesso si attiva eccessivamente il sistema limbico, una delle parti arcaiche del nostro cervello associata con le emozioni, generando così una maggiore carica energetica senza portare a una vera risoluzione e guarigione interiore.

L'ISR si differenzia da altre pratiche basate sul respiro, in quanto il suo obiettivo invece è di integrare il respiro con tocco, movimento e attenzione, così da risvegliare la connessione con la parte frontale della corteccia cerebrale (4). Quella parte capace di decidere, di valutare, di analizzare, di porsi domande e di compiere azioni in relazione alla nostra morale più alta, al senso di ciò che è giusto per noi e per la collettività. Trattandosi della parte più evoluta del nostro cervello, sviluppare delle strategie che ne permettono l'accessibilità e l'attivazione diventa profondamente trasformante e stimola in modo importante la guarigione. Avremo così la possibilità di fare quello che abbiamo sempre fatto, ma anche la capacità di osservarci e cambiare comportamento laddove sarà necessario o auspicabile per la nostra crescita emotiva e spirituale.

Con una maggiore consapevolezza, stimolata dal viaggio attraverso i 12 stadi di guarigione vissuti con la pratica regolare degli esercizi di ISR, la persona raggiunge una forza interiore non legata a scelte obbligate di

fronte a circostanze da fuggire o combattere, ma come scelta vitale in funzione propria e della comunità. Solo una volta ripreso il proprio potere, ossia la gestione della propria vita, attraverso l'autoresponsabilizzazione e l'abbandono di schemi, cariche emotive e tensioni fisiche, potremo finalmente scegliere di intraprendere il viaggio transpersonale e vivere o sperimentare gli stadi più avanzati di guarigione (5).

I 12 stadi della guarigione ovvero i 12 stadi di consapevolezza

Il dott. Epstein ci spiega uno dei concetti base delle sue scoperte nel seguente modo: "Il percorso della nostra vita segue 12 ritmi di base o schemi energetici che contengono la chiave per la nostra guarigione". Se il momento è quello giusto per la nostra crescita e il nostro sistema psico-fisico è pronto, questi ritmi vengono riconosciuti ed espressi spontaneamente dal corpo attraverso gli esercizi specifici di ISR e portano a una trasformazione di consapevolezza da chi li esegue.

Ognuno dei 12 stadi è caratterizzato da un modo ben preciso e definito di respirazione, movimento e tocco (5). Tre elementi quest'ultimi, che sono sempre autentici, permettendoci di vivere un presente spesso nuovo e più vero. Applicando ISR regolarmente, scopriamo ed entriamo in contatto con la consapevolezza di ognuno dei 12 stadi. Man mano che ciò succede, ci abbandoniamo a questi ritmi spontanei che a loro volta

diventano i direttori d'orchestra dei cambiamenti e delle nuove percezioni interiori e stimolano una guarigione spontanea.

Avrete sicuramente già notato, come in una determinata situazione ognuno di noi reagisce in modo differente in risposta alla stessa sfida. Ciò dipende dallo

Un cammino di auto-crescita più che una terapia

L'Integrazione somato-respiratoria, così come concepita dal dott. Epstein, è un sistema profondamente educativo, che ci aiuta a riconnetterci con i nostri ritmi corporei e saggezza interiore. Di conseguenza ritroviamo delle risorse per guarire e raggiungere una qualità di vita maggiore. Saremo infatti noi stessi, con la nostra attenzione focalizzata su una determinata parte del nostro corpo, con le nostre mani, movimento, tocco e respiro, a stimolare l'auto-guarigione. Guarigione autentica e definitiva, perché non avviene in seguito a un intervento esterno ma stimolata dall'intelligenza innata del corpo, risvegliata dal lavoro personale.

.. Un mendicante è seduto da oltre 30 anni sul bordo di una strada. Un giorno passa uno straniero e il mendicante gli chiede se ha qualcosa da dargli. Lo straniero risponde "No, ma che cosa c'è nella scatola sulla quale sei seduto?". "Niente" risponde il mendicante, "E' solo una vecchia scatola. Ce l'ho da sempre". "Non hai mai provato a guardare cosa c'è dentro?". "No, perché dovrei? Non vedi che è sol-

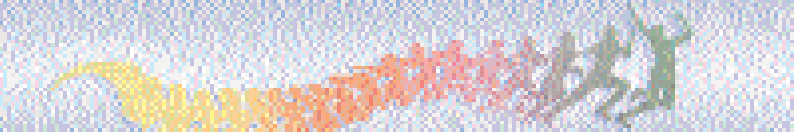
Il tesoro che cerchiamo è dentro di noi

Per concludere, desidero condividere con voi una parabola, che ben descrive tanti di noi all'inizio del cammino:

.. Un mendicante è seduto da oltre 30 anni sul bordo di una strada. Un giorno passa uno straniero e il mendicante gli chiede se ha qualcosa da dargli. Lo straniero risponde "No, ma che cosa c'è nella scatola sulla quale sei seduto?". "Niente" risponde il mendicante, "E' solo una vecchia scatola. Ce l'ho da sempre". "Non hai mai provato a guardare cosa c'è dentro?". "No, perché dovrei? Non vedi che è sol-

stadio di consapevolezza in cui ci troviamo e che determina il modo in cui interpretiamo ciò che ci succede e l'esperienza che siamo chiamati a vivere. Di conseguenza, l'importanza non sta solo in cosa ci succede, ma soprattutto come viene vissuta l'esperienza e con quali emozioni e tensioni fisiche la associamo. Può così succedere che, sempre dallo stesso evento, una persona ne esca soffrendo, un'altra arrabbiata, un'altra capendo che lei stessa sta ripetendo degli schemi comportamentali, per citare soli i primi tre dei 12 stadi di consapevolezza. Gli esercizi di ISR, integrando e trasformando i blocchi fisici ed emotivi, permettono di passare attraverso i 12 stadi della guarigione e di espandere il nostro stadio di consapevolezza guardando dall'interno il corpo/mente.





tanto una vecchia scatola? Non c'è niente d'importante qui dentro". Lo straniero lo guarda intensamente e gli dice "Prova a guardare dentro. Sono sicuro che ne vale la pena". Il mendicante si alza, apre la scatola, e con grande meraviglia scopre che è piena d'oro. ...

Più che una straniera, oggi vorrei essere la vostra amica che vi chiede di guardare dentro. Non in una scatola qualsiasi, ma dentro qualcosa che è molto più vicino a voi e importante: in voi stessi. Perché è lì che troverete il tesoro più grande.

Sono consapevole che ci possono essere resistenze a intraprendere un viaggio interiore, ma l'esperienza insegna che non c'è modo di evitarlo se si vuole veramente crescere. L'Integrazione somato-respiratoria permette l'accesso a pace, completezza e senso di sicurezza dentro di noi, schiudendo con dolcezza il cuore affinché possa volare libero nei cieli della vita, senza paure, conducendoci alla felicità.

Buona ricerca e buon viaggio!
Cinzia Gheza

1. "Fuggire o crescere: abbiamo veramente la scelta?", Dott. Dominique Hort, Chiropratico
2. "Il metodo Network di analisi spinale", Dott. Dominique Hort, Chiropratico
3. www.innateintelligence.com, www.donaldepstein.com
4. "Bambini, crescere con fiducia e amore o paura e vergogna", Dynlife, Anno 3, No. 11, Dott. Dominique Hort, Chiropratico
5. "La Via, I 12 stadi di guarigione", Donald M. Epstein, Sergio Schiberna editore, ISBN 88-85 289-14-2



Esercizio per la stadio 1 dell'ISR

Appoggiate ambedue le mani, una sull'altra, con il palmo rivolto in basso, su una delle tre zone principali: 1. parte alta del torace; 2. plesso solare; 3. regione ombelicale.

Ora, portate la vostra attenzione nella zona del corpo sotto le vostre mani e cercate di portarvi il movimento muscolare e corporeo più ampio possibile, sincronizzando la respirazione con il ritmo che percepito sotto le mani. Inspirando dal naso, alzate fisicamente la parte del corpo verso l'alto, espirando dalla bocca, ritornate alla posizione di partenza.

Ripetete il ciclo respiratorio per 2-3 volte su ognuna delle tre zone. Una volta individuata la regione nella quale vi sentite più a vostro agio o che ha più facilità di movimento, ossia la zona di pace, continuerete ripetutamente a fare 2-3 cicli respiratori completi in questa zona per poi spostarvi e portare la "pace" in una delle altre due zone, dove vi sentite meno a vostro agio. Noterete dopo un po' di tempo come la zona di stress cambi (più movimento, più facilità di respiro, più calma, ecc.), e percepirete più pace e/o rilassamento dentro di voi.



I 12 stadi della guarigione (5)

1. La sofferenza
2. Polarità e ritmi
3. Rinchiusi in una prospettiva
4. Rivendico il mio potere
5. Fondersi con l'illusione
6. Preparazione alla risoluzione
7. La risoluzione
8. Il vuoto nella connessione
9. Luce dietro la forma
10. L'ascesa
11. La discesa
12. Comunità