

LA CONSAPEVOLEZZA CORPOREA

Uno dei temi principali del Metodo Network è la 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. Mi (parla Dominique) ricordo per esempio come cinque anni fa vissi una situazione che mi fece veramente capire la veridicità di tale teoria. Ero in Toscana, ospite da amici, e mi alzai un mattino con un fortissimo mal di schiena lombare. Per chi mi conosce sa che avere il mal di schiena per il sottoscritto era una costante visto la presenza, nella mia schiena, di ernie discali. Grazie al lavoro fatto con il Network queste nel frattempo sono guarite e non sento più praticamente dolore, ma allora era diverso. Avevo cominciato il Network da poco più di un anno e mezzo ed ero nel mezzo del livello due dove si vanno a guarire le vecchie ferite, quelle croniche e difficili da affrontare senza le giuste strategie. Mi resi ben presto conto quel giorno * che non sarei stato di molta compagnia e siccome di prendere qualcosa per non sentire il dolore, non se ne parlava nemmeno, mi permisi di restare a casa e passare il pomeriggio a letto invece che per negozi e musei. Quello che successe durante quelle quattro ore cambiò per sempre il modo di vivere il mio mal di schiena, facendomi capire come la sua origine, nel mio caso, fosse alla base emotiva e auto generata. Passai infatti quattro ore ad "accogliere" una cascata o meglio sarebbe definirla una "burrasca" di emozioni, soprattutto rabbia. Mi ritrovai a pensare alle cose peggiori, a immaginarmi litigi, conflitti, discussioni, anche violenze fisiche ricevute e date ad amici, nemici e familiari. Niente di tutto questo era mai avvenuto, ma era chiaro che il mio corpo stava allentando la tensione nella sua colonna e che lì ci avevo messo tonnellate di rabbia. Uscendo essa si esprimeva in questo modo e sembrava che non riuscissi ad uscirne. Feci sul mio corpo parecchi esercizi di Integrazione Somato Respiratoria e questo accelerò la guarigione di molto. Dopo appunto quattro ore sembrò che l'uragano fosse passato come se avessi finito di scaricare. Provai allora ad alzarmi e con mia sorpresa e felicità osservai come il mio male o colpo della strega che fosse se ne era andato completamente. Era stata semplicemente una crisi di guarigione e non una crisi di malattia...

Il punto per noi importante in questo discorso è che la mia colonna lombare aveva funto per anni da "deposito" di rabbie e che di fatto era l'ancora fisica, la porta attraverso la quale io avevo accesso a questa emozione e alle situazioni dalle quali l'avevo accumulata. Quello che poi si confermò con tanti pazienti e poi anche fu provato dal lavoro della dott.ssa Candace Pert nel suo lavoro con le molecole delle emozioni (suo libro "Molecole di Emozioni", ISBN 88-7972-340-5, Corbaccio Editore), è che abbiamo tutti nel nostro corpo un mezzo e un luogo dove mettere o accedere a vecchie emozioni, traumi o ferite.