

## **DOMANDE E RISPOSTE**

Questa rubrica è per voi. Se avete delle domande di interesse comune inerenti il Network, queste verranno pubblicate in modo da creare comunità e rispondere a curiosità che originano discorsi spesso molto interessanti. Mandateci dunque le vostre domande ai nostri indirizzi e-mail (Dominique: dhort@bluewin.ch ; Cinzia: cinziagheza@bluewin.ch) o lasciateci una nota \*nella cassetta gialla delle lettere all'entrata della sala Network.

**D.:** Dominique, con tutte quelle fasi, quei livelli e stadi, mi sono un poco perso. Perché ci sono e a che cosa servono?

**R.:** Queste denominazioni sono semplicemente un modo di descrivere quello che sta succedendo nel tuo corpo e nel tuo sistema nervoso. Prima di tutto parliamo dei "livelli": essi riguardano l'**Analisi Spinale di Network (NSA)** e cioè il lavoro che fai con Dean e me sul tavolino di "entrainment". Ciò che determina in che livello sei è il tipo di risposta al tocco che facciamo sulla tua colonna. Se quando applichiamo un contatto, essa si muove con un oscillatore, cioè una sola articolazione si muove e la strategia che stai usando per guarire le tensioni è l'onda respiratoria, allora lo chiamiamo **livello uno o livello di base**. Se invece cominciano a muoversi due articolazioni, diventando due veri e propri oscillatori e si forma l'onda somato-psichica, allora lo chiamiamo **livello due o livello intermedio**. Quando poi entra in gioco la zona del cuore e anch'essa diventa un'oscillatore, allora parleremo di **livello tre o livello avanzato**. È nato quest'estate anche il **livello quattro o livello di unità** che per il poco che abbiamo potuto sperimentare su noi stessi offre sensazioni e aperture semplicemente incredibili.

Quando parliamo invece di "**fasi**" entriamo più direttamente nel lavoro pratico vero e proprio; infatti esse rappresentano il programma o la radiostazione o la frequenza nella quale la tua schiena è in quel momento nel quale lavoriamo su di te. Se riuscirai a decifrare le nostre scritte sulla tua cartella (bianca per il livello uno, gialla per il due e viola per il tre) vedrai spesso marcato un geroglifico che dice: Ph (phase dall'inglese che tradotto in italiano significa fase) 1 o 2 o 3 fino alla fase cinque. Queste sono le fasi, che corrispondono a che vertebra principale tiene dentro tensione in quel momento e con la quale il tuo corpo/mente era pronto a \*lavorare. Le **fasi** sono associate al modo di comportarsi, pensare o reagire. Una volta all'anno ti offriamo una serata di condivisione dove spieghiamo proprio queste fasi ed è interessantissima, non perderla perché capirai tanti dei tuoi atteggiamenti e come aiutarti a non cadere sempre negli stessi schemi (per coloro interessati abbiamo alcune copie di questa conferenza in audio cassetta in segretariato).

Per quanto riguarda "**gli stadi**" qui entra in gioco l'**Integrazione Somato Respiratoria (ISR)** ed entriamo nel mondo di Cinzia e Eva. Gli stadi di guarigione (sono 12) rappresentano degli stadi di consapevolezza e che hanno tutte caratteristiche differenti. Da essi dipende il modo in cui ti relazioni con le situazioni, dolori, malattie o esperienze della vita. Gli ISR ti permettono se praticati regolarmente di vivere tutti

e 12 gli stadi di guarigione con i loro ritmi ben specifici e diversi fra loro. Il viaggio attraverso i 12 stadi di guarigione permette di cambiare il modo in cui vivrai la tua vita, migliorando la tua comprensione delle dinamiche di vita dentro e attorno a te. Per **Donald Epstein**, che gli ha inventati, gli ISR son quasi più importanti del NSA perché sono applicabili non solo al Network, ma a tanti altri campi professionali, educativi e terapeutici. Inoltre, data la loro natura che rende chi li pratica indipendenti da terapeuti esterni, egli ritiene la loro invenzione uno dei contributi alla guarigione nel mondo più efficaci e profondi e per i quali sarà (speriamo noi e spera anche lui) ricordato in futuro ... prova anche tu a entrare maggiormente nel lavoro degli ISR e vedrai che viaggio!!!

**D.:** Hai parlato di "entrainment", ma che cosa significa veramente?

**R.:** Nome complicato vero? "Entrainment" (pronunciato semplicemente "intreinment") si riferisce a un fenomeno biologico naturale nel quale un evento si allinea sincronizzandosi o armonizzandosi con un'altro. Un poco come un branco di pesci che nuotano all'unisono, gli orologi \*a cucù che dopo un poco cominciano tutti ad andare insieme o in tanti altri processi naturali dove l'azione di uno stimola quella di un altro, diventando entrambi simili in termini di spazio o tempo. Gli sbadigli hanno questa proprietà ma anche e soprattutto il nostro sistema nervoso utilizza l'"**entrainment biologico**" (non esiste una traduzione italiana specifica per questo termine) per molti dei suoi processi di trasmissione dei messaggi. Nel Network il dottor Epstein ha deciso di chiamare "**entrainment**" la seduta sui tavolini che ricevete da me e da Dean, perché quello che cerchiamo di fare con voi e la vostra colonna vertebrale è proprio di creare degli entrainment e cioè delle oscillazioni comuni nelle varie articolazioni e permettere loro in un certo senso di sincronizzarsi, di "parlare fra loro", di condividere informazioni e storie. Questo in modo che una zona che funziona bene se stimolata nel modo giusto, potrà, attraverso il processo di "**entrainment**", aiutarne o stimolare un'altra a seguirla nel suo movimento e oscillazione. Siccome nel Network non ti aggiustiamo la colonna o mettiamo a porto niente (come fanno altre terapie dove, come da intenzione, è il dottore a curarti e non tu a guarire) e cerchiamo con precisione di sviluppare le migliori strategie (onda respiratorie e onda somato-psichica) affinché tu possa auto-guarirti, il termine "aggiustamento" di Network non andava bene e l'abbiamo sostituito con "**entrainment**".

"Caro C., (.....) Le nostre esperienze cliniche nonché le ricerche scientifiche nell'ambito del Network, hanno dimostrato come questo metodo permette alle persone di uscire da profonde dipendenze da cibo, fumo e altro. Il Network rende quindi liberi da dipendenze, non le crea. Non esiste dipendenza da qualcosa come il Network, ma la scelta consapevole che seguendo questo sistema si raggiunge un modo di funzionare superiore e si decide di continuare a evolvere, senza doversi preoccupare di non poter più smettere. Ci sono infatti tantissime persone che per motivi loro hanno interrotto il Network e nessuno si è lamentato di soffrire di crisi d'astinenza o effetti secondari, tipo crisi di manco.

Quello che alcuni hanno notato semmai, è che smettendo il Network la vita va benissimo avendo generalmente un migliore livello di salute. Quello che può succedere e che si realizza solo smettendo quanto la pratica regolare del Network stimoli una crescita costante, che naturalmente viene frenata o si appiattisce. Si tratta comunque di una profondità maggiore di quella che si aveva prima di iniziare il cammino del Network e questo sta a dimostrare la bontà di questo sistema di crescita personale. Il carattere negativo, associato al concetto di dipendenza non si può quindi applicare al Network, dove semmai il desiderio di continuare a migliorarsi è l'unica motivazione vera e genuina che si riflette sulla persona. Non temere quindi, al contrario gioisci, perché il Network permette di liberarti dalle catene e dalle barriere che ti isolano dal vivere una vita piena e felice.