

## Centro CarpeDiemVitae

Dott. Dominique Hort, chiropratico e Cinzia Gheza, educatrice al benessere  
Via Tesserete 51, 6900 Lugano, tel. 091 960 45 42 (fax -49),  
e-mail: [dhort@bluewin.ch](mailto:dhort@bluewin.ch), [cinziagheza@bluewin.ch](mailto:cinziagheza@bluewin.ch)

# Il Metodo Network: Obiettivi del livello 2 o livello intermedio

## Parole chiavi: trasformare e raffinare

Benvenuti nel livello intermedio! Ciò significa che durante i primi mesi di Network avete raggiunto la maggior parte degli obiettivi del livello di base e che i vostri corpo, mente, colonna vertebrale e sistema nervoso hanno conseguito i cambiamenti desiderati. Siete quindi pronti per andare oltre e crescere ulteriormente.

### Analisi Spinale di Network (NSA)

Nel livello intermedio di **NSA** continuerete questa trasformazione.

Misureremo i vostri progressi attraverso l'ottenimento dei seguenti obiettivi:

- innanzitutto proseguirete nella trasformazione e liberazione dell'energia e delle tensioni dai vostri tessuti (ossa, nervi, muscoli, tendini e legamenti) continuando ad usare l'onda respiratoria che si farà più ampia ed efficace;
- svilupperete inoltre una nuova strategia di guarigione chiamata **onda somato-psichica** (questa potrebbe essere già in atto ora, visto che può formarsi anche nel livello di base). Questo fenomeno è associato con un'oscillazione ritmica della vostra colonna. Si ipotizza che questo meccanismo permetta lo scambio d'informazioni tra diversi segmenti vertebrali e potrete osservare come, con il passare del tempo, l'oscillazione si farà sempre più precisa e coordinata. L'onda somato-psichica viene attivata esclusivamente attraverso il Metodo Network e non è un semplice movimento ondulatorio della colonna, ma un vero e proprio fenomeno fisiologico e neurologico che permette al sistema nervoso di evolvere e crescere nella sua capacità di funzionare;
- i movimenti delle vertebre diventeranno sempre più precisi coinvolgendo sempre meno i grossi muscoli della colonna, ma concentrandosi su oscillazioni che interesseranno progressivamente solo le articolazioni che hanno bisogno di attenzione da parte del vostro corpo-mente;
- attraverso la formazione di due oscillatori (in due articolazioni vertebrali differenti) sarete in grado di diminuire ulteriormente la tensione meccanica nel midollo spinale;
- proseguirete nella formazione degli "Spinal Gateways" (porte di entrata spinale) che diventeranno sempre più capaci di integrare, trasportare le energie e le informazioni tra il vostro biocampo energetico e la vostra colonna ed il sistema nervoso. Lavoreremo con queste zone energetiche associate con gli oscillatori in modo da riuscire a creare degli "Spinal Gateways" in tutte le fasi di tensione possibili della colonna, così da essere sempre in grado di lavorare indipendentemente dallo schema nel quale vi troverete.

### Integrazione Somato-Respiratoria (SRI)

Durante il livello 1 di NSA siete stati capaci con gli esercizi di SRI di:

- completare lo stadio 1 imparando a trovare almeno una zona di pace riuscendo a portare questa pace e senso di sicurezza nelle zone di stress e di energia bloccata;
- completare l'inizio dello stadio 2 permettendo ai diversi ritmi e parti dentro di voi di riconoscersi tra loro nelle loro differenze;
- lavorare nella fase intermedia dello stadio 2 dove queste parti apprendono a comunicare e parlarsi malgrado le rispettive differenze;

In modo organico e naturale durante il **livello intermedio** continuerete il viaggio attraverso i 12 stadi di guarigione raggiungendo i seguenti obiettivi:

- approfondirete nello stadio 2 la comunicazione tra le varie zone della parte anteriore del vostro corpo (questo all'inizio del livello intermedio che viene chiamato in NSA: "livello 2");

- migliorerete l'abilità di far comunicare le varie parti in momenti di tensione riportandoci armonia ed accettazione (questo avverrà già durante il livello 2A e sarà importante avere questa strategia specialmente quando arriverete a metà livello 2 che chiamiamo in NSA: "livello 2B");
- completerete lo stadio 2 riuscendo a portare una vera armonia nel movimento durante l'esercizio, creando spesso un'onda somato-psichica tra le zone sempre meno differenti e polarizzate. Questo dovrebbe accadere entro la fine della prima parte del livello 2, che in genere dura circa uno o due mesi ed entrare così nello stadio 3 nel periodo in cui vi troverete alla metà del livello 2;
- apprenderete e completerete lo stadio 3, dove, rendendovi maggiormente conto delle responsabilità che avete nei vostri schemi, darete il benvenuto alla sensazione di sentirvi bloccati in certe parti del vostro corpo e della vostra vita. Questo senza la carica e il giudizio dello stadio 2. Lo stadio 3 sarà importante durante il livello 2B di NSA, dove anche la colonna andrà a rivisitare i suoi schemi più cronici e antichi;
- comincerete ad entrare nello stadio 4 vivendone i ritmi che sono molto importanti per ritrovare la forza e il potere per riprendersi in mano maggiormente la propria vita. Energie essenziali per aiutare il completamento della fine del livello 2 che chiamiamo in NSA, "livello 2C";

Potrà capitare durante le sedute individuali di SRI, che in stadio 1 e 2 lavoreremo con voi in maniera differente da quello che avete appreso nel livello 1 di NSA. Magari conetterete con le vostre mani le vertebre e lavorando sulla colonna con gli SRI aiuterete direttamente la progressione attraverso il livello 2.

Con il **Metodo Network (NSA & SRI)** acquisirete nuove strategie di auto-guarigione che stimoleranno e faciliteranno alcuni profondi cambiamenti nel vostro organismo:

- riuscirete ad aumentare progressivamente la consapevolezza di come il corpo si muove e si comporta sia durante la seduta, ma anche durante la vostra vita normale;
- potrete meglio riconoscere quali situazioni del passato o del presente vi stanno creando tensioni e stress e dove questa energia, se non trasformata, andrà a finire nella colonna vertebrale o nel corpo;
- vi renderete conto di come riuscirete a gestire in modo più efficace gli stress della vita quotidiana;
- attraverso un migliore funzionamento del sistema nervoso riuscirete a guarire i blocchi energetici primari della colonna, risolvendo vecchi schemi e tensioni che avevano un'influsso diretto anche sulla vostra qualità di vita;
- sarete meglio in grado di riconoscere, guarire e modificare gli schemi e le abitudini negativi sia di natura fisica, sia specialmente quelli emotivi e mentali apportando quei cambiamenti necessari nella vostra vita per continuare il cammino di crescita in modo ancora più profondo;
- acquisirete una sempre migliore integrazione tra corpo e mente.

### **Il fenomeno del "Retracing": "ri-tracciare"**

Durante il livello intermedio è frequente sperimentare dei veri e propri episodi di guarigione andando a rivivere vecchi dolori fisici, biochimici e/o emotivi.

Infatti grazie alla migliore salute del sistema nervoso, il vostro organismo letteralmente preleva l'energia che aveva accumulato e associato a vecchie memorie negative, traumi o intossicazioni biochimiche e se ne libera. Spesso questo avviene senza che ce ne rendiamo conto, ma a volte invece, ed è il nostro corpo che lo decide, andiamo a rivisitare vecchi dolori o emozioni riconnettendoci con essi mentre li stiamo lasciando andare. Chiamiamo questo fenomeno: **"ri-tracciare"** dall'inglese "retracing" e anche se a volte non è piacevole quando appare, è perfettamente naturale anzi spesso auspicabile.

Noi come **educatori al benessere** vi accompagneremo durante questi processi con la gioia e la consapevolezza che essi sono passi essenziali e spesso inevitabili per la vostra guarigione. Se ciò non avvenisse, questa energia potrebbe creare (se non l'ha già fatto) importanti affezioni, disfunzioni e forse anche malattie. Vi renderete conto che, dopo una "crisi di guarigione", vi sentirete "profondamente migliorati dentro", a dimostrazione che qualcosa è stato veramente lasciato andare. Dovete avere l'impressione che state vivendo un episodio del genere, fatecelo sapere, in modo da potervi seguire al meglio durante questi momenti così importanti per la vostra guarigione.

Siccome è durante il livello intermedio che avvengono i maggiori fenomeni di " retracing", è importantissimo in quale **stadio di guarigione** vi trovate. Grazie agli SRI dovrete essere arrivati come minimo alla **metà dello stadio 2 (2b)** entro l'inizio del livello intermedio di NSA, in modo che la carica emotiva tipica dell'inizio dello stadio due sia già stata trasformata. Questo, per evitare di proiettare la causa di eventuali sintomi rivissuti durante il "retracing", in modo troppo polarizzato, sulla terapia o su cause esterne (spesso, quando ciò succede, finiamo per preferire o cercare un'altra soluzione per evitare di sentire quello che non ci piace invece di continuare nel processo di guarigione attraverso gli stadi di guarigione).

**Il livello intermedio (livello 2)** ha una durata variabile a seconda:

- della quantità di energia accumulata durante la vostra vita
- della frequenza di sedute con cui seguite l'NSA
- dell'efficacia con la quale praticate gli esercizi a casa ed in studio (oltre alle sedute individuali una volta superato lo stadio 2b potrete anche partecipare alle **classi di SRI in gruppo** offerte in studio)
- della quantità di stress che avete attualmente nella vita
- e da tanti altri fattori del momento (motivazione, ambiente familiare, passate esperienze di lavoro su se stessi, ecc. ).

In genere ci aspettiamo che il livello 2 duri 6-8 mesi durante il quale acquisirete una qualità di vita e benessere superiori e lascerete andare, guarendole, l' 80-90% delle tensioni della colonna che avete accumulato durante tutta una vita. La natura graduale dei cambiamenti che avverranno in voi, vi permetterà di vivere la transizione ad un'esistenza più consapevole e sana nel modo più dolce ed onorevole possibile.

Consigliata, nel livello 2, la lettura degli stadi 2, 3, 4 e 5 nel libro "La Via; i dodici stadi della guarigione" del Dott. D. Epstein, Sergio Schiberna editore (a disposizione in studio).

Durante questo periodo, come dimostrato da ricerche effettuate nell'ambito di questa terapia, acquisirete dei profondi ed importanti miglioramenti nella **vostra qualità di vita e benessere generale**. Grazie alle nuove strategie della vostra colonna vertebrale e del sistema nervoso, raggiungerete una sempre migliore connessione ed integrazione del vostro corpo-mente, permettendovi di raggiungere nuovi livelli di salute e una migliore capacità di **auto-guarigione**.

## **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 questi, essenziali per affrontare positivamente la vita quotidiana con le sue belle e brutte esperienze e permettervi di accogliere e trasformare, nel miglior modo possibile, le tensioni e le energie accumulate negli anni.

Ricordatevi che il centro di benessere "CarpeDiemVitae" è un luogo di guarigione: prima delle sedute, cercate di connettervi con voi stessi ed entrare nei vostri ritmi naturali creando così lo spazio per la vostra guarigione e quella delle altre persone presenti.

Grazie, lo staff del centro "CarpeDiemVitae"

## Importante

È durante il livello intermedio che, dalla nostra esperienza clinica, le persone possono perdere la motivazione e il desiderio di continuare il lavoro intrapreso con noi. Il nostro ruolo di educatori al benessere desidera essere un supporto, specialmente nei momenti dove si pensa di desistere o perché i risultati sono meno apparenti o ci si sente demotivati o vengono a galla sensazioni o dolori che tendono a farci scappare...

Nel corso del livello 2 può capitare di avere dei momenti dove sembra che il corpo non avanzi, ma spesso questo è solo dovuto al fatto che sta raccogliendo le forze e l'energia per passare attraverso qualche cosa di importante. Sia dalla nostra esperienza personale sia da quella accumulata clinicamente che dalle ricerche scientifiche, sappiamo che più andate avanti a lavorare con le strategie del Metodo Network, più evolverete e meglio vi sentirete. Non che durante il percorso non ci possano essere passaggi a vuoto o periodi difficili, ma essi tendono poi a essere trasformati permettendo una crescita ancora più grande.

Sentirsi parte di una grande comunità di persone che cercano di crescere individualmente e allo stesso tempo con tanti punti in comune ai vostri, è essenziale per superare le fasi difficili; così come lo è il capire bene cosa sta succedendo in modo da non interpretare una crisi di guarigione per una di malattia e smettere la terapia quando questa sta dando i suoi frutti migliori. È anche importante non confondere una crisi di malattia con una di guarigione affinché se state sviluppando un problema nuovo che richiede interventi diversi da quello che possiamo offrirvi, ne possiamo parlare insieme e consigliarvi al meglio.

Sentire il nostro supporto, condividendo con noi i vostri dubbi quando questi sorgono (e sappiamo che accadrà perché anche noi abbiamo percorso lo stesso viaggio e vissuto le stesse sensazioni ed esperienze) è essenziale avere al fianco qualcuno che vi capisce e sostiene nel modo giusto conoscendo bene ciò che avete dentro e quello sta uscendo.

Il vostro successo, la vostra crescita ed evoluzione ci stanno a cuore e per creare un nuovo modo di vivere la guarigione e la relazione tra voi e noi, sono essenziali comunicazione, conoscenza e soprattutto saggezza. Per questo motivo è molto importante ed essenziale creare momenti di scambio. Venite alle serate di condivisione, leggete le dispense, il Network News, ascoltate i CD, partecipate alle giornate di guarigione e di SRI e alle attività organizzate parallelamente alle sedute di NSA & SRI (Gate di trasformazione, seminario sui 12 stadi a Como, ecc.).

Se uno dei problemi principali è la questione finanziaria, parlatene con noi, potrebbe essere che per come evolvete nel Newtork, potrete seguirlo con una frequenza minore e comunque garantirvi i risultati desiderati, magari in un lasso di tempo più lungo, ma sempre e comunque raggiungerli.

Viviamo in un periodo storico, economico e sociale dove le strategie del Network sono sempre più essenziali per vivere. Approfittatene aprendo la vostra mente e i vostri cuori alla possibilità che il Metodo Network sia la soluzione a molti dei problemi vostri e del pianeta. Farete così parte di questa ri-evoluzione del benessere, sarete i pionieri che avranno portato la bandiera segnalando la via, sarete coloro che hanno avuto il coraggio e la determinazione per andare dove altri non sono ancora andati. Cogliete l'essenza della vita, "CarpeDiemVitae" con noi, per voi e per l'evoluzione umana e della terra.

Con affetto, Dominique, Cinzia e tutto lo staff del Metodo Network