

## LA CONSAPEVOLEZZA CORPOREA

Uno dei primi temi che svolgeremo sarà quello della consapevolezza corporea. Uno dei concetti e delle teorie più profonde e con implicazioni importanti, sfornate dal dottor Epstein, è che il nostro corpo e specialmente la nostra colonna vertebrale fungono da ancora fisica a eventi, traumi e emozioni vissute e non digerite. Questo da noi è osservato continuamente sia attraverso le nostre esperienze personali che su quelle vissute con i pazienti. Il Network ha la capacità di connettervi con queste ancora fisiche e grazie alle strategie delle onde respiratoria e somato psichica, di guarirle e apprendere le lezioni che ne stavano dietro.

Non essere in grado di "sentire" il proprio corpo, di essere connesso con esso, di esprimere o spiegare una propria sensazione fisica o emotiva, sono tutti fattori che permettono di prevedere la presenza di malattia e malessere nella persona. Sappiamo per esempio da statistiche e ricerche che le persone che soffrono di sconnessione corpo mente, il termine tecnico è eletasemia, hanno per esempio il 50% di possibilità in più di finire o crearsi in incidenti gravi; di subire malattie con esiti negativi piuttosto che mali leggeri. Non essere capaci di esprimere ed essere a contatto con situazioni e sensazioni interne precludono la capacità di essere connesso pienamente anche con quelle esterne.

Per quello che il lavoro effettuato nel livello uno di Network e con gli esercizi d'Integrazione Somato Respiratoria (SRI) nello stadio uno specialmente ma anche due e tre, è essenziale per la vostra salute e ha implicazioni positive che vanno ben al di là del miglioramento del dolore fisico.

La connessione con il nostro corpo avviene grazie alla guarigione con le cose che nel corpo abbiamo accumulato e dalle quali ci siamo separati perché non guarite. Le parole chiave del livello base del Network: "connettervi e lasciare andare" e di SRI "pace e senso di sicurezza" sono la ricetta essenziale e ideale per cominciare a fare enormi progressi in questo viaggio di guarigione che avete intrapreso.

Il resto del cammino offrirà molto e di più; conoscersi attraverso il corpo, non uscire da esso o scappare è la soluzione che vi offriamo con il nostro lavoro. La guarigione che ne sboccherà sarà soltanto il risultato di questa e le altre strategie nelle quali apprenderete a diventare dei maestri per la vita.

Per voi e come esempio ed ispirazioni di chi vi osserva e vi vive vicino.