

Il Metodo Network: Obiettivi del livello 1 o livello di base

Parole chiavi: connettere e lasciare andare

Congratulazioni per la fiducia che avete riposto in noi e nel potere di auto-guarigione presente nel vostro sistema nervoso e nella vostra colonna vertebrale. Siamo contenti della vostra scelta di entrare a fare parte della famiglia del Network cominciando il **livello di base o livello 1**. Questa lettera desidera essere semplicemente una veloce ricapitolazione degli obiettivi che cercheremo di aiutarvi a raggiungere durante questi due o tre mesi di cura. Come descrittovi durante le conferenze e nella videocassetta, gli obiettivi principali saranno:

Analisi Spinale di Network (NSA)

- Che ci sia una migliore connessione tra cervello e resto del corpo; quindi una migliore consapevolezza corporea e capacità di descrivere e verbalizzare cosa sta succedendo al vostro corpo.
- Capacità di rendervi conto dove avete tensioni nella colonna, nel sistema nervoso e nella muscolatura e una migliore consapevolezza dei movimenti sia grandi sia fini della colonna.
- Che il tono dei vostri tessuti diventi più sano; che ossa, muscoli, tendini e nervi trattengano meno tensione sentendovi più rilassati nella colonna.
- Che cominciate ad essere maggiormente capaci di rispondere con efficacia agli stress della vita.

Sarete consapevoli di una migliore capacità di guarire grazie a:

- una migliore capacità di osservare, trovare e lasciare andare le vostre tensioni nella colonna e nella muscolatura paraspinale sia durante le sedute sia nella vita quotidiana, assumendo differenti posture e/o atteggiamenti.
- alla formazione dell'**onda respiratoria** nella vostra colonna vertebrale, dall'osso sacro alla testa durante le sedute ed alla capacità di osservarla mentre essa fluisce muovendo le vertebre.
- alla formazione di "porte di entrata spinale" (Spinal Gateways) nella colonna che vi permetteranno di lavorare su ogni schema di tensione ivi presente.
- alla capacità di rispondere alle applicazioni di forze leggere in questi "Spinal Gateways" in grado di promuovere la vostra auto-regolazione delle tensioni attraverso queste onde oscillatorie nei tessuti della colonna (onda respiratoria e onda somato-psichica).

Ci aspettiamo un miglioramento costante di queste nuove strategie di auto-guarigione, ciò ci indicherà che state seguendo la terapia con successo aiutandovi a creare dentro di voi uno stato di benessere e qualità di vita migliori. Con le sedute del **Metodo Network**, ritroverete l'integrità delle strutture della colonna vertebrale e del sistema nervoso permettendo a quest'ultime di sviluppare nuove strategie di adattabilità e flessibilità. Ciò aumenterà la consapevolezza di certe aree del corpo di cui "vi siete dimenticati o dalle quali vi siete separati".

La seduta di Network viene anche chiamata "entrainment" perché il termine inglese, che non ha una traduzione letterale in italiano, descrive molto bene la natura della seduta e significa "andare in oscillazione con, andare in frequenza con, muoversi in sintonia o in maniera simile con qualcuno o qualcos'altro. I tocchi di Network inducono infatti un "entrainment" tra sistema nervoso e vertebre, tra vertebre e vertebre e tra vertebre e tessuti. Questo produce le onde che vengono attivate esclusivamente attraverso il metodo Network. Durante le sedute vi chiederemo di osservare questo processo ed i cambiamenti qualora avvenissero; non cercate di forzare la respirazione o i movimenti, ma lasciateli accadere naturalmente limitandovi ad osservarli. Il Network può portare a stati di profondo rilassamento, ma questo non è il suo obiettivo principale. Ci adopereremo infatti per permettere al vostro sistema nervoso di essere più consapevole del proprio corpo e di aiutarvi nel processo di guarigione. La durata delle sedute dipenderà ogni

volta da quanto tempo sarà necessario al vostro corpo-mente per osservare, riconoscere e migliorare le sue strategie per aiutare a diminuire le zone di tensione.

Aspettatevi quindi che a volte sarete sdraiati per alcuni minuti ed altre un po' più a lungo. La forza utilizzata, la durata della terapia o l'esperienza vissuta sul tavolo non sono i parametri migliori per giudicare la qualità della seduta. Durante quest'ultima potreste sentire delle tensioni in modo più accentuato, dolori del passato ai quali il vostro corpo si connette di nuovo mentre guarisce, potrebbero emergere emozioni, come il desiderio di piangere o ridere, rabbia o altro. Assecondate ciò che sorge con la consapevolezza che fanno parte del processo di guarigione. Quindi non giudicate il successo della seduta da questi fattori, lasciatevi semplicemente andare nel flusso osservandolo e dando il benvenuto a queste nuove opportunità di crescita. **Connettersi e lasciare andare** sono le parole chiave del livello di base. Acquisirete le strategie per connettervi con ciò che avete accumulato dentro di voi e non avete guarito, lasciando andare quelle tensioni e quell'energia di cui non avete più bisogno.

Esercizi di Integrazione Somato-Respiratoria (SRI)

Gli esercizi di SRI vi permetteranno invece di vivere e attraversare consapevolmente diversi stadi di guarigione. Come spiegato nella cassetta audio e durante la conferenza, ogni stadio corrisponde ad uno stato di consapevolezza e si costruisce sperimentando, grazie agli esercizi, lo stato precedente. Durante il livello 1, o livello di base, lavoreremo con voi affinché possiate sperimentare e passare attraverso gli esercizi dello stadio 1 (quello della sofferenza e della sconnessione) e una buona parte dello stadio 2 (quello della polarità), dando un grandissimo supporto al lavoro che farete con il Network, permettendovi di accedere ad una consapevolezza corporea molto profonda e coinvolgente. Non tutti vivranno gli stadi nella loro completa espressione e profondità, ma sarà essenziale che siate in grado di eseguire gli esercizi degli stadi in questione.

Grazie alle sedute in studio e al vostro lavoro a casa, nei primi due o tre mesi di cura apprenderete:

- a connettervi con una zona di pace indipendentemente da ciò che succede nella vostra vita.
- ad essere in grado di aiutare zone nel corpo non in pace a cambiare, permettendo loro di trovare più pace; alla fine dello stadio 1 sarete in grado di fare questo con ogni parte del vostro corpo nel quale sentite tensione e/o malessere.
- sarete inoltre in grado di riconoscere, toccando parti del vostro corpo, la presenza di pace o meno.

Sempre durante il livello 1 di cura, connettendovi bene con lo stadio 1, sarete in grado di entrare nello stadio 2 e sperimentare i ritmi:

- sarete in grado di avere una buona pace in tutti i punti principali dello stadio 1, ma sentirete la loro differenza quando cercherete di connetterli tra loro.
- riuscirete a sentire lo scambio di informazione tra una parte e l'altra.
- infine comincerete a sentire che con l'esercizio di integrazione dello stadio 2 le parti che prima erano differenti cominceranno ad essere più simili.
- e pertanto potrete sperimentare, anche nel quotidiano, minore tensione e carica in situazioni difficili e/o di conflitto.

Dal libro "**La Via: I Dodici Stadi della Guarigione**", vi consigliamo di leggere nel primo mese di cura almeno la prefazione, l'introduzione ed i capitoli degli stadi 1 e 2, mentre nel secondo mese di cura, i capitoli riguardanti gli stadi 3 e 4.

Serate di condivisione

Sono questi degli spazi che noi creiamo appositamente per voi, dove avete l'opportunità di condividere le vostre esperienze, ascoltare e apprendere dagli altri o fare domande a Dominique o Cinzia. Abbiamo osservato come coloro che partecipano regolarmente a questi momenti acquisiscano una grande comprensione del processo di guarigione a tutto vantaggio della loro evoluzione e del lavoro svolto in studio. Durante queste serate porteremo sempre nuovi temi di discussione riguardante il Metodo Network e la guarigione in generale: approfittatene! Iscrivetevi sulla liste appese all'albo, davanti alle segretarie.

Sperando di avervi reso servizio nel riassumere brevemente gli obiettivi principali che cercheremo di aiutarvi a raggiungere durante questi mesi di lavoro, vi auguriamo una profonda guarigione del vostro sistema nervoso e della vostra colonna, requisiti essenziali per affrontare positivamente la vita quotidiana con le sue belle e brutte esperienze, permettendovi di accogliere e trasformare, nel miglior modo possibile, le tensioni e le energie accumulate negli anni.

Ricordatevi che la sala di Network é un luogo di guarigione. Prima delle sedute, cercate di connettervi con voi stessi e di entrare nei vostri ritmi naturali, creando così lo spazio per la vostra guarigione in sintonia con quella delle altre persone presenti.