

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, cinziagheza@bluewin.ch, www.carpediemvitae.com

Il Metodo Network: Obiettivi del livello 3 o livello avanzato

Parole chiavi: risveglio ed espansione

Benvenuti nel livello avanzato! CiÚ significa che durante gli ultimi mesi di Network avete raggiunto la maggior parte degli obiettivi del livello intermedio e che il vostro corpo, mente, colonna vertebrale e sistema nervoso hanno conseguito i cambiamenti desiderati. Siete quindi pronti per andare oltre e crescere ulteriormente. Il livello 3 È come un sogno non ancora conosciuto da tanti e non da molto disponibile sul pianeta: si tratta della capacit  di muovere contemporaneamente tre oscillatori nel sistema nervoso e nel corpo, uno dei quali nella regione del cuore. In questo livello si ha maggiormente la tendenza ad "aprire", a "crescere" e a "evolvere"... (vedi parole chiavi). Nei precedenti livelli siete cresciuti e avete capito diverse nuove cose di voi stessi aumentando la vostra consapevolezza innata e avete trasformato/lasciato andare la maggior parte delle tensioni associate ai traumi fisici/emotivi/mentali con i quali eravate arrivati al Metodo Network. Dovreste quindi essere in grado, almeno parzialmente, di distanziarvi dalle illusioni create dalle ferite, non permettendo loro pi  di gestire e dirigere la vostra vita.

Analisi Spinale di Network (NSA)

Alla fine del livello 2 siete stati in grado di coordinare due oscillatori in almeno una delle 5 fasi possibili presenti nella colonna vertebrale. Questa comunicazione tra due oscillatori È corrisposta con dei "clear out": momenti pi  o meno lunghi, dove le ancore fisiche della schiena e nel sistema nervoso, associate allo schema della fase su cui lavoravate, non erano pi  presenti. Questo "silenzio" permette una ristrutturazione importante a livello di colonna e sistema nervoso. Questa ricerca di "clear outs" sar  la caratteristica della danza tra fine livello 2 e inizio livello 3 per tutte le 5 fasi di tensioni presenti nella vostra colonna.. Questo permette alla zona del cuore/pancia di entrare in gioco cominciando ad alzarsi, anche se all'inizio, quando entra questo terzo oscillatore, uno dei due gi  in moto nella colonna spesso si ferma. Sar  una danza tra tutti e tre oscillatori durante tutto il livello 3 ... Lavoreremo con voi in tre posizioni: proni, supini o sul fianco come nel livello 2 anche se lavorerete maggiormente supini (sulla schiena) dove il corpo potr  espandere meglio il terzo oscillatore del cuore. Le persone in livello 3 hanno effettivamente un sistema nervoso pi  avanzato di quelle che non hanno ancora questo tipo di strategia.

Integrazione Somato-Respiratoria (SRI)

Nei primi livelli avete "ritracciato" e guarito vecchi schemi, costruendo una solida base fisica e di consapevolezza. Questo grazie all'Analisi Spinale di Network (NSA) e soprattutto agli esercizi d'Integrazione Somato-Respiratoria (SRI). Avrete notato che il lavoro con SRI È cambiato durante i vari livelli. Nel livello 1, l'approccio iniziale era di trovare la pace nel vostro corpo (stadio 1), mentre nel livello 2, dove tutto si approfondisce, si toccavano zone con maggiore carica, riconoscendo le parti differenti che erano in voi (stadio 2), riuscendo ad accettarle meglio anche nel quotidiano mentre capitavano. Riconoscendole, avete avuto maggiore capacit  di "lavorarci su" consapevolmente, facendole comunicare meglio e abbracciando le parti meno belle. Alla fine del livello 2 dovreste essere in grado di connettervi con lo stadio 3 e 4 riconoscendo i vostri schemi pi  importanti e "riprendendovi la vostra vita e il vostro potere". A seconda di dove vi troverete nel livello 3, lavoreremo includendo nuove tecniche pi  avanzate: maggiore utilizzo della trazione nel tessuto connettivo, alzando ad esempio i gomiti, lavorando con "la barriera", includendo i suoni o lavorando con i campi organizzativi/energetici. Questo comporta un miglioramento ulteriore della consapevolezza corporea che corrisponder  ad un avanzamento attraverso gli stadi di guarigione.

Il livello 3A (inizio livello 3)

Il livello 3A È il momento dove si genera "la porta d'entrata" (gateway) nel cuore, oscillatore che comincia ad attivarsi obbligando la persona a "strecchiare" (allungare) la zona del ventre prima, per poi salire sempre pi  nella zona toracica. A questo punto il corpo riuscir  a sostenere ancora solo due oscillatori per volta e quindi, mentre si attiva l'oscillatore del cuore di solito uno dei due che prima si muovevano nella colonna tende a non oscillare pi . Durante tutto il livello 3 i tocchi saranno ancora pi  delicati e lievi permettendo aperture pi  profonde.

Specialmente nel livello 3A sar  importante lavorare con gli esercizi SRI nella zona del cuore perch , grazie a una maggiore sensibilit  e capacit  di sentire di questa parte del vostro corpo, sarete in grado di percepire maggiormente sia le cose positive della vita sia quelle negative. Le strategie di auto guarigione e il benessere interno che avete raggiunto vi permetteranno di godere appieno "dei regali" e di non rimanere troppo male "dalle sberle"; ciÚ nonostante quando queste ultime arrivano, È importante essere preparati. Una maggiore apertura e quindi in un certo senso anche vulnerabilit  potranno a volte causare paure, tristezze e incertezze anche profonde, sensazioni queste normali nel processo di guarigione del cuore, organo fisico ed energetico che avrete fin'ora probabilmente aperto solo con chi stavate bene, con persone che conoscevate, con le quali vi sentivate protetti e

sicuri, mentre in altre circostanze l'avete tenuto chiuso per timore di essere feriti e offesi. Magari in passato È successo di aver condiviso con qualcuno qualcosa di profondo e come risultato ne siete stati colpiti e feriti; questo puÓ aver causato una chiusura energetica, emotiva e a volte anche fisica. Adesso invece per poter stare veramente bene imparerete a tenere aperto il cuore anche in situazioni meno belle. PerchÈ "chiudere il cuore", nel livello 3, significa chiudere voi stessi, negandovi di vivere chi realmente siete. Per accogliere questa nuova apertura fragile e insicura all'inizio, dovete appoggiarvi di nuovo allo stadio 1, che non È solo sofferenza, bensÌ uno strumento per espandere maggiormente il campo di protezione, sicurezza e pace. E questo lo farete con le tecniche avanzate lavorando con la "barriera" nella zona del cuore, con i suoni e con i campi energetici/organizzativi.

Il risveglio che si verifica nel livello 3 vi permetterÀ di valutare ed analizzare chi eravate in modo ancora pi~ profondo; vi renderete conto, che in certi aspetti della vita, avete creato delle false veritÀ o certezze. Non succederÀ a tutti, ma a molti capiterÀ di rendersi conto di aver basato la propria identitÀ, o almeno una parte di essa, su illusioni rappresentate dalle ferite accumulate negli anni. Dopo esservi "ripresi la vostra forza e il vostro potere" e aver ammesso che ora È il momento di andare oltre e crescere ulteriormente, abbraccerete le vostre illusioni (stadio 5) passando attraverso le mura, i veli e le armature che vi eravate costruiti. Abbraccerete e diventerete ancora pi~ un tutt'uno con la vostra vera essenza. Nella favola del libro, "la bella e la bestia" questo stato È descritto molto bene. Potrebbe capitare di sentirvi confusi e a volte senza sapere bene chi e dove siete, proprio perchÈ state lasciando il vecchio per il nuovo. Vivere col cuore aperto, anche se cosa bellissima e ambizissima, È una nuova sensazione. SocietÀ, scuola e famiglia ci hanno di solito insegnato che È piuttosto la mente la padrona di casa... Ora si crea il bisogno di apprendere un nuovo modo di rapportarvi con il mondo interno e esterno, trascendendo la vostra vecchia immagine mentale e dando la possibilitÀ al cuore di diventare direttore d'orchestra. Potreste porvi domande come: "Chi sono io veramente?" "Cosa sono venuto a fare qui?"

Da qui possono nascere paure o timori, in quanto non vi potete pi~ appoggiare al vecchio e conosciuto "io" che seppure limitato era qualcuno di "rodato" e su cui avevate fatto affidamento fino ad ora. In questa fase, al contrario di come ci si puÓ immaginare, non ci si sente male nello stesso modo come forse È successo nel livello 1 o 2. Questo perchÈ dentro siete pi~ integri, pi~ sani e completi. E' pi~ un "malessere dell'anima" non tanto di tipo emozionale e non chiaro o facilmente esprimibile a parole. Potrebbe essere vissuto come un periodo di profonda trasformazione, da paragonarsi a una rinascita, e forse ogni tanto un po' destabilizzante. E se dovessero apparire paure, dolori o incertezze, vi aiuterÀ se le considererete come le sensazioni che le mamme vivono durante un parto dove, sapendo nel propria intimo che essi (dolori e incertezze) sono associati alla gioia di questo nuovo "io" che viene alla luce.

Centro CarpeDiemVitae, Il Metodo Network: Obiettivi del livello avanzato pg 3/4

Il livello 3B (metÀ livello 3)

Questo passo avviene quando il sistema nervoso, evolvendo ulteriormente, riesce, all'inizio anche solo per pochi secondi, a mantenere aperti tutti e tre gli oscillatori contemporaneamente; magari non in maniera coordinata e con velocitÀ differenti. Durante "l'entrainment" (vi ricordo che È cosÌ che si chiama la seduta di Network) del livello 3B vi metteremo di nuovo sul fianco (come nel livello 2B), cercando di far comunicare i tre oscillatori ancora meglio. Inoltre utilizzeremo delle manovre con le gambe (a pancia in gi~) e con le braccia (a pancia in su) per aiutarvi a diventare ancora pi~ autocorrettivi anche nella vita quotidiana. Nel livello 3B potete vivere ognuno degli stadi di guarigione con particolare attenzione perÚ agli stadi 6 e 7 per permettervi di entrare poi negli stadi pi~ avanzati che sostengno la parte finale del livello 3.

Il livello 3C (fine livello 3)

La conclusione del livello 3 avviene quando ogni contatto, ogni tocco o impulso al sistema nervoso genera per prima una reazione nell'oscillatore del cuore ed esso viene poi seguito dagli altri due oscillatori nella colonna. Questo È un momento importantissimo dal punto di vista fisiologico e neurologico. Grazie ai cambiamenti che avvengono durante questa parte del livello 3 potrete finalmente avere la possibilitÀ di andare oltre il vostro ego nei suoi aspetti negativi; avete pulito la vostra falsa personalitÀ, disancorando gli schemi presenti, e siete quindi in grado di (ri)scoprire chi siete veramente dietro le ferite e le armature. La trasformazione spesso È sottile e magari viene solo accelerato un processo che avete giÀ cominciato precedentemente con altre forme di lavoro su voi stessi. Il lavoro nel Network a questo punto trascende ovviamente i dolori, anche se importanti come segnali che sono necessari ulteriori cambiamenti. Si tratta di un vero viaggio interiore che permette di stimolare ulteriormente la crescita. Alla fine del livello 3 il ritmo delle oscillazioni creerÀ una pace nuova e ancora pi~ profonda in tutto il sistema. Albert Einstein affermava che i problemi si possono solo risolvere grazie a una consapevolezza pi~ grande di quella che li ha creati. L'apertura del cuore permette alla consapevolezza dell'amore di farvi osservare e trasformare i limiti che la mente aveva; questo È possibile solo ora, perchÈ la mente non puÓ andare oltre il limiti e la consapevolezza di se stessa...

"Il cuore" nel livello 3

Nel livello 3 entra in gioco questo cuore, che ha delle emozioni (e infatti produce neuro-peptidi associati alle emozioni), produce sostanze che gli servono per comunicare con il cervello, ha una sua memoria, batte da solo anche

se viene posto nel corpo di qualcun altro, produce un segnale elettromagnetico molto piú forte del cervello stesso, insomma È un organo le cui funzioni vanno ben oltre quella di pompare il sangue nel corpo. Nel livello 3, non parliamo di cuore aperto come concetto astratto, ma come realtà fisica e "palpabile" perché letteralmente aprite la cassa toracica per dare piú spazio a questo organo che crea un campo magnetico che È 60 volte piú intenso di quello del vostro cervello. Questo È un motivo per cui vi potranno far male le costole, avere occasionalmente delle palpitazioni, avere "mal-di-cuore". Il cuore inizierà a comunicare meglio con la mente, a discutere con gli oscillatori della vostra colonna vertebrale e pian piano diventerà lui il direttore d'orchestra. Quando vi troverete in uno schema, in una fase di tensione, quando starete per scioglierlo, prima parlerà il vostro cuore e poi la testa per fare spazio alla vostra vera personalità. Questo È il viaggio del livello 3: un viaggio attraverso l'amore non come concetto mentale ma attraverso la sua espressione fisica nel corpo. Sarete in grado di produrre le risposte fisiche, nervose e chimiche all'amore perché il vostro corpo sarà capace di vivere l'amore dentro di sé in modo piú pieno e profondo.

Le persone che lavorano nel livello 3 cominciano ad avere delle sensazioni, percezioni o interessi che vanno al di là del corpo fisico/mentale/emotivo. Spesso iniziano a leggere libri diversi o a cercare risposte a domande piú profonde attraverso seminari e altro, entrano piú profondamente in contatto con la natura, vivono i rapporti interpersonali ad un nuovo livello, etc. Questa È la classica "trasformazione" che ha luogo quando il cuore "si apre" e permette di agire in modo piú puro senza il solito "rumore" prodotto dalle ferite. Avviene un'alchimia, che permette al nostro corpo di sentire quel qualcosa che È dentro di noi, l'"io transpersonale" anche chiamato "anima", la cui presenza oggi È provata al 100% grazie a serie ricerche scientifiche. Il Metodo Network non È una via spirituale, anche se permette di stimolarne la ricerca di una via spirituale propria che per ognuno può essere diversa. È un momento di transizione dove il corpo dà veramente l'opportunità all'anima di compiere il suo lavoro. Nel cammino nel livello 3 avrete la possibilità di ritrovare la bellezza nella semplicità, la gratitudine anche per le cose che di solito riterreste banali come la stessa automobile che possedete o le persone con le quali lavorate.

Con questo lavoro troverete gli stimoli a un amore diverso perché voi sarete diversi e potrete esprimere questo amore in maniera diversa. Acquisirete una nuova libertà .. Questo È il grande regalo che vi fanno gli oscillatori nel livello 3.

Lasciatevi quindi andare nel vivere questa nuova avventura con la curiosità tipica dei bambini che si accostano a qualcosa di sconosciuto e di diverso, senza il freno di vecchi preconcetti, ideologie, schemi o illusioni. La via diventerà piú facile, in quanto riconosciuta necessaria e essenziale per portarvi a compiere il prossimo passo. Lascierete andare situazioni passate anche nel livello 3 ma a un'altra profondità. Sentirci felici e soddisfatti a lungo termine, È vivere in accordo con i vostri veri valori. Lo stadio 6 vi permetterà di prepararvi alla risoluzione dello stadio 7, dove lascerete andare delle parti del vostro "vecchio io", che se non liberate, vi freneranno nel diventare a essere chi veramente siete. Si verificherà un fiorire del presente e in esso vi muoverete consciamente, come fanno gli animali o i fiori che non si preoccupano di non esistere piú o di sfiorire in futuro, ma semplicemente sono, come i cuccioli, i bambini, i neonati, ma con la differenza che questa presenza sarà consapevole.

Queste strategie acquisite nel livello 3 permettono, come dice il dott. Epstein, di entrare nel livello 4 dove romperete la barriera che impedisce la comunicazione tra il vostro cuore e il cuore universale.

Grazie quindi per entrare a far parte del livello 3 e di produrre quel campo che ne permette l'esistenza.. Mai come ora la vostra apertura vivrà anche grazie a quella degli altri e viceversa. Ecco perché il Network specialmente nel livello 3 È applicato a diretto contatto con le altre persone nella sala di gruppo e, anche se rimane un lavoro individuale, diventa sempre di piú una condivisione collettiva della via di guarigione percorsa da ognuno di noi. Nasceranno necessità nuove e domande come "Cosa posso fare per gli altri?" o "Come posso contribuire di piú?". Il servizio diventerà un'esigenza di gioia, nato attraverso la vostra crescita, espansione e risveglio. La vostra semplice presenza, anche senza l'intenzione consapevole, attraverso le vostre vibrazioni ed energie, farà da cassa di risonanza a favore delle altre persone che non seguono ancora il Network. Nella speranza di avervi reso servizio nell'avervi illustrato tutto questo vi ringraziamo di fare parte di questo risveglio collettivo per il bene dell'umanità e del pianeta. Grazie di rendere reale il nostro sogno/visione e per la fiducia che avete risposto in noi.

Condivisione della guarigione e della crescita

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, create appositamente per il livello 3, 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.). 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.

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.

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