

Christian Vendrame

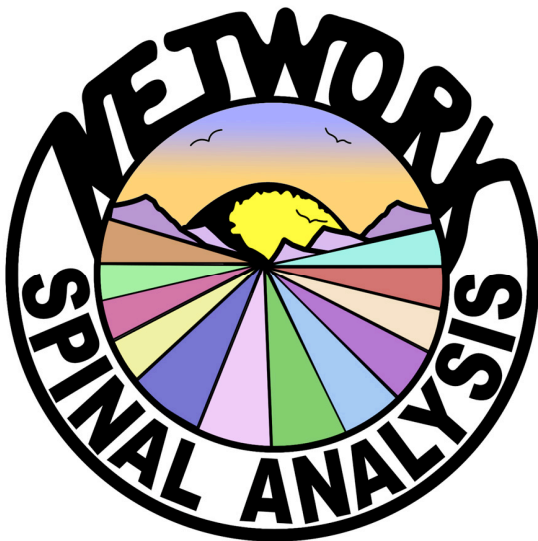
dottore in chiropratica sagl

Via Henri Guisan 6
Ch 6500 Bellinzona
Telefono +41 91 825 55 50
Fax +41 91 825 55 51
E-mail: cvendrame@gmail.com
Web: www.mondochiropratico.com

Il Metodo Network di Analisi Spinale

Il Metodo Network (Network Spinal Analysis) è stato creato dal genio e dalle scoperte del dottor Donald Epstein, chiropratico di New York, nel 1980, integrando inizialmente diverse tecniche di chiropratica (da qui il nome Network) per poi svilupparne qualcosa di completamente innovativo.

Il Metodo Network è composto dall'Analisi Spinale di Network e dagli esercizi di Integrazione Somato-Respiratoria e consiste in un approccio al benessere grazie a leggeri e precisi contatti lungo la colonna vertebrale (spinal gateways). Esso ristabilisce l'integrità della colonna stessa e del sistema nervoso per indurlo a sviluppare nuove strategie di guarigione e di vita, insegnando al corpo strategie di autocorrezione, ridando alla persona la possibilità di vivere nel miglior modo possibile gli stimoli e gli stress quotidiani.



Vengono indotte due onde spinali di guarigione, l'Onda Respiratoria e l'Onda Somatopsichica, che migliorano l'integrità e l'adattabilità spinale e nervosa, accrescendo in modo sensibile il benessere e la qualità della vita.

Indirizzando l'attenzione sulle parti del corpo e sulle articolazioni ben funzionanti e che sono "in pace", piuttosto che sulle regioni infiammate con sintomi o tensioni, si riesce a stimolare una nuova consapevolezza e nuove strategie di guarigione.

Il Metodo Network stimola queste strategie di autocorrezione facendo leva sull'"intelligenza innata", proprietà principale che ogni organismo vivente ha dentro di sé al momento della nascita e che è in grado di mantenere o ristabilire uno stato di funzionamento ideale in ogni situazione. Grazie alle correzioni delle tensioni presenti nella colonna vertebrale e alla creazione di nuove strategie a disposizione del sistema

nervoso, viene permesso a questa "intelligenza innata" di esprimersi in modo ottimale e all'individuo di utilizzare meglio il suo potenziale.

Avvicinarsi al Metodo Network significa rendersi conto che ogni singolo individuo è principalmente responsabile della propria guarigione e che la nostra qualità di vita dipende in larga misura da noi stessi.

Obiettivi del livello 1 o livello di base del Metodo Network. Parole chiavi: connettere e lasciare andare.

Obiettivi del livello 2 o livello intermedio del Metodo Network. Parole chiavi: trasformare e raffinare.

Obiettivi del livello 3 o livello avanzato del Metodo Network. Parole chiavi: risveglio ed espansione.

Lo scopo principale del Metodo Network è il raggiungimento di uno stato di salute globale, che include sia gli aspetti fisici che quelli emotivi, biochimici, mentali e sociali.

Come ben riassunto dal dottor Blanks i cambiamenti positivi riportati dai pazienti che hanno seguito il Metodo Network hanno un'importanza statistica rilevante e il loro quoziente di benessere, misurato grazie ai questionari auto riportati, sta a dimostrare l'importanza di praticare questa via di educazione al benessere.

Dalla ricerca effettuata su 2818 pazienti seguiti per tre anni dagli accademici della Università di Irvine, California, facoltà di medicina e sociologia (1), il 67% delle persone studiate ha riferito miglioramenti congiunti nella salute rispetto a tutti i parametri presi in esame, fra i quali:

- Miglioramenti nella categoria stato fisico: migliore flessibilità della colonna vertebrale, meno raffreddori e influenze, meno mal di testa, meno dolori, meno stitichezza e nausea, meno allergie. Questi cambiamenti confermano l'efficacia del Metodo Network nel permettere alle persone di migliorare la loro colonna, il loro sistema nervoso, immunitario e digestivo e la loro produzione di energia.
- Miglioramenti nella categoria stati mentali ed emotivi: maggiore benessere psico-emotivo, meno depressione, meno stati di tristezza ed esplosioni di rabbia, maggiore capacità di pensare e concentrarsi, migliore abilità nell'assolvere i propri doveri e stare in gruppo. Questi miglioramenti dimostrano l'efficacia del Metodo Network nell'aiutare il sistema nervoso ed il cervello a gestire meglio le emozioni ed avere una maggiore efficacia mentale.
- Miglioramenti nella categoria valutazione dello stress: emotività, sessuale, scuola, salute, il modo di affrontare i problemi quotidiani, famiglia, finanze. Questo dimostra l'efficacia del Metodo Network in relazione ai problemi maggiori di stress che affliggono managers, studenti, famiglie e tante altre persone.
- Miglioramenti nella categoria legata alla capacità di godere maggiormente della vita: amore per la vita, apertura a farsi guidare dal proprio istinto, migliore capacità di rilassamento e benessere, migliore apertura nelle relazioni con gli altri, maggiore interesse a mantenere uno stile di vita salutare, maggiore compassione e comprensione per gli altri, maggiore fiducia nell'affrontare le avversità. Miglioramenti che confermano l'efficacia del Metodo Network nel permettere alle persone di vivere la vita in modo più soddisfacente e profondo.
- Miglioramenti nella categoria cambiamenti di stile di vita: maggiore regolarità nell'esercizio fisico, ricerca di abitudini alimentari migliori, riduzione del consumo di farmaci, fumo ed alcool, maggiore attenzione alle pratiche meditative. Questi miglioramenti dimostrano che grazie al Metodo Network le persone diventano più sane nel loro fisico, nel loro sistema nervoso così come nelle loro scelte di vita.

Altri studi effettuati dall'associazione "for Network care" hanno dimostrato che la creazione dell'onda che si forma sulla schiena delle persone corrisponde ad un vero e nuovo processo fisiologico per il sistema nervoso. È stato possibile affermare che il sistema nervoso evolve seguendo il Metodo Network spiegandone i grandi risultati clinici osservati in base all'evoluzione matematica dell'onda prodotta dalla schiena delle persone.

- Miglioramenti nella categoria qualità della vita (in relazione a): vita personale, capacità di adattarsi ai cambiamenti, modo di trattare i problemi della vita, appagamento generale nella vita, coniuge-compagno/compagna. Questi miglioramenti dimostrano l'efficacia del Metodo Network nel permettere alle persone di crescere, sviluppare salute, benessere e qualità di vita superiori.

Il 95% degli intervistati ha riferito la propria soddisfazione delle aspettative.

Il 99% ha manifestato l'intenzione di proseguire con il Metodo Network.

Il Metodo Network propone una visione della salute che permette una migliore comprensione delle difficoltà che l'individuo incontra nell'affrontare la sua realtà quotidiana.

Nell'approccio terapeutico e filosofico del Metodo Network, l'individuo viene reso attento alla necessità di un lavoro su sé stesso per superare, vincente, le nuove sfide della vita quotidiana; questo possibilmente prima che sia la malattia ad obbligarlo a prestare attenzione alle sue scelte.

Tutti questi concetti rientrano in un modello di benessere e qualità di vita più ampio, nel quale l'individuo vive la sua salute attraverso parametri che prendono in considerazione sia lo stato fisico, che lo stato emotivo, mentale, biochimico e sociale.

Il modello proposto dal Dott. Epstein si basa, nella sua essenza, sull'integrità neurologica e spinale dell'individuo, considerando la salute e la connessione tra corpo e mente come le basi fondamentali per il raggiungimento di una qualità di vita e di uno stato di benessere migliori. Grazie a leggeri e precisi contatti lungo la colonna vertebrale, alla persona viene permesso di ristabilire l'integrità della colonna stessa e del sistema nervoso, insegnando al corpo strategie di autocorrezione, ridandole quindi la possibilità di vivere nel miglior modo possibile gli stimoli e gli stress quotidiani senza subirne, come troppo spesso accade, gli effetti negativi. Attraverso le correzioni delle tensioni presenti nella colonna vertebrale e con la creazione di nuove strategie a disposizione del sistema nervoso, si permette all'"intelligenza innata" (proprietà principale che ogni organismo vivente ha dentro di sé al momento della nascita e che è in grado di mantenere o ristabilire uno stato di funzionamento ideale in ogni momento) di esprimersi in modo ottimale e si permette all'individuo di utilizzare meglio il suo potenziale.

In seguito a precisi e specifici tocchi lungo la colonna vertebrale, nella persona vengono create reazioni, come un aumento spontaneo della respirazione o movimenti automatici di autocorrezione (allungamenti o «onde» nella spina dorsale) con il raggiungimento immediato di uno stato di profondo rilassamento neuromuscolare. La ritrovata armonia tra i vari sottosistemi che compongono la colonna e il sistema nervoso (ossa, muscoli, tendini, dischi intervertebrali, nervi, ecc.) permette quindi di ritrovare l'armonia in noi stessi.

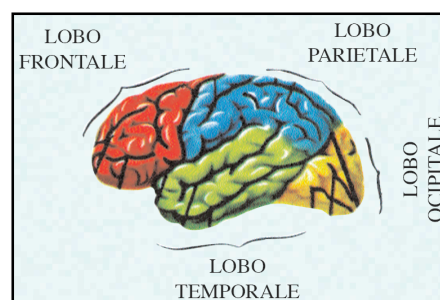
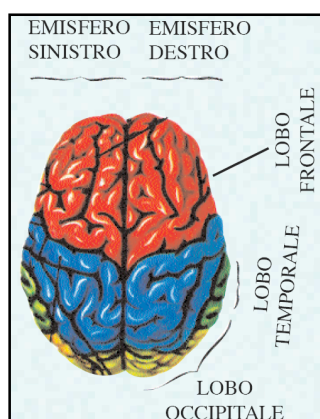
L'obiettivo sarà quindi di stimolare il nascere e lo sviluppare nuove strategie di auto guarigione, aiutando l'individuo a riscoprirsi centro e co-creatore della sua realtà.

Ogni singola persona è principalmente responsabile della propria guarigione: essa spetta ad ognuno di noi. I sintomi non verranno quindi eliminati poiché per creare una sensazione di benessere, non necessariamente correlata con la mancanza di malattie o affezioni sarà fondamentale percepire, saper ascoltare la propria esperienza e il proprio corpo/mente e connettersi con esso.

A prova dell'importanza di una ritrovata comunicazione tra mente e corpo, sono i profondi miglioramenti del benessere generale e della qualità di vita riportati dai pazienti nell'ambito del metodo Network di Analisi Spinale.

Recenti studi effettuati all'Università di medicina di Ervine in California (1), hanno infatti dimostrato che il fattore più importante per migliorare molti dei parametri che determinano una migliore qualità di vita, è quello di dare al sistema nervoso una maggiore flessibilità e delle strategie di autoguarigione efficaci.

Un ruolo fondamentale in questo processo di trasformazione lo gioca il lobo frontale della corteccia cerebrale, parte del cervello responsabile della nostra capacità o meno di osservare, gestire e vivere le situazioni della vita, in relazione alle nostre esperienze passate, valori etici e morali più evoluti. Queste qualità vengono compromesse in situazioni di stress.



L'incapacità del sistema nervoso nel gestire vecchie memorie accumulate, proiezioni di futuri problemi o situazioni del momento realmente presenti, crea una situazione di malessere nella quale il lavoro del lobo frontale viene limitato. La percezione del benessere non è quindi più possibile. Questa situazione genera un cerchio vizioso predisponendo l'individuo ad essere sempre meno adattabile e quindi meno efficace nel gestire le informazioni che riceve, reagendo in modo poco adeguato ed impulsivo ed accumulando altre tensioni e stress.

Il lavoro del Network di Analisi Spinale si concentra sia sulla colonna vertebrale (punto di accesso diretto al sistema nervoso e principale luogo di deposito di posture di difesa) che sul resto del corpo, essendo tutto il nostro organismo "contenitore di informazioni" e potenziale luogo di tensioni e/o pace. L'intervento è quindi applicato nell'intento di (ri)portare pace all'intero sistema. Questo lavoro è essenziale per stimolare la guarigione nell'individuo.

Il Metodo Network è composto dal Network di Analisi Spinale e dagli Esercizi di Integrazione Somato-Respiratoria.

Il Network di Analisi Spinale permette gradualmente alla persona di riconoscere e sciogliere le tensioni superficiali accumulate nella colonna vertebrale, nel sistema nervoso e nei tessuti corrispondenti attraverso dei livelli di cura.

Viene inoltre facilitata la guarigione nelle distorsioni strutturali più importanti e profonde, grazie a stimolazioni precise, sotto forma di tocchi alla colonna vertebrale, specialmente nella regione del collo e dell'osso sacro. Tali tocchi inducono la formazione di due tipi di onde: la prima, di tipo respiratorio, che si espande dalla base della colonna fino alla testa (portando movimento e guarigione in ogni singola vertebra attraversata); la seconda, di natura oscillatoria, si espande tra l'alto ed il basso della colonna nelle varie articolazioni permettendo a queste ultime di "condividere informazioni", trasformando tensioni e schemi posturali disfunzionali.

Gli esercizi di Integrazione Somato-Respiratoria facilitano un cammino di guarigione attraverso 12 stadi di consapevolezza. Essi integrano tocco, movimento, respiro e un'attenzione focalizzata sulle zone di lavoro. Permettono alla persona di osservarsi e connettersi con le parti del corpo dalle quali si era separata, attraverso strategie di pace e sicurezza. Creano i presupposti per una maggiore coesione nell'organismo promuovendo una migliore connessione corpo-mente essenziale per la guarigione.

Il Metodo Network, un metodo terapeutico, naturale e dolce nelle sue applicazioni, si propone quindi come scelta ideale per la salute di tutta la famiglia.

Bibliografia:

(1) «A Retrospective Assessment of Network Care Using a Survey of Self Related Health, Wellness and Quality of Life» Journal of vertebral subluxation research - Vol. 1 N4 1997 Robert Blanks Ph.D, Tanya L. Schuster Ph.D, Marnie Dobson, B.A. Departement of Anatomy and Neurobiology, Department of Otolaryngology Head and Neck Surgery, College of Medicine, Department of Sociology, University of California Irvine, CA 92697