

*Il suo libro, "Let It /low", è un eccellente tentativo di educare il paziente o il potenziale paziente su alcuni dei più recenti concetti di guarigione e mantenimento della salute, in particolare per quanto riguarda gli aspetti naturali ed energetici della salute. Il corpo è stato creato per essere un organismo che si auto-guarisce e si auto-perpetua. Tutto ciò di cui il corpo ha bisogno si trova all'interno dell'espressione organizzata della forza vitale che si manifesta attraverso i sistemi di sopravvivenza dell'organismo. Ciò che è stato necessario è la conoscenza per liberare questa forza di guarigione. Questa conoscenza è stata acquisita da molte discipline sia antiche che moderne.*

*La sua descrizione di come queste energie vengono applicate al corpo per ottenere l'espressione ottimale della salute è chiara e rilevante nell'attuale crisi sanitaria. Poiché sempre più persone cercano terapie alternative al modello medico, queste terapie devono essere conosciute e comprese dal pubblico. Credo che "Let It /low" raggiunge questo obiettivo. Discute le varie terapie alternative che funzionano e soddisfa il bisogno del pubblico di sapere e capire almeno qualcosa su di esse, in modo da poter partecipare alla propria guarigione.*

*Raccomando a tutti i pazienti e ai futuri pazienti di leggere questo importante libro.*

A handwritten signature in black ink, reading "Dr. Carl A. Ferreri". The signature is written in a cursive, flowing style with a prominent initial 'C'.

Dr. Carl A. Ferreri D.C. Ph.C. S.K.



# Lea sciarow scorrere

Hands-on techniques  
for healing the body,  
mind and spirit

**Dr. Sheel Tangri BSc. D.C.S.K.**

©2000 di Dr. Sheel Tangri

Disegno della copertina© 1999 di Random  
Graphics Foto dell'autore di Daniel Sikorskyi

Nessuna parte di questo materiale può essere riprodotta con qualsiasi procedimento meccanico, fotografico o elettronico, o in qualsiasi forma di registrazione. Né può essere memorizzato in un sistema di recupero, trasmesso o copiato in altro modo per uso pubblico o privato senza l'autorizzazione scritta dell'autore.

Le procedure e le tecniche descritte in questo materiale sono esclusivamente a didattico. L'autore e Tangri Global Health Model Inc. non presentano direttamente o indirettamente nessuna parte di questo lavoro come una diagnosi o una prescrizione per qualsiasi condizione di qualsiasi lettore, né fanno dichiarazioni riguardanti gli effetti psicologici o fisici per qualsiasi idea riportata. Chi utilizza questi test e queste procedure di correzione lo fa a proprio rischio e pericolo.

Catalogazione canadese in dati di pubblicazione

Tangri, Sheel, 1965-  
Lascia che scorra

ISBN 1-55212-437-1

1. Terapie per la mente e per il corpo. 2. Cura di sé, salute. I.  
Titolo. RA776.5.T36 2000 615.8 C00-9109

# TRAFFORD

**Questo libro è stato pubblicato *on-demand* in collaborazione con Trafford Publishing.**

L'editoria on-demand è un processo e un servizio unico nel suo genere, che consiste nel rendere un libro disponibile al pubblico per la vendita al dettaglio, sfruttando i vantaggi della produzione on-demand e del marketing su Internet.

L'**editoria on demand** comprende le promozioni, le vendite al dettaglio, la produzione, l'evasione degli ordini, la contabilità e la riscossione delle royalties per conto dell'autore.

Suite 6E, 2333 Government St., Victoria, B.C. V8T 4P4, CANADA

Telefono 250-383-6864

Numero verde 1-888-232-4444 (Canada e Stati

Uniti) Fax 250-383-6804

E-mail [sales@trafford.com](mailto:sales@trafford.com)

Sito web [www.trafford.com](http://www.trafford.com)

TRAFFORD PUBLISHING È UNA DIVISIONE DI TRAFFORD HOLDINGS LTD.

Catalogo Trafford #00-0102

[www.trafford.com/robots/00-0102.html](http://www.trafford.com/robots/00-0102.html)

# Lasciar scorrere

## Introduzione:

## **Indice dei contenuti**

Un modello per la salute e l'assistenza sanitaria olistica	.....	Pagina
	1	
<u>Capitolo 1:</u>		
Una via d'accesso alla fonte	.....	Pagina
	5	
<u>Capitolo 2:</u>		
Il mio approccio alla salute e al benessere utilizzando la triade della salute	.....	Pagina
	13	
<u>Capitolo 3:</u>		
Il corpo fisico	.....	Pagina
	21	
<u>Capitolo 4:</u>		
Il corpo emotivo	.....	Pagina
	41	
<u>Capitolo 5:</u>		
Il corpo chimico	.....	Pagina
	53	
<u>Capitolo 6:</u>		
Esercizio fisico, yoga, meditazione e preghiera	.....	Pagina
	67	
<u>Capitolo 7:</u>		
Mettere tutto insieme	.....	Pagina
	79	
<u>Capitolo 8:</u>		
Il modello di salute globale	.....	Pagina
	89	
Riferimenti, bibliografia e Lecture consigliate	.....	Pagina
	97	

*"Voglio conoscere i pensieri di Dio<sup>2</sup>, il  
resto sono dettagli".*

*Albert Einstein*

# UN MODELLO PER LA SALUTE E L'ASSISTENZA SANITARIA OLISTICA

## INTRODUZIONE



## **Lasciar scorrere**

Spesso le persone mi chiedono: "Cosa fai nei tuoi trattamenti?" e mi accorgo che, indipendentemente da ciò che dico o da quanto bene lo spiego, l'individuo non riesce a comprendere la vera natura di ciò che faccio attraverso le sole parole. È un'esperienza oltre che una tecnica. La verità è che ho imparato più di mezza dozzina di tecniche che riguardano gli aspetti fisici, emotivi, chimici e spirituali del corpo e le utilizzo tutte nella mia pratica. Ogni persona è come un libro che deve essere letto su tutti e quattro i livelli se voglio veramente. Se uno o più di questi livelli non vengono presi in considerazione, si correggerà solo una parte del problema e lo squilibrio di salute potrebbe persistere.

Purtroppo oggi non si riesce a riconoscere e a trattare di concerto tutti gli aspetti dell'individuo. Di conseguenza, molte condizioni di salute persistono e alla fine vengono etichettate come "croniche". Di solito questo comporta che una persona venga trattata per anni e anni senza alcun risultato, oppure che i suoi sintomi vengano soppressi. In quest'ultimo, il medico e il paziente si rallegrano dell'apparente successo del trattamento, ma con il passare del tempo, a volte molti anni, il problema ritorna improvvisamente senza un motivo evidente e il trattamento originale diventa inefficace.

Perché i sintomi si ripresentano? Perché la causa principale non è stata affrontata la prima volta. Il corpo è uscito dall'armonia con il suo ambiente e ci chiede di prestare attenzione, dicendoci che c'è altro che deve essere affrontato per consentire la vera guarigione.

Questo libro è un tentativo di dare al lettore una comprensione teorica piuttosto che tecnica delle diverse tecniche che incorporo nella mia pratica di guarigione. Non spiegherò come vengono corrette le varie condizioni, ma piuttosto perché sono presenti e gli effetti che producono. Gli aspetti tecnici sono riservati a un altro forum, seminario o presentazione.



## Introduzione

In passato ci si preoccupava di correggere rapidamente un problema piuttosto che capirne le cause. Oggi, invece, le persone hanno iniziato a educare se stesse. Sono alla ricerca di un operatore che li illumini sul funzionamento del corpo, della mente e dell'anima e li aiuti a co-creare il benessere in se stessi. Questo è uno dei motivi per cui non uso mai la parola "cura". Un paziente che chiede a un medico o a un operatore sanitario di curarlo sta cedendo il proprio potere e abdicando alla propria responsabilità. Credo che il corpo abbia un'intelligenza innata che sa esattamente come rimanere in equilibrio con se stesso e con il suo ambiente. Il potere che ha creato il corpo è il potere che lo cura: dovremmo e confidare nella sua infinita intelligenza per . Quando non ascoltiamo questa intelligenza, ci allontaniamo dall'equilibrio e blocchiamo il suo flusso. Il modo per riportare il corpo all'equilibrio e alla salute è semplicemente, per lasciarlo scorrere di nuovo. È qui che si trova la vera cura.

Il mio intento nello scrivere questo libro è quello di spiegare come le condizioni di salute - molte delle quali sono state etichettate come croniche, ereditarie o non curabili - possano in realtà essere trattate e spesso corrette in pochissime sedute. È importante notare che le procedure pratiche che utilizzo per sbloccare l'energia sono eseguite senza l'ausilio di farmaci o altre sostanze estranee. Molte di queste tecniche, che mi sono state insegnate da diversi insegnanti in tutto il mondo, pur sembrando new age o all'avanguardia per gli standard odierni, sono in realtà profondamente radicate in sistemi, filosofie e dottrine del passato a lungo venerati.

Sono sempre grato ai miei insegnanti e maestri e, in linea con il loro spirito originario, continuo a combinare le loro conoscenze e tecniche con le mie scoperte e ispirazioni. Applicando i principi e le pratiche descritte in questo libro, immagino un nuovo modello globale di assistenza sanitaria che incorpori molte di queste scoperte attuali con le tecniche e le conoscenze del .

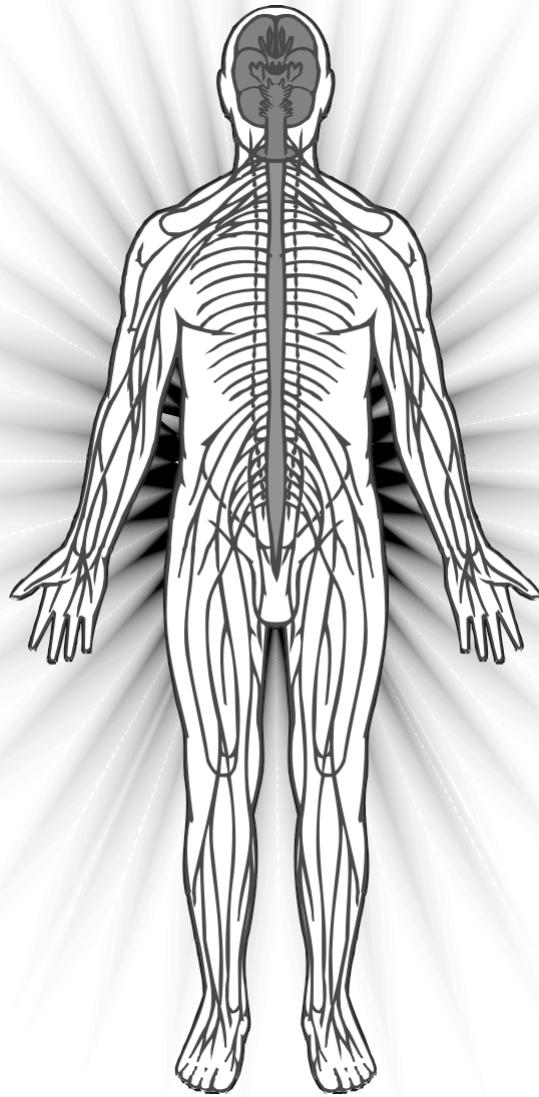
**Lasciar  
scorrere**

L'assistenza sanitaria è uno degli oneri finanziari più critici di qualsiasi Paese, ma utilizzando questi metodi ritengo che si possa implementare un sistema di salute e benessere più efficace dal punto di vista dei costi. Eliminerebbe i trattamenti e gli esami non necessari ed eviterebbe il dispendio di tempo e denaro per terapie che possono diventare efficaci solo dopo l'applicazione di altre tecniche.

Alcuni dei metodi qui descritti hanno una base scientifica comprovata, mentre altri non ce l'hanno ancora. Ciò non significa che questi ultimi debbano essere ignorati o rifiutati. Significa semplicemente che non c'è ancora il sostegno finanziario o la volontà aziendale di esaminare molti di questi metodi cosiddetti "alternativi". Nel frattempo, a questi metodi dovrebbe essere data una giusta possibilità e faccio appello a tutti i lettori che sono in grado di testare, ricercare, finanziare, promuovere e mettere in pratica i metodi trattati in questo libro di contattarmi tramite l'indirizzo dell'editore.

CAPITOLO 1

UNA VIA D'ACCESSO  
ALLA FONTE



Lasciar  
scorrere

*"Il sistema nervoso controlla e coordina tutti gli organi e le strutture e mette in relazione l'individuo con l'ambiente".*

*Anatomia di Grays, 13a edizione*

Quando ero molto piccolo ero solito camminare su e giù per la schiena di mio padre. Molti anni prima era stato ferito da un forte colpo alla colonna vertebrale e soffriva di dolori e rigidità alla schiena. Quando tornava a casa dal lavoro la sera, spesso si sdraiava sul pavimento e chiedeva a me o a mia sorella di massaggiargli la schiena. Essendo più grande e più forte, mia sorella usava le mani, mentre io ero molto più piccola e quindi mi mettevo in piedi su di lui e gli lavoravo la schiena con i piedi, come fanno alcuni massaggiatori in Asia. Con il passare del tempo e la partenza di mia sorella per l'università, mi sono occupata completamente del massaggio e all'età di circa 11 o 12 anni le mie mani avevano sviluppato una sensibilità finemente sintonizzata sui muscoli del collo e della schiena. Riuscivo a percepire i punti di tensione in cui mio padre soffriva e a regolare esattamente la mia attenzione.

Questo è stato l'inizio del mio viaggio nelle arti curative e del mio fascino duraturo per le tecniche che alleviano il dolore fisico, emotivo e spirituale. Questi primi semi sono stati piantati profondamente e, dopo aver conseguito una laurea in scienze generali all'Università di Manitoba, ho preso una seconda laurea al Palmer College of Chiropractic di Davenport, Iowa, la scuola fondatrice della chiropratica. Da quando ho conseguito il dottorato in chiropratica ho continuato ad ampliare le mie conoscenze imparando molte tecniche diverse e studiando con molti grandi insegnanti da qui all'India.

A differenza dei medici che imparano a fondo la patologia e la biochimica, i medici chiropratici apprendono una quantità immensa di nozioni di neurologia e tecnica. La pratica della chiropratica, iniziata nel 1895 circa, si occupa della

## Capitolo 1

La struttura del corpo umano, in particolare la colonna vertebrale, e la sua relazione con il funzionamento del sistema nervoso. Si guarda a ciò che interferisce con il legame tra struttura e funzione, si guarda a ciò che impedisce il flusso di energia. La mia formazione fondamentale di chiropratico mi ha insegnato la scienza, l'arte e la filosofia del trattamento delle condizioni senza l'uso di farmaci. Mi ha anche mostrato il desiderio e la capacità intrinseca del corpo di sopravvivere e di mantenere l'equilibrio con il suo ambiente.

A livello fisico, il sistema nervoso agisce come complesso computer che riceve, assembla, correla, memorizza ed elabora le informazioni in base a un programma. È un importante ricevitore, regolatore e trasmettitore di forze vitali da e verso il corpo ed è responsabile di quasi tutte le funzioni al suo interno. Esistono numerose vie e circuiti lungo i quali viaggia l'"elettricità" che dirige le centinaia di funzioni (o programmi) che operano nel corpo in ogni momento: dalla regolazione della pressione sanguigna e dei livelli di zucchero nel sangue ai processi di digestione, circolazione e pensiero. È assolutamente sconcertante pensare a quanto il nostro corpo faccia per noi ogni singolo giorno, per non parlare di quanto faccia in un anno o in una vita intera.

Come ogni sistema altamente funzionante con migliaia di parti in movimento, l'usura è inevitabile e, come il vecchio detto, un grammo di prevenzione vale un chilo di cura. Anche il computer più sofisticato ha bisogno di manutenzione. I suoi circuiti devono essere testati, regolati e corretti da un elettricista esperto che comprenda il progetto o lo "schema" di come è stato costruito il computer. Un esperto del genere è in grado di esaminare rapidamente questi circuiti, testando tutti i punti in sequenza, diagnosticando i punti problematici e riparando i guasti minori o i "fusibili bruciati" prima che causino un blocco del sistema. Questo non solo garantisce prestazioni ottimali del sistema, ma è anche .

Lasciar  
scorrere

Ora, grazie alle recenti scoperte della Kinesiologia Applicata e della Kinesiologia Specializzata, è possibile fare esattamente la stessa cosa sul corpo umano, per eseguire un controllo diagnostico del sistema . I circuiti del corpo possono essere testati sistematicamente e i piccoli problemi di funzionamento possono essere corretti prima che diventino gravi problemi o condizioni croniche. I potenziali risparmi in termini di costi medici, per non parlare della sofferenza umana, sono impressionanti.

Le radici di questa nuova tecnica risalgono al 1964, quando il dottor George Goodheart, chiropratico del Michigan, scoprì e iniziò a ricercare e sviluppare i principi e le pratiche della Kinesiologia Applicata. Miscela eclettica di biofeedback, digitopressione cinese, liberazione dallo stress emotivo, massaggio neuro-linfatico e manipolazione energetica, la Kinesiologia Applicata è una potente terapia naturale di cui può beneficiare chiunque.

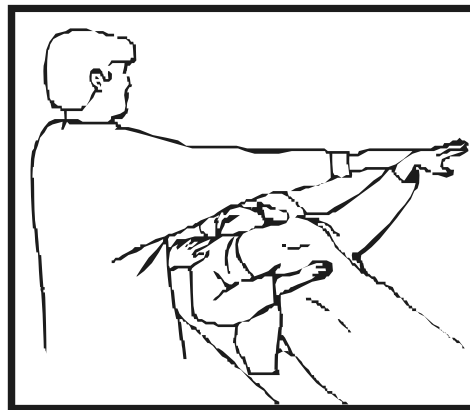
Tratta il corpo come una macchina complessa e si occupa in modo specifico del collegamento tra il sistema nervoso e le funzioni dell'organismo. È uno strumento di benessere ideale e non invasivo e, cosa forse più importante, non comporta frequenti o numerose correzioni della colonna vertebrale come avviene in molti studi chiropratici tradizionali. Si basa invece su uno sfregamento o una pressione delicata su punti specifici. Minore è la forza utilizzata, più drammatici sono i risultati nella maggior parte dei casi.

Recenti ricerche, così come molte metodologie di salute antiche e collaudate nel tempo come l'agopuntura, hanno rivelato che ogni organo del corpo ha una connessione neurologica specifica con un muscolo, un segmento spinale, un meridiano di agopuntura e un insieme di ghiandole linfatiche corrispondenti. Ad esempio, il fegato è un organo che ha il compito di filtrare il sangue e di mantenerlo il più pulito possibile. Ha un collegamento **neurologico** con i muscoli pettorali della parte anteriore del torace che muovono le braccia. L'area **spinale** che trasmette

Il punto di contatto tra il cervello e il fegato si trova nella parte centrale della schiena o nella regione toracica. Esistono canali specifici di flusso energetico - chiamati **meridiani** in agopuntura - e uno di questi influisce sulla funzione epatica. Nel corpo ci sono ghiandole chiamate **ghiandole linfatiche** che fungono da sistema di drenaggio per l'organismo, oltre a trasportare proteine, ormoni e grassi a tutte le cellule. Ogni organo ha una connessione energetica con una specifica ghiandola linfatica, da cui il termine **riflesso neuro-linfatico**.

Tutte le vie sopra menzionate agiscono come interruttori o interruttori che possono spegnersi quando il sistema è sovraccarico. Quando si effettuano correzioni ai sistemi del corpo attraverso la Kinesiologia Applicata, tutti questi percorsi devono essere controllati per vedere se funzionano correttamente. In caso contrario, è possibile correggerli in modo che l'energia abbia un condotto chiaro lungo il quale trasmettere i messaggi.

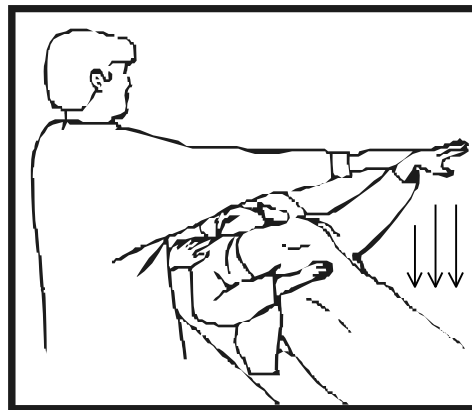
Come è possibile determinare quali "circuiti" funzionano correttamente? Questo si ottiene attraverso un processo chiamato "test muscolare manuale" o "test di risposta muscolare". Il medico o il terapeuta chiedono al paziente di tenere un particolare muscolo, ad il braccio, in una certa posizione. Il terapeuta applica poi una leggera forza a quel muscolo e chiede al paziente di resistenza.



**Lasciar  
scorrere**

Questo semplice esercizio rivela non solo l'integrità del muscolo del braccio, ma anche quella del sistema nervoso che lo alimenta. Se il paziente è in grado di opporre una solida resistenza, allora il "circuito" è chiaro e la via che va dal nervo al muscolo può essere usata come indicatore per riflettere l'integrità di altre vie del corpo.

Il terapeuta può ora toccare sistematicamente alcuni punti chiave del corpo del paziente (o far sì che il paziente tocchi il proprio) mentre viene ripetuto il test di resistenza del muscolo del braccio. Se il muscolo del paziente oppone resistenza, l'energia fluisce correttamente. Se i punti testati non funzionano in modo appropriato, il terapeuta e il paziente osservano una cosa curiosa: Per quanto il paziente cerchi di resistere, non riesce a far funzionare il muscolo come desiderato.



Questo fenomeno suscita spesso scetticismo anche menti più aperte, ma basta una semplice dimostrazione perché un nuovo cliente si convinca della sua autenticità. La tecnica agisce principalmente sul campo elettrico umano, quindi deve essere sperimentata per essere creduta. Ciò che è ancora più intrigante e gratificante è che, una volta effettuata la correzione appropriata, i punti possono essere ritestati e il muscolo mostrerà la sua piena forza. (Il termine test muscolare è in effetti



## Capitolo 1

Il terapeuta non sta testando la forza del muscolo, ma piuttosto l'integrità del circuito in questione. Il muscolo è solo un indicatore, proprio come la piccola lampadina che si accende o si spegne in un tester per circuiti elettrici).

Dalla scoperta della Kinesiologia Applicata (AK) e dei test muscolari a metà degli anni Sessanta, i kinesiologi di tutto il mondo hanno messo in relazione le loro scoperte e notato modelli intriganti per decine di condizioni di salute diverse. I pazienti che soffrono di qualsiasi cosa, dal torcicollo alla scarsa funzionalità della vescica e alle difficoltà di apprendimento, possono ora far controllare e correggere i loro "circuiti" e sorprendersi di trovare sollievo da un giorno all'altro da malattie croniche di lunga data. Ancora più significativo è il fatto che i chinesiologi possano controllare i circuiti dei bambini e correggere i problemi prima che si trasformino in sintomi.

Questa sì che è vera assistenza sanitaria preventiva.

**Lasciar  
scorrere**

CAPITOLO 2

IL MIO APPROCCIO ALLA SALUTE E AL  
BENESSERE UTILIZZANDO  
LA TRIADE DELLA SALUTE



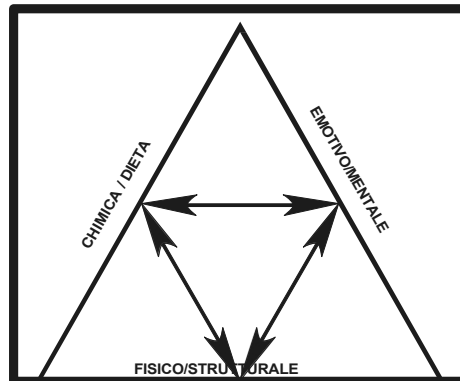
Lasciar  
scorrere

*"Se si ha la grande idea, tutto il resto viene di conseguenza".*

*B.J. Palmer, pioniere della chiropratica*

Al suo livello più fondamentale e primitivo, la vita dipende dalla sopravvivenza nella giungla. Gli individui che si adattano all'ambiente sopravvivono e prosperano grazie alla selezione naturale. Idealmente, i loro corpi funzioneranno a livelli ottimali, in equilibrio con l'ambiente e in un efficiente stato di omeostasi. Si spera che siano anche conformi definizione di salute descritta nel dizionario Webster, che è "uno stato ottimale di benessere fisico, mentale e sociale, e non solo l'assenza di malattia o infermità". Se una persona non funziona o non si sente bene fisicamente, tuttavia, non sarà in uno stato di equilibrio fisiologico e questo avrà un effetto negativo sulla sua chiarezza di pensiero e di azione. Anche le relazioni con la famiglia, la società e l'ambiente circostante inizieranno a risentirne: in altre , non saranno in grado di sopravvivere bene nella giungla.

Se si esamina la "giungla" da una prospettiva moderna o addirittura storica, ci sono solo tre categorie principali di fattori di stress che ci colpiscono. Si tratta di quelli strutturali, chimici ed emotivi, ed è per questo che seguo un modello chiamato "Triade della salute". Semplicemente La Triade della Salute considera queste tre grandi aree di influenza esterna che alimentano i nostri computer umani e influenzano il nostro modo di pensare, sentire e agire. Quando sono in equilibrio, queste forze formano un triangolo equilatero, come si vede qui.



## Capitolo 2

Quando una persona soffre di cattiva salute, tuttavia, una di queste variabili non è in equilibrio. Nel caso di una grave sfida di salute o di un problema cronico, due o addirittura tutte e tre possono essere sbilanciate e contribuire alla situazione di cattiva salute. Un esempio semplice è il caso di un atleta che si strappa un muscolo nella parte centrale della schiena, provocando uno spasmo che porta quinta vertebra toracica (una vertebra della parte centrale della schiena) fuori allineamento. Il nervo che passa in questa zona è in parte responsabile della fornitura di energia al fegato. L'irritazione e le lesioni in questa regione possono compromettere la funzione epatica, che comprende la pulizia del sangue dalle tossine o dalle impurità. In altre parole, questa lesione alla schiena può portare il paziente a non tollerare alcuni alimenti, come la caffeina o i crostacei, e a diventare gradualmente più tossico, non potendo eliminare correttamente.

Questo esempio può funzionare anche contrario, perché le vie nervose sono doppio senso. Una persona che beve troppo caffè (una tossina del flusso sanguigno) o che mangia troppi crostacei può sottoporre il fegato a uno stress eccessivo, che provoca un aumento o un'iperattività del percorso che va dal fegato al midollo spinale e al cervello. Questo può provocare una debolezza a livello della quinta vertebra toracica, che porta a mal di schiena cronico. Ho visto molti pazienti che hanno visitato infruttuosamente una pletera di professionisti della salute per curare il loro mal di schiena, quando la soluzione era semplice come ridurre il caffè o modificare la loro dieta. Ho anche visto molti pazienti la cui sensibilità alimentare è scomparsa quando il problema alla schiena è stato risolto.

Quando si corregge la causa di un qualsiasi squilibrio, è necessario prendere in considerazione tutti e tre i fattori - strutturale, chimico ed emotivo - in modo che gli sforzi terapeutici possano essere indirizzati alla causa di fondo di un problema. Questa è la bellezza assoluta della Kinesiologia Applicata e Specializzata. Le sue tecniche mi permettono di valutare lo stato di equilibrio della triade, di risalire alla causa del problema e di individuare le cause.

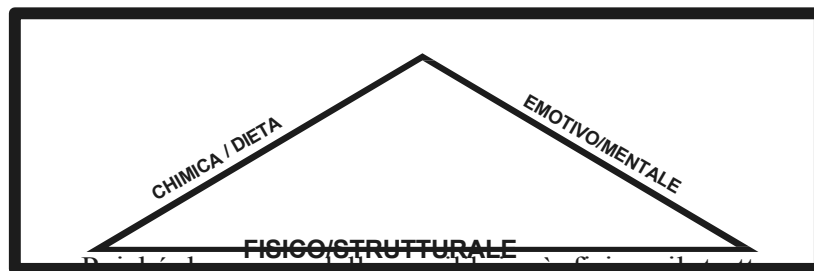
**Lasciar  
scorrere**

problema alla sua precisa radice e aiutare l'organismo a ripararsi. È fondamentale capire che un sintomo fisico può avere una causa emotiva o chimica, o viceversa. Il punto è che: Se il fattore primario non viene trattato, la condizione persiste o addirittura peggiora, richiedendo trattamenti ripetuti che sono costosi e richiedono tempo al paziente, per non parlare dell'inefficacia lungo termine.

### ASPETTI DELLA TRIADE DELLA SALUTE

#### Fisico/strutturale

Il lato fisico del triangolo ha a che fare con urti e colpi, a partire dalle forze naturali del parto fino ai normali incidenti, alle cadute e alle lesioni sportive che tutti noi subiamo nella vita quotidiana. Questi possono disorganizzare l'allineamento fisico e il funzionamento del corpo, rappresentato dal lato strutturale del triangolo. Quando una persona riceve un affronto strutturale - magari è scivolata e caduta su un marciapiede ghiacciato o ha subito un colpo di frusta in un incidente d'auto - il lato "fisico" del triangolo può essere . Questo può creare un aumento della tensione emotiva e della sensibilità alimentare, compensando i due lati del triangolo.



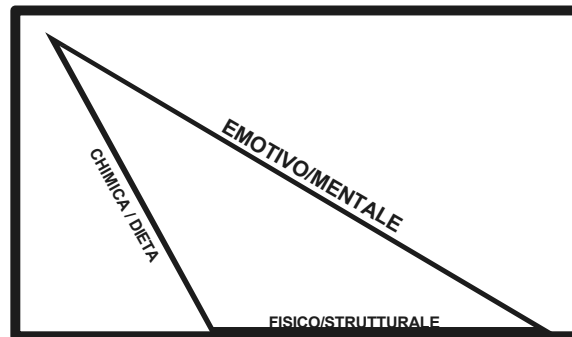
Perché la causa dello squilibrio è fisico, il trattamento dovrebbe comportare correzioni fisiche dei nervi,

muscoli, ossa, articolazioni e organi attraverso strategie come la massoterapia, la chiropratica, l'agopuntura, le terapie cranio-sacrali, ecc.

### Mentale/ Emozionale

Qualsiasi vecchio stress emotivo rimasto irrisolto - divorzio, abuso, trauma infantile, ecc. - può influire sul lato "emotivo" del triangolo. Tali traumi, anche quando si pensa che siano stati affrontati, possono rimanere immagazzinati energeticamente nel corpo e possono portare il triangolo, per non parlare del corpo, fuori dall'allineamento e dall'armonia.

Gli sconvolgimenti emotivi possono avere profondi effetti fisici sul corpo. Basti pensare a una persona con scarsa autostima, che può assumere una postura dinoccolata, o a una persona che si preoccupa in modo cronico e che sviluppa un'eruzione cutanea quando è sotto pressione. Le conseguenze possono essere osservate anche sul lato chimico del triangolo, con una riduzione dei livelli di energia o della capacità di metabolizzare i nutrienti. Per esempio, un soggetto che si preoccupa in modo cronico può perdere l'appetito o manifestare irregolarità.



Lo stress emotivo può consumare l'energia di una persona fino a bloccarla in vecchi schemi di pensiero, nonostante il suo desiderio di cambiare e andare avanti. Fino a poco tempo fa, la psicologia, la psichiatria e il counseling erano i trattamenti standard per

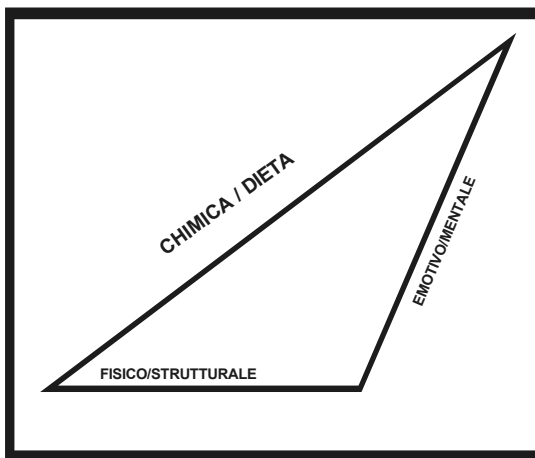
### **Lasciar scorrere**

problemi emotivi. Sebbene queste terapie siano molto efficaci, spesso i ricordi o i traumi che sono rimasti intrappolati nel subconscio sono difficilmente accessibili alla mente cosciente (ad esempio, le terapie del linguaggio) e richiedono molte sedute o anni per essere dissolti e risolti. Tuttavia, sono state sviluppate nuove tecniche che utilizzano il test di risposta muscolare per accedere in modo molto efficiente e rapido ai traumi emotivi e liberarli da dove sono stati immagazzinati nel corpo.

### **Chimica**

Sul lato chimico dell'equazione, un uso eccessivo di sostanze tossiche come nicotina, caffeina, alcol, droghe e farmaci, o una mancanza di nutrienti essenziali, vitamine e minerali, possono avere un impatto sui lati fisici ed emotivi del triangolo. Un'alimentazione scorretta può affaticare gli organi e i sistemi che alimentano e sostenere il corpo.

Con diminuzione dell'energia è evidente che un individuo si sente più sensibile emotivamente, mentalmente meno vigile, meno capace di affrontare gli stress quotidiano



Gli squilibri chimici si correggono eliminando gli alimenti dannosi, modificando la dieta attraverso il digiuno e la pulizia del sistema, oppure introducendo vitamine, minerali o erbe. I cambiamenti nella dieta sono in gran parte responsabilità di ciascun individuo. Ogni persona ha il controllo di ciò che mangia, beve e fuma. La mia responsabilità è quella di utilizzare i metodi della kinesiologia per identificare quali particolari fattori di



stress o sostanze nocive necessitano di essere eliminate. **Capitolo 2**

**Lasciar  
scorrere**  
eliminati e quali positivi dovrebbero essere aggiunti.

Esiste una moltitudine di tecniche specializzate che si sono sviluppate a partire dalla Kinesiologia Applicata, dando così vita al termine Kinesiologia Specializzata. Alcune si occupano di individuare e correggere i "difetti" emotivi, mentre altre si occupano di problemi fisici o chimici. Continuo a seguire corsi di formazione avanzata in tecniche che riguardano tutti e tre i lati della Triade della Salute, in modo da poter migliorare le mie capacità e la mia efficacia. Questo approccio evita la trappola di dover somministrare più volte trattamenti per lo stesso problema. Quando si determina il trattamento corretto e lo si applica la prima o la seconda volta, il problema non dovrebbe ripresentarsi e, nella mia esperienza pluriennale, non si ripresenta, a meno che non ci sia un nuovo trauma.

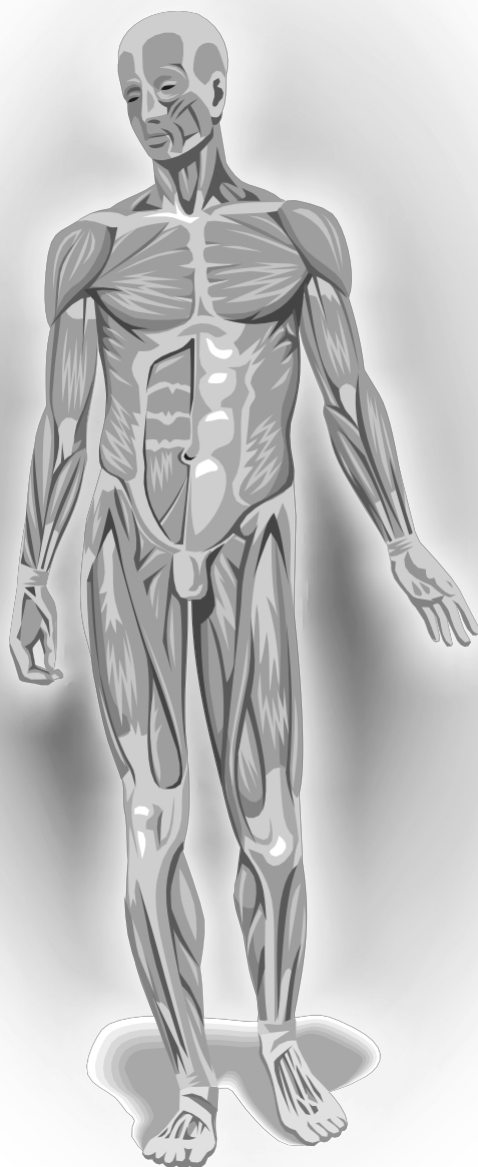
Una chiara comprensione di questi concetti è essenziale prima di passare ai capitoli successivi, che descrivono i principi alla base delle tecniche che utilizzo e la loro integrazione.

## Capitolo 2

Lasciar  
scorrere

## CAPITOLO 3

# IL CORPO FISICO





Lasciar  
scorrere

*"Sei quello che "*

*Frank Zappa*

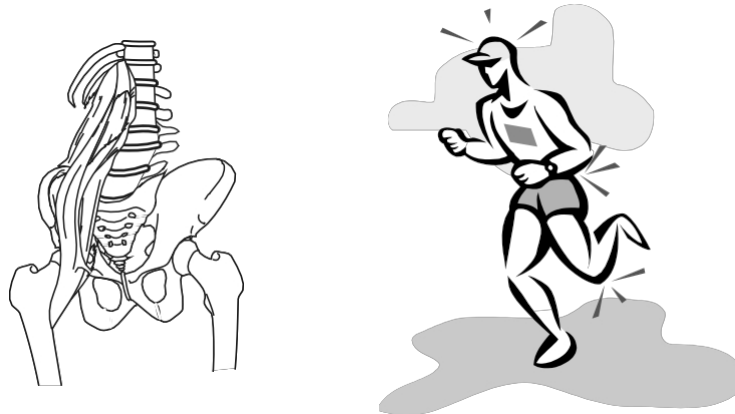
Per trattare il corpo fisico si può utilizzare un'ampia gamma di tecniche. Alcune riguardano la funzione delle ossa e delle articolazioni, altre i muscoli e i tessuti molli, altre ancora il trattamento o la pulizia dei vari organi del corpo.

Come si è detto nel Capitolo 1, il sistema nervoso controlla il corpo, che a sua volta comanda ai muscoli di accendersi o spegnersi. È quindi logico che quando un muscolo ha uno spasmo, il sistema nervoso glielo ha ordinato per un motivo specifico e intelligente. Il corpo di solito sta cercando di avvertirci che c'è un disallineamento strutturale da qualche parte che potrebbe causare danni gravi se il corpo viene spinto troppo in là, ad esempio mentre si fa sport o si esegue un lavoro fisico pesante. Finché il disallineamento non viene risolto, il sistema nervoso rimane armato e il muscolo rimane in spasmo.

Il sistema nervoso ci avverte che c'è qualcosa di cui ci si deve occupare e allo stesso tempo protegge il corpo dai danni fino a quando non viene effettuata la riparazione. Ecco un esempio di come funziona: Un corridore sviluppa un disallineamento nella parte inferiore della colonna vertebrale. Non provando dolore, il corridore non si rende subito conto di avere un problema. Tuttavia, quando va a correre, il disallineamento lo porta a fare più forza su un lato del corpo rispetto all'altro. Ciò potrebbe causare danni strutturali importanti all'anca, al ginocchio o alla caviglia di quel lato del corpo, per cui l'organismo entra in modalità di allarme. Le strutture e i nervi irritati nella parte bassa della schiena inviano al cervello un allarme rosso di potenziale danno e il cervello risponde provocando un irrigidimento o uno spasmo dei muscoli della parte bassa della schiena e dell'anca. In questo modo si impedisce al corridore di superare la soglia in cui potrebbe ferirsi gravemente e avere esiti devastanti. Per utilizzare

l'analogia di un impianto elettrico: piuttosto che sovraccaricare l'apparecchio e , una casa è cablata in modo da far saltare un fusibile o far scattare l'interruttore. Questo corridore ha in effetti fatto saltare un fusibile per proteggere il suo corpo. Ecco perché l'assunzione di rilassanti muscolari in molti casi è contraria alla saggezza e al ragionamento dell'organismo.

Un muscolo che continua ad avere spasmi può causare gravi problemi che vanno oltre la lesione o lo stiramento originale. Può modificare l'allineamento delle ossa a cui è attaccato e creare un maggiore attrito e la degenerazione delle superfici articolari, motivo per cui questi avvertimenti devono essere presi a cuore e le loro cause devono essere corrette il prima possibile. Non affidatevi al sintomo del dolore per capire se avete un problema di salute o meno.



Nel trattamento di un infortunio di questo tipo, il terapeuta può intervenire sulla componente muscolare o su ossea e articolare. Se il problema viene risolto e non ritorna più, probabilmente è stato risolto. Tuttavia, nei primi anni di pratica ho iniziato a osservare che molte persone continuavano a tornare con lo stesso disallineamento dell'anca o della schiena. Provavano esercizi diversi, modificavano la dieta, cambiavano le scarpe, facevano attenzione a non sedersi con le gambe accavallate o addirittura smettevano di svolgere le attività che amavano fare per paura che potessero essere la causa del problema.

**Lasciar  
scorrere**

problema ricorrente. Credevo, come mi era stato insegnato all'università di chiropratica, che il sistema nervoso e l'intelligenza che lo attraversa abbiano un desiderio innato di mantenerci in salute, **se glielo si permette**. Pertanto, se un problema persiste e richiede un trattamento continuo, sia attraverso terapie tradizionali che "alternative", la **causa** non è stata realmente corretta. Prima di cercare di modificare qualsiasi variabile esterna nella vita di un paziente, voglio essere sicuro che i fusibili interni che fanno funzionare il computer funzionino al massimo delle loro potenzialità. Credo che se non si esamina e non si corregge l'integrità del sistema nervoso come modalità primaria, la maggior parte dei problemi di salute resterà senza soluzione. Credo anche che questo sia uno dei motivi principali per cui molte condizioni vengono trattate impropriamente o etichettate come croniche. Questo spiega anche perché il nostro sistema sanitario spesso sostiene la necessità di molti trattamenti o farmaci per un lungo periodo di tempo.

Lo stesso principio vale per le condizioni che coinvolgono gli organi. La funzione degli organi aumenta (diventa iper) o diminuisce (diventa ipo) in base a comandi specifici del sistema nervoso. Una ghiandola tiroidea, ad esempio, non decide da sola di ridurre la sua funzione e diventare ipotiroidea. Riceve l'istruzione di farlo per un motivo particolare, dal computer principale, e quindi la cura del problema sta nello scoprire perché il sistema nervoso ha risposto questo modo. Purtroppo, molte patologie hanno nomi altisonanti, ma si è investito poco tempo per capire perché il corpo decide improvvisamente di mettere a repentaglio la funzione di alcuni dei suoi organi vitali.

Si può ora iniziare ad apprezzare il valore della Kinesiologia Applicata e di altre tecniche kinesiologiche nel fornire strumenti diagnostici che possono aiutarci a identificare e comprendere rapidamente il funzionamento e il malfunzionamento del corpo.

La Tecnica di Organizzazione Neurale (T.O.N.) è una delle tecniche più potenti che mi siano state insegnate . È



### Capitolo 3

è il sistema principale che utilizzo per valutare e trattare il corpo fisico e lo utilizzo insieme alle tecniche chiropratiche tradizionali e alle terapie muscolari che ho appreso durante la mia formazione dottorale. Il N.O.T è stato sviluppato dal dottor Carl Ferreri, un chiropratico di Brooklyn, New York, che è stato tra i primi chinesioologi a utilizzare il test muscolare nella diagnosi, nella correzione e nella continua rivalutazione delle condizioni di salute. Formatosi anche in agopuntura, terapia cranio-sacrale e altre arti curative, il dottor Ferreri è ben equipaggiato con la conoscenza dei circuiti del corpo e continua a lavorare in questo campo.

Ho incontrato per la prima volta il dottor Ferreri durante il mio secondo anno al Chiropractic College. A quel tempo, nel 1988, le sue teorie erano ben al di là di quanto insegnavano i professori di chiropratica tradizionali. Andai comunque alla sua conferenza e rimasi affascinato non solo dalle sue teorie, ma anche dal suo approccio. Io stesso non raccomando troppe tecniche o terapie ai miei pazienti se non le ho sperimentate personalmente. Ho ricevuto un trattamento dal dottor Ferreri durante quel seminario di fine settimana e devo ammettere che ha apportato un cambiamento molto significativo al mio corpo. Ancora più impressionante è stato il fatto che la condizione non si è più ripresentata fino ad . Molti altri medici di diverse discipline hanno detto che non avevo alcun problema o che si trattava di una condizione cronico-degenerativa. È stato un po' difficile per me continuare con la mia formazione chiropratica tradizionale, perché mi sembrava limitante nelle sue tecniche. Ho un grande rispetto per la chiropratica e mi considererò per sempre tale, tuttavia penso che la politica e l'assistenza sanitaria possano essere una combinazione accecante. Purtroppo sono il paziente e il pubblico a soffrire quando chi detiene il potere e la diffusione della conoscenza si rifiuta di perseguire la verità.

Dopo la laurea nel 1990, ho lavorato per un paio d'anni a Victoria B.C. per sviluppare le mie competenze come chiropratico, ma una volta stabilito il mio studio ho trovato un numero significativo di persone che non erano in grado di fare il loro lavoro.

**Lasciar  
scorrere**

I pazienti non ottenevano risultati duraturi. Così, nel 1992, mi ricordai dell'incredibile conferenza che avevo sentito e iniziai a studiare il lavoro del Dr. Ferreri. Nei tre o quattro anni successivi ho frequentato circa 15 seminari a mano a New York, Los Angeles e San Francisco per studiare con lui. Sono diventato un praticante certificato nel 1994 e ora sono un istruttore certificato, uno dei pochi in Canada.

Il principio di base della filosofia chiropratica è che tutti i problemi di salute comportano un certo livello di interferenza o disorganizzazione del sistema nervoso. Pertanto, uno dei trattamenti più logici e **primari** è quello di riorganizzare il sistema nervoso e rimuovere qualsiasi interferenza energetica. Per usare di nuovo l'analogia elettrica: Se un elettrodomestico non funziona non lo portiamo subito a sostituire, ma prima controlliamo la spina e la fonte di alimentazione per vedere se l'energia fluisce.

Negli anni '60, il dottor Ferreri lavorava come chiropratico tradizionale, trattando molti casi tipici di mal di testa, dolore al collo, alla mascella e alla schiena. Poi iniziò a utilizzare anche la Kinesiologia Applicata. Ebbe un successo sorprendente con condizioni che sembravano implicare una disorganizzazione ancora più profonda del sistema nervoso, come allergie, difficoltà di apprendimento (ADD/ADHD), epilessia, paralisi cerebrale, problemi ormonali e di fertilità. Tuttavia, era curioso di sapere perché alcune persone rispondevano immediatamente e in modo permanente ai trattamenti, mentre altre mantenevano la correzione solo per un breve periodo, a volte solo per una questione di giorni o settimane. Egli riteneva che se una condizione era stata risolta, doveva rimanere tale e non necessitare di trattamenti ripetuti - a meno che, ovviamente, non ci fosse un nuovo trauma - perché a livello neurologico primitivo una condizione che non viene risolta immediatamente può portare alla morte.

Mentre cercava risposte tra 25 anni di note cliniche, il dottor Ferreri ha iniziato a osservare modelli unici per le singole condizioni. Per esempio, ha scoperto che sia gli adulti

e i bambini con difficoltà di apprendimento mostravano sempre una particolare sequenza di disallineamenti delle ossa craniche (che sono molto facili da correggere con delicatezza, con risultati straordinari). Nel caso della pipì a letto e delle persone che avevano problemi a trattenere l'urina, per esempio, c'era sempre uno specifico disallineamento della mandibola, un blocco dei meridiani dell'agopuntura e una debolezza del diaframma.

Utilizzando procedure di test muscolare, il dottor Ferreri iniziò a correggere solo i difetti che erano costantemente presenti in particolari condizioni, e così facendo scoprì che i risultati erano molto più accurati e duraturi. Applicando la sua vasta conoscenza di diverse discipline, ha trovato un ordine e un modello nel sistema nervoso, una sorta di schema elettrico. Questa intuizione mancava all'interno di ogni singola disciplina, ma egli vi giunse distillando il meglio ogni tecnica, prendendo sempre spunto dal corpo. Se una condizione ritornava o un circuito corretto veniva ritrovato "saltato" in un trattamento successivo, il dottor Ferreri deduceva che il corpo lo stava indirizzando verso il coinvolgimento di un circuito più dominante che doveva essere corretto per primo.

Attraverso il test muscolare e il lavoro profondamente intuitivo di pionieri come il dottor Ferreri, possiamo ora dimostrare l'esistenza di "programmi" lineari e sequenziali che governano le funzioni primitive del corpo umano, proprio come i programmi logici e razionali governano il complesso funzionamento dei computer. In effetti, la riproducibilità e l'accuratezza di questi protocolli N.O.T. sono tali che se i riflessi vengono stimolati in ordine inverso (a scopo dimostrativo) condizione **ritorna!** È chiaro che quando si parla al corpo in modo intelligente e con un linguaggio comprensibile, la risposta è rapida e affidabile.

Lasciar  
scorrere

## PRINCIPI DELLA TECNICA DI ORGANIZZAZIONE NEURALE

Il dottor Ferreri ha chiamato il suo metodo innovativo Neural Organization Technique perché organizza il sistema nervoso umano in modo intelligente e specifico, in modo che possa funzionare nel modo in cui è stato progettato, al massimo delle prestazioni, e non a un livello che è appena fuori dal dolore o che "si a malapena". Soprattutto, il metodo pratico è efficace nel trattamento di condizioni sintomatiche o asintomatiche.

Il trattamento N.O.T. è caratterizzato da pochissime congetture e prevede correzioni molto specifiche eseguite in una sequenza precisa, per cui c'è un punto di inizio e un punto di fine. A differenza di altri trattamenti che possono richiedere anni e anni di correzioni, questa metodologia richiede solo una o tre sedute nell'arco di pochi giorni. Il tasso di ripetibilità e riproducibilità è elevato, per non parlare dell'alto tasso successo nella maggior parte delle condizioni.

A livello scientifico, il principio guida del N.O.T. è che per comprendere le funzioni fisiologiche di base dobbiamo guardare alle nostre origini primitive. Dopo tutto, siamo stati creati per esistere e sopravvivere in un ambiente ostile. Pertanto, gli strumenti di cui abbiamo bisogno per la sopravvivenza - ad eccezione delle materie prime come il cibo, l'aria e l'acqua - devono trovarsi all'interno del corpo stesso. Il nostro corpo è stato progettato per essere un meccanismo di auto-guarigione, auto-regolazione e auto-perpetuazione, in grado di riparare e sostituire propri tessuti. Questi meccanismi sono innati, integrati e completamente automatici fin dall'inizio della vita, ma gli stress fisici del mondo moderno, i traumi emotivi, l'alimentazione scorretta e lo stile di vita sedentario possono alterare queste funzioni automatiche e innate.

**Il N.O.T. è la chiave per sbloccare e capire perché molti di questi meccanismi autonomi si rompono.**

I sistemi di sopravvivenza umana sono stati denominati in base ai loro ruoli primari: Alimentazione, Lotta/Fuga e Riproduzione. Queste tre funzioni sono sistemi di sopravvivenza esterni che gli esseri umani utilizzano per la loro esistenza. La sopravvivenza interna è governata dal Sistema Limbico, che combina i sistemi immunitario, di riparazione, di crescita e di riproduzione cellulare che si trovano all'interno del corpo. Insieme, questi due sistemi creano una forza vitale coesa. Ve lo spiego in dettaglio:

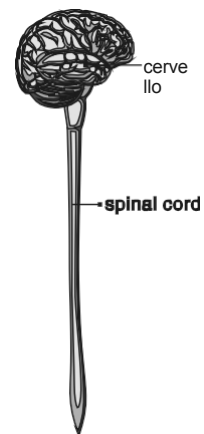
### ALIMENTAZIONE / DIGESTIONE

Fin dalla nascita gli esseri umani sanno assumere il cibo, digerirlo ed eliminarne i sottoprodotti. Esistono circuiti che coinvolgono la secrezione di acidi ed enzimi digestivi, nonché circuiti muscolari coinvolti nella deglutizione, nello spostamento del cibo lungo la via digestiva e nella sua eliminazione. Tutto questo è automatico e innato.

La disorganizzazione di questi sistemi può portare a sintomi di ipo o iperacidità, incapacità di scomporre e assorbire il cibo e le sostanze nutritive, stipsi o diarrea, gas e gonfiore. Le coliche sono una delle diagnosi più comuni che vengono fatte ai bambini quando è evidente l'irritabilità digestiva, ma secondo la filosofia N.O.T. si tratta di uno dei primi segni di disorganizzazione neurale.

### LA RISPOSTA DI LOTTA/FUGA O DI DIFESA

Questa risposta comporta il controllo dell'equilibrio strutturale e della tensione della muscolatura, dei legamenti e delle ossa - gli elementi fisici che proteggono il corpo da potenziali minacce. Il sistema nervoso centrale comprende il cervello e il midollo spinale. La Natura ha



**Lasciar scorrere**

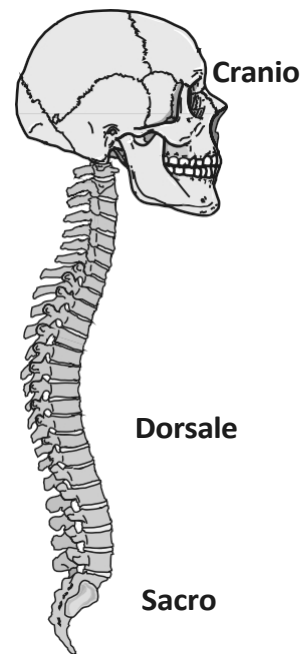
ha racchiuso questo "computer principale" in una robusta membrana protettiva a tre strati, chiamata collettivamente "meningi". Come un palloncino sigillato, è riempito di liquido cerebrospinale, un liquido che agisce non solo come ammortizzatore per il cervello e il midollo spinale quando ci muoviamo, ma anche per fornire nutrienti al sistema nervoso, con conseguente energia elettrolitica. Per proteggere il sistema nervoso centrale, la natura ha racchiuso i nervi molli con un cranio, una colonna vertebrale e un osso sacro duri.

Il cranio è composto da 29 ossa che si muovono o si articolano tra loro durante la respirazione. La colonna vertebrale è composta da 24 ossa impilate una sull'altra per proteggere il delicato midollo spinale, che è come un grande cavo che trasporta tutte le informazioni dal cervello al corpo e . base della colonna vertebrale si trova l'osso sacro, composto da cinque ossa fuse insieme.

Le meningi sono attaccate all'interno del cranio e all'interno delle prime tre vertebre del collo. Da lì le meningi sono fondamentalmente libere di fluttuare lungo tutta la colonna vertebrale fino ad attaccarsi al sacro e al coccige (comunemente chiamato osso sacro) nella parte inferiore della colonna vertebrale.

Quando un animale si trova nel suo normale stato di riposo, l'azione della respirazione provoca il movimento delle ossa craniche, delle tre vertebre superiori, del sacro e del coccige. Le meningi, che sono attaccate alle del

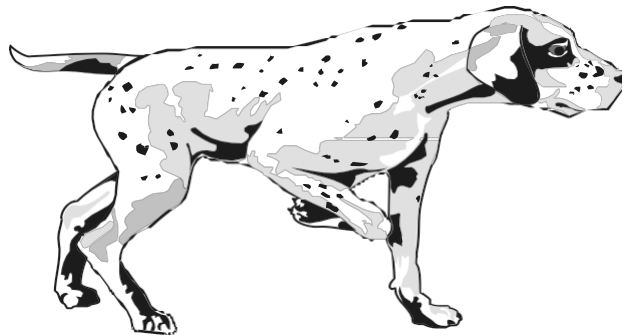
strutture citate, viene successivamente tirato o strattonato lungo



quando le ossa si muovono. Questa azione di compressione fa sì che il liquido cerebrospinale circoli o venga pompato all'interno delle meningi. Questa pompa è chiamata pompa respiratoria cranio-sacrale ed è il modo in cui la natura mantiene i fluidi in movimento e nutre il sistema nervoso centrale.

Quando un animale si prepara alla battaglia, entra in modalità di difesa o armata. Non può lasciare che il cervello e il midollo spinale si muovano all'interno del cranio e della colonna vertebrale durante un combattimento, poiché ciò potrebbe danneggiare o ferire i nervi morbidi e delicati. Per bloccare il sistema, l'animale stringe automaticamente la mascella e lancia la coda in aria.

Quando la mascella è serrata, tutte le ossa craniche sono bloccate insieme, impedendo loro di muoversi. Allo stesso tempo, all'interno del cranio, le meningi stringono e ancorano il cervello in modo che non possa muoversi e subire una lesione. All'altra estremità della colonna vertebrale, la tensione sul coccige fa sì che le meningi tirino il midollo spinale all'interno della colonna vertebrale, limitando così il movimento e i danni a queste strutture. Questo è il modo in cui la natura difende le strutture più importanti del corpo e assicura la forza contro gli attacchi.



Quando la battaglia è finita o un predatore è stato evitato, un animale in natura si calma molto rapidamente. I suoi riflessi spinali, la tensione, la respirazione e il metabolismo tornano alla normalità. Ansimare, ansimare, urlare, ruggire, piangere e correre sono, tra l'altro, alcuni dei modi principali con cui gli animali, tra cui

**Lasciar  
scorrere**

umani, resettare il sistema nervoso e togliersi dalla difesa. È per questo che i genitori dovrebbero permettere ai loro figli di piangere per qualche minuto dopo una caduta o una ferita, o di correre e urlare per bruciare l'adrenalina in eccesso. È interessante notare che questo è il motivo per cui gli esercizi di respirazione nei regimi di salute come il pranayama dello yoga sono così utili: la respirazione profonda aiuta a pompare il liquido cerebrospinale e a resettare le strutture della colonna vertebrale e del cranio, ripristinando così un flusso energetico ottimale.

Per gli esseri umani, queste situazioni di difesa lotta/volo si verificano quando si esce dal canale del parto, quando si cade e si gioca da bambini, quando si fa sport da adulti, o quando si è coinvolti in incidenti stradali, ecc. Ma oggi si entra in modalità di difesa anche in altri momenti: bevendo troppo caffè o alcol, lavorando a lungo in posti di lavoro stressanti o semplicemente non facendo esercizio fisico e respirando correttamente. Il punto cruciale è che sempre più spesso questi interruttori di reset naturali non vengono attivati e le persone rimangono bloccate in posture e stati difensivi.

Nel mio studio vedo sempre più pazienti con sistemi di difesa disorganizzati che comportano tutte le forme di dolore alla testa, alla mascella, al collo, alla schiena, all'anca, alle gambe e alle braccia. Hanno difficoltà a tenere la testa sollevata, hanno forti tensioni muscolari, spasmi e crampi: tutto ciò è dovuto al fatto che il loro corpo è bloccato in modalità di difesa semipermanente o permanente.

**RIPRODUZIONE / ENDOCRINO**

Per sopravvivere, una specie deve riprodursi. Il sistema riproduttivo non coinvolge solo i circuiti che regolano il desiderio e l'attività sessuale, ma anche altre funzioni controllate dagli ormoni. Le ghiandole del corpo che producono e secernono gli ormoni sono note come ghiandole endocrine. Esse inviano sostanze chimiche specifiche che controllano e



### Capitolo 3

regolano il livello di zucchero nel sangue, il modo in cui il cibo viene metabolizzato, la pressione sanguigna, la velocità o la lentezza della crescita e persino la quantità di sudore e di calore prodotta.

La disorganizzazione di questo sistema può assumere la forma squilibri della pressione arteriosa (vertigini quando ci si alza troppo velocemente o spossatezza dopo uno sforzo minimo) o della glicemia (ipo o iperglicemia ed eventualmente diabete). Le disfunzioni tiroidee e surrenali possono manifestarsi con un rapido aumento o perdita di peso, mani e piedi caldi o freddi, sbalzi d'umore e instabilità emotiva.

Molte donne lamentano crampi o dolori mestruali, mestruazioni irregolari, flusso pesante o leggero, dolore durante i rapporti, mancanza di desiderio sessuale, difficoltà a rimanere incinta o a . Tutto ciò indica che c'è qualcosa di disorganizzato nel funzionamento del sistema ormonale. Il corpo semplicemente non produce la quantità corretta di ormoni. Fino ad oggi, la soluzione mainstream è stata quella di introdurre ormoni per via chimica, piuttosto che indagare sul motivo per cui il corpo non riesce a produrre queste sostanze chimiche vitali. Di recente ho trattato una donna che lamentava un desiderio sessuale molto basso. Dopo la riorganizzazione neurale mi ha telefonato per dirmi che si sentiva molto meglio e suo marito voleva farmi sapere che il trattamento valeva ogni centesimo.

Gli uomini sono di solito gli ultimi ad ammettere di soffrire di disfunzioni sessuali, eppure è interessante notare l'ondata di interesse quando un farmaco come il Viagra appare sul mercato.

### **IL SISTEMA LIMBICO**

Il sistema limbico è un sistema interno che combina i sistemi immunitario, di riparazione, di crescita e di riproduzione cellulare. Il sistema immunitario coinvolge cellule che combattono

**Lasciar  
scorrere**

sostanze estranee come polvere, polline, virus e agenti inquinanti. Il sistema di riparazione ripristina i tessuti danneggiati, mentre i sistemi di crescita e riproduzione mantengono e sostituiscono i tessuti invecchiati o usurati.

Le debolezze del sistema limbico possono causare allergie, sensibilità o persino condizioni croniche e degenerative che non possono essere corrette o "curate" dalla scienza medica. Il cancro è esempio perfetto di un sistema che è diventato selvaggiamente disorganizzato e ha perso la capacità di discriminare tra cellule normali e anormali. Tutto questo caos può portare a un corpo in cui le cellule iniziano a dividersi e a moltiplicarsi senza controllo. La scienza ha dimostrato che tutti noi abbiamo nel nostro corpo cellule "cancerose", ma in condizioni normali le altre cellule le controllano e le distruggono non appena si comportano male. Vengono quindi eliminate dal corpo, solo le cellule buone.

Quando il sistema limbico viene in modo specifico, utilizzando i protocolli N.O.T., il corpo di un individuo precedentemente "disorganizzato" può "svegliarsi" e iniziare a rimuovere questi tessuti anormali nel giro di pochi giorni o settimane.

Le allergie indicano un altro tipo di disorganizzazione, in cui l'organismo ha perso la capacità di riconoscere e accettare una sostanza normale nell'ambiente. Ad esempio, quando è esposti per la prima volta al pane, l'organismo produce cellule che riconoscono la molecola del pane come una sostanza utilizzabile. Digerisce il pane, ne utilizza l'energia e crea un "file di riconoscimento" che viene memorizzato nel cervello. La volta successiva che il pane arriva lingua, il corpo va direttamente al cervello e controlla il suo archivio per vedere se riconosce la sostanza. In caso affermativo, il corpo accetta il pane come "amico" e inizia il normale processo di digestione.

In un sistema nervoso disorganizzato, invece, è come se i file fossero stati confusi o non potessero nemmeno essere memorizzati. Il sistema nervoso è stato progettato per essere utilizzato come un sistema di controllo.

Il cervello ora crede che la sostanza sia sconosciuta o pericolosa per la vita, poiché non ricorda l'esposizione precedente. Per motivi di sopravvivenza rifiuta la sostanza con starnuti, lacrimazione degli occhi, tosse, vomito, diarrea o reazioni cutanee come prurito ed eruzioni cutanee. È un peccato che si sia prestata così tanta attenzione ad alleviare i sintomi, ad esempio assumendo farmaci che bloccano la tosse, seccano i seni paranasali o bloccano la diarrea, quando sono proprio queste le strategie salutari che il corpo impiega per cercare di guarire. Questo è anche un esempio perfetto di come a volte lavoriamo contro il corpo e non onoriamo la sua saggezza perché siamo troppo pigri o inetti per vedere oltre i sintomi evidenti.

Invece di evitare alimenti o sintomi fastidiosi, dovremmo ascoltare ciò che il corpo ci dice e riprogrammarlo per coesistere con l'ambiente come previsto dalla natura.

### **IL PRINCIPIO DELLA N.A.T.**

In un sistema nervoso organizzato, i circuiti di difesa, digestivi e riproduttivi dell'organismo sono in equilibrio.

Volo/Combattimento ----- Digestione ----- Riproduzione

Il corpo è pronto a entrare in qualsiasi programma in qualsiasi momento, a seconda di ciò che è più necessario in quel momento. Quando il corpo è a corto di energia, ad esempio, aumenta la potenza dei sistemi di alimentazione e riduce l'energia dei di volo/combattimento e riproduttivo.



**Lasciar  
scorrere**

Quando il processo digestivo è stato soddisfatto - lo stomaco è pieno e/o l'eliminazione è stata completata - i circuiti di alimentazione rallentano e l'energia per i sistemi di volo/combattimento e riproduttivo viene riportata ai precedenti. Per tutto il giorno entriamo e usciamo da questi tre stati, a seconda di ciò che la "giungla della vita" richiede in quel momento - almeno, questo è ciò che accade in uno stato normale, sano e organizzato dell'essere. In uno stato disorganizzato, invece, i sistemi non sono in equilibrio e la persona è bloccata in una o l'altra di queste modalità, di solito di difesa. A questo punto l'animale umano non può sopravvivere in modo efficiente nella "giungla" della vita e sono state gettate le basi per una cattiva salute.

Attraverso prove ed errori, il dottor Ferreri ha scoperto che il sistema di lotta/fuga è di solito l'innescò dominante della disorganizzazione neurale. Ciò significa che a un certo punto della vita, forse dopo una caduta o un trauma, un individuo è passato alla modalità di difesa. La forza o la gravità della disorganizzazione neurale era troppo grande perché il corpo potesse riorganizzarsi in seguito, così il sistema nervoso è rimasto bloccato in difesa, come un pugile, sempre pronto al prossimo colpo. Questo può spiegare perché molte persone lamentano tensioni alla testa, alla mascella, al collo e alla parte bassa della schiena.

In base all'esperienza acquisita trattando più di 8.000 casi in tutto il mondo, queste lesioni si verificano di solito nei primi 5-10 anni di vita. Questo è l'aspetto più sconcertante e importante da comprendere, poiché la maggior parte delle condizioni non si manifesta in modo sintomatico fino a settimane o, più probabilmente, decenni dopo. In tenera età, tutti noi subiamo cadute importanti o sbattiamo la testa. È un dato fatto.

Attraverso il test muscolare, l'operatore può verificare l'integrità del sistema nervoso indipendentemente da ciò che il paziente o i suoi genitori ricordano della lesione iniziale. Meglio ancora, perché non far controllare i circuiti immediatamente dopo

una caduta o un incidente? Se non funziona correttamente, la funzione può corretta immediatamente, senza aspettare la comparsa dei sintomi. Ecco perché è così importante far visitare i bambini il più presto possibile nella vita e perché è anche importante basare la ricerca sulle cause delle malattie e dei disturbi, non sui sintomi.

La ricerca ha dimostrato che la maggior parte dei casi di paralisi cerebrale, deficit di attenzione e sindrome di Down - condizioni che comportano tutte una significativa disorganizzazione neurale - hanno anche un sistema immunitario debole. Presentano sintomi come raffreddori frequenti, eruzioni cutanee, sensibilità alimentari, ecc. Se questi studi fossero stati condotti su persone che avevano prima riorganizzato il loro sistema nervoso, i risultati della ricerca sarebbero stati completamente diversi.

Se non si interviene rapidamente, il corpo rimane bloccato in difesa, l'energia che fluisce verso i sistemi digestivo e riproduttivo viene sacrificata e alla fine questi sistemi inizieranno a mostrare segni e sintomi di malfunzionamento.



È importante capire che quando un corpo è chiuso in difesa richiederà più energia e la sottrarrà ai circuiti digestivi e riproduttivi. A livello primitivo, l'animale umano, come qualsiasi altro animale che si trovi di fronte a una minaccia imminente, ovviamente si difenderà prima di dedicarsi al cibo o alla procreazione. Per questo motivo, quando si cerca di potenziare il sistema digestivo o riproduttivo, è fondamentale disarmare **prima** il sistema di difesa. Lavorare in un altro ordine significherebbe manipolare l'organismo contro la sua stessa intelligenza e si otterrebbe solo una correzione a breve termine.

Lasciar  
scorrere

### IL FATTORE "IN RELAZIONE "

Alcune persone hanno mal di testa di giorno, mentre altre lamentano mal di testa di notte. Si è scoperto che il sistema nervoso deve sempre essere testato "in relazione" al modo in cui ricorda il trauma. Se il trauma è avvenuto di notte, il corpo mostrerà debolezze (disorganizzazione neurale) di notte. La notte o "in relazione al buio" è il momento in cui il sistema nervoso si mette in difesa e, di conseguenza, riduce il flusso di energia ai circuiti digestivi e riproduttivi. Se il chinesiologo testa i circuiti a luci accese, il corpo non mostra alcuna debolezza. Tuttavia, quando le luci sono spente, i circuiti mostrano il difetto. La correzione, quindi, deve essere effettuata al buio, sia in senso letterale che figurato. Dopo anni di ricerche cliniche si è scoperto che il corpo risponde a un comando verbale del medico "è buio", piuttosto che spegnere effettivamente le luci.

Ritengo che il fenomeno "in relazione a" sia di grande importanza ed è uno dei motivi per cui molte terapie non hanno un'alta percentuale di successo. Se vogliamo aiutare il corpo a ritrovare il suo equilibrio e il flusso ottimale di energia, dobbiamo parlargli nel modo in cui pensa. Mi è capitato più volte di vedere vittime di incidenti stradali che mostravano una completa organizzazione del sistema nervoso quando erano sdraiate sul tavolo di trattamento, ma quando gli stessi test venivano ripetuti in posizione seduta tutti loro circuiti mostravano debolezza. Questo perché la persona era in posizione seduta al momento dell'impatto/della disorganizzazione neurale e il corpo non è più completamente sicuro in quella posizione. L'individuo non ha altra scelta che difendersi, fino a quando non viene ripristinato in modo sicuro. Le sue lamentele per il dolore e l'incapacità di sedersi comodamente persisteranno fino a quando non saranno disarmate in modo intelligente.

Un buon medico o terapeuta deve essere un buon detective e pensare come il corpo di un paziente. Le possibilità di fattori "in relazione a" esistano sono infinite, ma una volta eliminati i circuiti più comuni (occhi aperti e chiusi, alla luce e al buio) il corpo può solitamente eliminare da solo molte delle altre combinazioni.

### **COME E PERCHÉ**

Utilizzando il sistema di indicazione della forza muscolare intatta (il "test muscolare"), le procedure N.O.T. possono determinare i "fusibili bruciati" nei sistemi di sopravvivenza di base. Può correggere il guasto in ciascun sistema, in modo che il paziente torni in folle e non sia più bloccato in una marcia bassa o in una marcia alta, con un sovraccarico di giri e un logorio. I sistemi difensivo, digestivo e riproduttivo tornano a funzionare normalmente e l'individuo può tornare a funzionare in equilibrio, senza problemi cronici.

Le persone non dovrebbero mai credere di dover "convivere" con questa situazione. Ogni condizione ha una causa e un effetto che si manifestano attraverso il sistema nervoso, quindi si può sempre fare qualcosa. Nessuna patologia è incurabile. Forse non ne sappiamo ancora abbastanza, ma dobbiamo continuare a cercare risposte. Questo è il della Neural Organization Technique. Il nostro motto è "È N.O.T. IMPOSSIBILE".

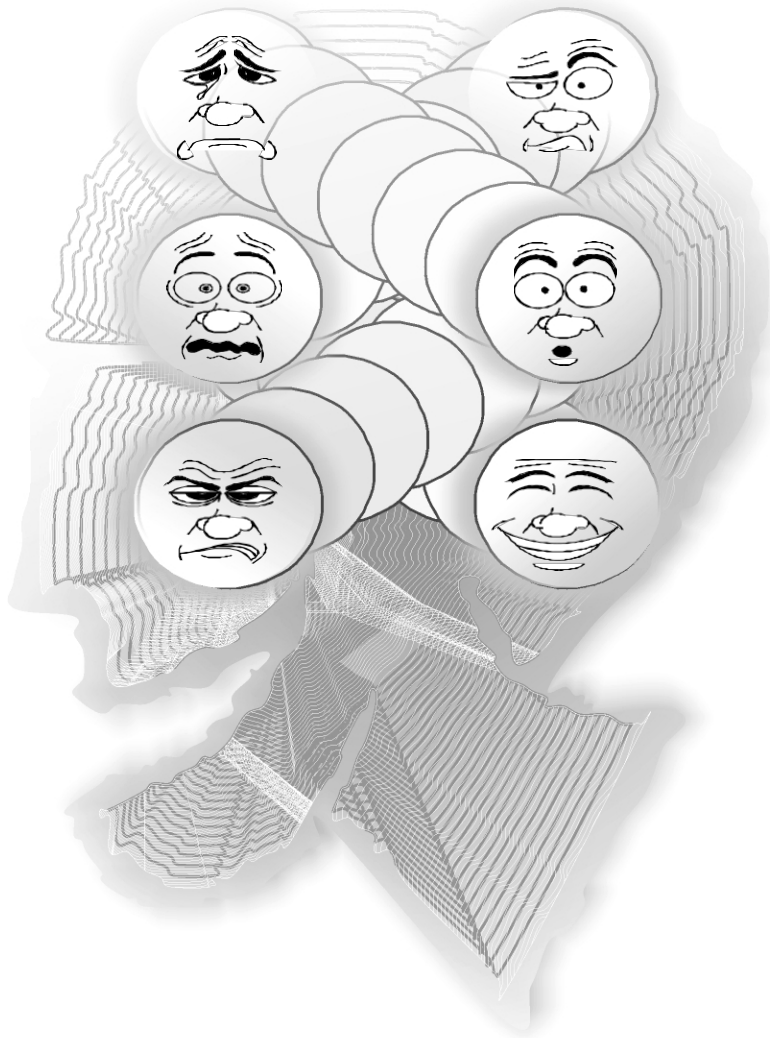
Per ulteriori informazioni, contattare:  
Neural Organization Technique (N.O.T.) - Dr. Carl Ferreri 3850  
Flatlands Ave. Brooklyn, N.Y. 11234  
Telefono: 718-253-9702      Sito web: [www.notint.com](http://www.notint.com)

**Lasciar  
scorrere**



## CAPITOLO 4

### IL CORPO EMOZIONALE



Lasciar  
scorrere

*"Siete ciò che pensate e sentite".*

*Autore sconosciuto*

Dopo i miei primi due anni di studio e pratica Ho scoperto che, a volte, eseguendo una correzione, il test muscolare mostrava ancora una debolezza. Riprovavo la correzione ma, indipendentemente dalla tecnica fisica impiegata, il circuito non torna alla forza normale.

Un detto dice che "quando l'allievo è pronto, arriva l'insegnante" e così è stato per me. Il mio insegnante successivo fu il dottor Scott Walker, chiropratico di Encinitas, California, e fondatore della Tecnica Neuro Emozionale (N.E.T.<sup>®</sup>). Iniziai a studiare le sue tecniche, le incorporai nella mia pratica nel 1993 e continuai a seguire i suoi seminari per i due o tre anni successivi.

La ricerca ha dimostrato che alcuni messaggeri chimici, chiamati neuropeptidi, vengono creati nel cervello e viaggiano in tutto il corpo ogni volta che proviamo un'emozione. Il potere e l'influenza dei neuropeptidi possono essere testimoniati quando una persona è spaventata da un serpente, ad esempio. Il corpo può bloccarsi, un'ondata di nausea può inondare lo stomaco o le perle di sudore possono iniziare a scendere lungo la schiena. Anche il suono del sonaglio di un serpente o l'immagine di un serpente possono suscitare una risposta fisica in alcuni soggetti. Molto spesso le persone liquidano queste reazioni come fobie e accettano che non possa fare nulla per cambiarle. Continuano a vivere la loro vita, ma sono perennemente inquieti e timorosi dei serpenti quando sono all'aperto.

La notizia entusiasmante è che questo non deve accadere. È ora possibile modificare i modelli di risposta del corpo e cancellare questi riflessi negativi in modo rapido e semplice. Questo è

È proprio questo il senso del N.E.T.<sup>®</sup>. Resettando il computer "emozionale" del corpo possiamo sbloccare vecchi sabotaggi, paure e schemi di risposta che ci incatenano al passato. Questo è molto importante perché la paura di soffrire può spesso essere peggiore della sofferenza stessa.

Attualmente esistono diverse tecniche che affrontano la componente neuro-emotiva del benessere umano. Ognuna di esse ha una propria strategia per individuare i vecchi schemi di risposta e resettare il corpo per consentirne di nuovi e più desiderabili. È importante comprendere la teoria di base.

Quando si prova un'emozione per la prima volta, ad esempio il bacio della mamma, il corpo secerne sostanze neurochimiche attraverso il sistema nervoso e il risultato di questa reazione chimica è che "ci sentiamo bene". Si crea un modello positivo di stimolo-risposta. In futuro, ogni volta che l'individuo penserà di essere baciato o vedrà l'immagine di una donna che bacia un bambino, il cervello controllerà il suo "schedario", troverà il precedente schedario favorevole nel sistema nervoso e la risposta cervello-corpo sarà quella di "sentirsi bene", amati, accettati, ecc.

Al contrario, quando un padre esplode contro il figlio di tre anni per aver colpito la sorellina, il risultato può essere una risposta difensiva, come quella discussa nel capitolo precedente. Se l'esperienza è altamente emotiva e fisicamente stressante, l'organismo può non essere in grado di resettare o lasciare andare la carica emotiva legata all'evento. Il giovane creerà quindi una reazione stimolo-risposta tra mente e corpo che il dottor Walker ha definito complesso neuro-emozionale o NEC. In questo esempio, il NEC creato rigarderà il modo in cui il giovane risponderà alla rabbia o alle critiche di un uomo. Da quel momento in poi, ogni volta che un uomo si arrabbia o li critica, rispondono come programmato in precedenza: sulla difensiva. Naturalmente questo si può manifestare in molti modi diversi: sentendosi combattiva,

**Lasciar  
scorrere**

schacciata, , spaventata, ansiosa o un'ampia varietà altre emozioni a seconda della personalità della persona. Questo può anche tradursi in contrazioni fisiche come spalle strette, mascella serrata e pugni chiusi. Anche se un individuo può non capirlo consapevolmente, ogni volta che un uomo gli indirizza rabbia - può trattarsi di un insegnante o di un datore di lavoro - il cervello invia un messaggio al corpo dicendo: "Non mi piace, non mi fa sentire bene, fa riaffiorare vecchi sentimenti negativi, è una minaccia per me". Il corpo si difende. Dobbiamo ricordare che il motivo per cui queste emozioni vengono immagazzinate subconscio è che la persona può superare il trauma. È una risposta di sopravvivenza. L'evento è doloroso, spaventoso o brutto, quindi la risposta è nascondere il sentimento nel profondo e andare avanti con la vita.

Questi schemi primitivi di stimolo-risposta sono probabilmente esistiti negli esseri umani nel corso dell'evoluzione, ma la scienza moderna sta ora dimostrando ciò che i cinesi hanno osservato migliaia di anni fa: Il "chi" o l'energia (le sostanze neurochimiche) di certe emozioni si connette e viene immagazzinato in determinati organi, vie o meridiani del corpo.

Si ritiene, ad esempio, che la rabbia sia immagazzinata nel meridiano del fegato, un organo che svolge una moltitudine di funzioni fisiche nel corpo umano. In gran parte responsabile del filtraggio delle impurità dal sangue, contribuisce a mantenere forte il sistema immunitario e, insieme al pancreas, è un regolatore dei livelli di zucchero nel sangue. Quando il fegato è debole, può causare squilibri glicemici (ipoglicemia), che portano a problemi di salute se una persona non mangia per un breve periodo di tempo. Può causare una debolezza del sistema immunitario e provocare raffreddori e infezioni ricorrenti, oltre a una sensazione di generale . Può anche provocare dolori alla parte centrale della schiena e alla spalla destra, in quanto queste aree del corpo sono specificamente collegate al fegato.

Ho trattato un uomo di 40 anni che aveva sperimentato un dolore

#### Capitolo 4

alla spalla destra da alcuni anni e nessuna terapia fisica gli ha dato sollievo. Il suo corpo indicava che la causa del dolore era legata alle emozioni, così ho affrontato il caso dal punto di vista emotivo, per correggere correttamente la condizione. Il dolore è scomparso dopo 10 minuti dal trattamento e non è più tornato.

Credo che questi programmi siano impiantati come meccanismi primitivi di risposta alla lotta/fuga. Il corpo pensa: "Questo è troppo da affrontare in questo momento e ho altre cose di cui , quindi immagazzinerò questa energia da qualche parte e andrò avanti con la vita". Credo anche che queste risposte precoci vengano immagazzinate perché i genitori non parlano con i figli o non si scusano dopo un turbamento emotivo. Parlando e imparando a perdonare e dimenticare, impariamo a guarire e a lasciar andare le cose. Senza una formazione precoce su come rilasciare la rabbia e altri sentimenti stressanti, i turbamenti emotivi iniziano ad accumularsi anno dopo anno fino a portarsi un grosso carico di bagagli negativi.

I chinesiologi possono utilizzare il test muscolare per scoprire se il corpo sta trattenendo le angosce emotive. Possiamo accedere a questi schemi di pensiero e credenze subconsci e reimpostare la risposta del corpo in modo che questi schemi smettano di impedire alle persone di vivere la vita che desiderano.

Un modo per accedere al "programma" consiste nel far pensare il paziente al dolore e vedere se un muscolo si indebolisce. In caso, si chiede al paziente di toccare due punti energetici situati sulla parte anteriore della fronte, che sono collegati ai circuiti emozionali. Se un muscolo debole diventa forte mentre la persona contatta i punti e pensa al dolore (cioè si è un cambiamento), ciò indica una componente neuro-emotiva. Se il muscolo rimane debole, ciò indica che non c'è una componente emotiva in quel momento e l'operatore può continuare a cercare una causa fisica o chimica. In questo modo si eliminano le congetture sia per il medico che per

**Lasciar  
scorrere**

paziente, risparmia trattamenti inutili, tempo e denaro e utilizza la naturale saggezza del corpo.

Una volta identificata una componente emotiva, come fa il guaritore a capire qual è il problema e a procedere alla sua eliminazione? Un processo verbale, sviluppato da N.E.T.<sup>®</sup>, si svolge tra il medico e il subconscio del paziente utilizzando il test di risposta muscolare. Il corpo risponde a una domanda verbale con una risposta "non congruente" o "congruente", fornita da un muscolo che rimane forte o si indebolisce. Questo potrebbe far alzare il sopracciglio ad alcuni lettori, ma il processo deve essere sperimentato per essere veramente compreso.

Un operatore esperto sviluppa l'arte di porre le domande giuste, restringere il campo delle possibilità, focalizzare il problema e aiutare il paziente a interpretare le risposte. È importante notare che quando si utilizza questa tecnica il paziente è sempre pienamente cosciente e assiste l'operatore, non è in alcun tipo di stato ipnotico. Il paziente non risponde consapevolmente a nessuna domanda, ma lascia che il suo corpo parli per lui attraverso il test di risposta muscolare.

Ecco il tipo di dialogo che potrebbe avvenire quando pratico questa tecnica, utilizzando l'esempio precedente del padre che è esploso di rabbia contro il figlio di tre anni. Il bambino del test, ora adulto, si lamenta di problemi alla spalla destra. Ritengo che possa avere una componente emotiva e quindi sto lavorando su quel "programma": Ricordate, sto parlando ad alta voce al suo corpo e lui si sta concentrando sul mantenere il muscolo forte piuttosto che ascoltare la domanda e supporre la risposta.

Dr.: "Questo dolore ha a che fare con un evento?".

Test - il muscolo rimane forte (significa "non congruente" NC)

Dr: "O una persona?".

Il muscolo di prova si indebolisce (significa "congruente" C)

#### Capitolo 4

Dr: "Una femmina?"	Strong: "NC".
Dr: "Un maschio?"	Debole: "C"
Dr: "Un membro della famiglia?"	Debole: "C"
Dr: "Tuo fratello?"	Forte: "NC"
Dr: Tuo padre?"	Debole - "C"
Dr: "Tu e tuo padre e qualcun altro?"	Dr. Forte -
"NC": Solo tu e tuo padre?"	Debole - "C"
Dr: Ha a che fare con te come adulto?"	
	Forte - "NC"
Dr: "O da bambino?"	Debole - "C"
Dr: "Tra il concepimento e la nascita?"	Forte - "NC"
Dr: "Tra la nascita e i cinque anni di età?"	Debole - "C" Dr.: Tra
la nascita e un anno di età?"	Dr. Strong -
"NC": "Tra uno e due anni di età?"	Forte - "NC"
Dr: "Tra i due e i tre anni di età?"	Forte - "NC" Dr: Lei tra i tre e
i quattro anni età?"	Debole - "C"

La tecnica assomiglia al gioco delle 20 domande, o a quello che molti di noi facevano da bambini chiamato Animale, Vegetale, Minerale, in cui si deduceva la risposta restringendo costantemente la gamma delle opzioni. Questo processo, tuttavia, si svolge a un livello profondo: l'operatore sta letteralmente comunicando con il subconscio e non dà per scontato nulla. La mente ragionante viene bypassata e il corpo dà le risposte ciò che ha una carica negativa o positiva. A questo punto del nostro esempio abbiamo individuato quella che il dottor Walker definisce un'"istantanea" di ciò che il corpo ha immagazzinato e quando. Il corpo dell'uomo indica che il dolore alla spalla destra ha una componente neuro-emotiva legata a un incidente avvenuto quando aveva 3-4 anni e che ha coinvolto lui e suo padre.

A questo punto il medico non sa quale possa essere l'emozione coinvolta. La medicina cinese, la chiropratica e la kinesiologia applicata hanno scoperto che esistono punti riflessi specifici per ogni organo del corpo e che possono indicare un coinvolgimento con particolari scatti. Quindi, continuando con lo stesso esempio, il punto del fegato potrebbe mostrare un coinvolgimento quando viene testato, mentre i punti degli altri organi non lo farebbero. Poiché noi

Lasciar  
scorrere

sapendo che il meridiano del fegato contiene le emozioni di rabbia e risentimento, il medico porrebbe la supposizione seguente:

Dr.: L'emozione coinvolta è il risentimento?".	Forte - "NC"
Dr: "Odio?"	Forte - "NC"
Dr: "Rabbia?"	Debole: "C"
Dottore: "Ha a che fare con la rabbia nei confronti di suo padre?".	Forte - "NC"
Dr: "Ha a che fare con la rabbia di tuo padre nei tuoi confronti?".	Debole - "C"

A questo punto il medico può chiedere al paziente se ricorda qualche situazione in cui il padre si è arrabbiato con lui all' di 3-4 anni. A volte il paziente è a conoscenza di un evento o ne ha una vaga idea. È responsabilità medico e del paziente non dare per scontato nulla e lasciare che il corpo riveli ciò che . Il corpo non mente mai e ricorda tutto. Se il paziente dice: "Probabilmente è perché ho versato il latte a tavola", dobbiamo fare un test muscolare mentre mantiene questo pensiero. Se il circuito risulta forte, allora quell'evento non è un fattore di stress e non è l'evento che stiamo cercando. Se invece si indebolisce, sappiamo di aver centrato il bersaglio e che questo pensiero sta ancora avendo un effetto di indebolimento sul corpo. Anche se il paziente non ricorda l'evento, possiamo comunque eliminare il blocco perché il corpo rivela i suoi segreti indebolendosi (perdendo energia) ogni volta che trattiene una carica negativa.

Dobbiamo sopravvivere nella giungla e se qualcosa ci stressa troppo bruscamente, troppo duramente o troppo a lungo, lo archiviamo e passiamo all'evento successivo. Questi turbamenti emotivi vengono immagazzinati in continuazione nella mente e nel corpo del nostro subconscio, finché un giorno non sovraccaricano i circuiti del computer. È allora che si verifica un inspiegabile crollo emotivo o fisico.

Quando usciamo dall'infanzia e iniziamo a comprendere meglio questo mondo, tutti noi abbiamo alcune idiosincrasie.



che sembrano impedirci di diventare chi vogliamo veramente essere. Molte persone si rivolgono a psichiatri o psicologi nel tentativo di riconoscere e cambiare gli schemi. La terapia del dialogo è spesso importante e potenziante perché consente alle persone, attraverso professionisti qualificati, di capire se stesse e di trovare soluzioni. Lo svantaggio è che, mentre le emozioni possono essere chiarite intellettualmente, le tensioni spesso rimangono **bloccate nel corpo** a livello primitivo e il paziente ha ancora reazioni intestinali negative legate ai suoi problemi.

Purtroppo, alcuni pazienti sopportano anni di indagini che non riescono a trovare le risposte. Quindi, a chi rivolgersi quando non si riesce a ricordare l'evento originale che ha causato il modello di convinzione negativa o l'atteggiamento difensivo permanente? Il test di risposta muscolare è la chiave per sbloccare queste risposte passate, perché fornisce un feedback immediato e accurato.

Una volta identificata, ci sono molti modi diversi per cancellare o scollegare una risposta negativa mente-corpo. Alcuni terapeuti eseguono aggiustamenti della colonna vertebrale o strofinano i punti di agopuntura, altri usano tecniche di respirazione o fanno fare ai pazienti determinati movimenti oculari. La mia esperienza nel disinnescare tali risposte consiste nell'esortare i pazienti a trattenere la particolare **sensazione** nel momento della correzione. Anche se non ricordano l'evento, possono trattenere l'emozione nella loro mente mentre l'esperienza viene "cancellata". Chi è esperto di computer sa che premere il tasto "cancella" è facile, l'importante è avere le informazioni corrette sullo schermo.

Quando si utilizza questa tecnica è importante sottolineare che non cancelliamo i ricordi né facciamo il lavaggio del cervello alle persone. Semplicemente disarmiamo o arrestiamo la risposta negativa del cervello al corpo che si basava su un evento precedentemente appreso, in modo che la persona possa rispondere ai nuovi eventi in fresco e aperto, non solo mentalmente ma anche fisicamente. Può vivere nel presente e iniziare a rispondere fisicamente agli eventi basandosi sul momento presente e non su qualcosa di passato.

**Lasciar  
scorrere**

Una volta la correzione, il medico può testare nuovamente l'area del dolore e vedere se c'è ancora una debole risposta muscolare. Se è, e i punti emozionali sulla fronte confermano, allora è presente un altro evento emozionale che deve essere affrontato. Se il test muscolare rimane debole, indica che non c'è un altro evento emotivo, ma forse un fattore negli altri due lati della triade della salute, cioè i fattori fisici o chimici.

Molte delle persone che vengono nel mio studio non lamentano un dolore o un sintomo particolare, ma si sentono semplicemente "bloccate" nella vita. Hanno difficoltà nelle relazioni, o ostacoli nel mettersi a dieta, nello smettere di fumare, ecc. o soffrono di fobie. Con queste persone possiamo accedere al programma facendo loro fare delle affermazioni verbali e vedendo poi se il loro corpo rimane forte durante l'affermazione.

Ad esempio, si potrebbe chiedere a una persona di dichiarare: "Mi va bene smettere di fumare", ma quando provo a testare un muscolo mentre lo dice, il muscolo si indebolisce, indicando che non è congruente con questa affermazione. Se un contatto con i centri emozionali lo rende forte, inizio la stessa procedura descritta in precedenza. **Quando si accede ai file cervello/corpo è importante usare le parole giuste.** "Mi va bene smettere di fumare" è un concetto diverso da "Mi fa bene smettere di fumare". Il primo potrebbe ricondurre a questioni passate che riguardano la mancanza di autostima/rispetto di sé e il desiderio della persona di prendersi cura di sé. La seconda potrebbe riguardare questioni legate alla moralità e alla percezione pubblica (ad esempio, fumare fa male). Poiché questo è il programma difettoso del cervello-corpo - in altre parole "non do valore al mio corpo o a me stesso" - qualsiasi tentativo cosciente di valorizzarlo smettendo di fumare, facendo esercizio fisico o dieta fallirà perché contraddice ciò che la risposta subconscia del cervello-corpo è programmata a fare.

Il corpo seguirà sempre la programmazione della mente. Questo può aiutare a spiegare perché alcune persone seguono effettivamente il

La dieta giusta o l'iscrizione al miglior programma per smettere di fumare del mondo, ma il problema si aggrava. Noi lo chiamiamo "sabotaggio emotivo".

Se il problema è stato risolto in modo corretto e permanente, la risposta muscolare rimarrà forte, indicando che ora sono congruenti con il pensiero non solo nella mente, ma anche nel corpo. Il Dr. Walker chiama questo fenomeno "congruenza emotiva". Questo non significa necessariamente che una persona smetterà di fumare immediatamente dopo un trattamento, ma un importante ostacolo psicologico sarà stato eliminato. Il corpo è ora in grado di sostenere il nuovo modello di pensiero.

L'obiettivo di questa tecnica è aiutare le persone a diventare emotivamente congruenti con ogni possibile aspetto della loro esistenza, sia a livello fisico, materiale, sentimentale o spirituale. Incoraggio tutti a rivolgersi a un operatore qualificato in questo campo, perché tutti noi abbiamo avuto "turbamenti" emotivi nella nostra vita e probabilmente stiamo trattenendo un'energia negativa e dannosa da qualche parte nel nostro corpo. Dobbiamo anche abbandonare la sensazione che se abbiamo un problema siamo deboli o imperfetti.

Come si suol dire, "le cose succedono". Ma ora le persone hanno una scelta. Non devono più portarsi dietro quella "roba" perché ci sono tecniche potenti che possono . Sottolineo che le persone non devono aspettare che un problema emerga, né essere paranoiche che ogni piccola crisi crei stress e problemi. Visitate un medico per una cura preventiva di tanto in tanto e continuate a vivere la vostra vita nel miglior modo .

**Lasciar  
scorrere**

Per ulteriori informazioni, contattare:

Tecnica Neuro Emozionale Dr.

Scott Walker

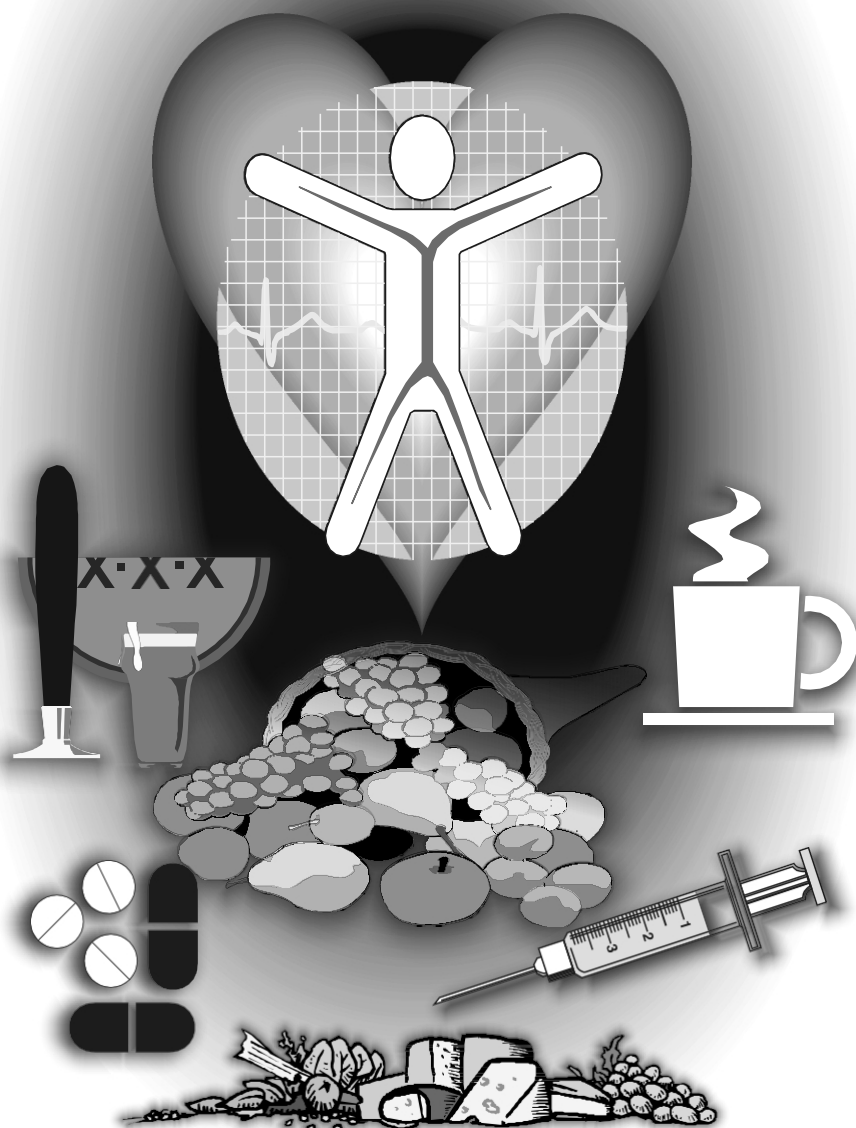
500 2<sup>nd</sup> Strada

Encinitas, California 92024

Telefono: 619-944-1030    Sito web: [www.netmindbody.com](http://www.netmindbody.com)

CAPITOLO 5

IL CORPO CHIMICO



Lasciar  
scorrere

*"Sei ciò che mangi".*

*Autore sconosciuto*

Al giorno d'oggi c'è molta confusione sulla dieta e sono solidale con coloro che sono disorientati da tutte le informazioni contrastanti e pubblicità contraddittorie. Credo che la confusione derivi dal fatto che la maggior parte delle ricerche sulle diete è stata condotta su persone che hanno un sistema nervoso disorganizzato. Ecco perché alcune diete funzionano per alcune persone e non per altre, perché alcune persone trovano un regime nutrizionale efficace per affrontare un disturbo mentre altre non trovano sollievo. Ovviamente i risultati sono contraddittori quando non c'è coerenza.

In questo capitolo non presento un'altra dieta miracolosa. Offro alcune linee guida di base che ho imparato nel corso degli anni e che i pazienti mi hanno riferito essere di grande beneficio, soprattutto dopo che il sistema nervoso di una persona è stato riorganizzato. Attraverso lo studio di numerosi libri di medicina cinese, dell'approccio ayurvedico dell'antica India e della nutrizione di tipo occidentale, sono giunto alla conclusione che dobbiamo ascoltare il nostro corpo e scoprire cosa funziona davvero per noi.

Raccomando alle persone di seguire questo modello olistico di cura della salute: In primo luogo, riorganizzare il sistema nervoso per liberarlo dalle interferenze fisiche ed emotive. In secondo luogo, si procede alla depurazione e si lavora per migliorare l'eliminazione. In seguito, si dovrebbe lavorare per migliorare la dieta, che comprende una maggiore consapevolezza dell'equilibrio del pH; infine, l'obiettivo dovrebbe essere quello di calmare il sistema, ridurre lo stress e mantenere l'equilibrio in tutto ciò che facciamo.

Tornando alla triade della salute, è evidente che la

L'aspetto nutrizionale o chimico della nostra esistenza è, per la maggior parte, sotto il nostro controllo. **Siamo noi** a decidere cosa mangiare, bere, inalare, iniettare o spalmare sul nostro corpo. È quindi estremamente importante educare noi stessi e assumerci la responsabilità delle scelte. Per ogni prima o stimolo a cui il corpo è sottoposto, per ogni cibo spazzatura che consumiamo o vaccinazione che riceviamo, c'è una risposta fisica e probabilmente anche emotiva. Potremmo non essere in grado di controllare assolutamente tutto ciò che ingeriamo o respiriamo, poiché cose come l'inquinamento atmosferico e gli alimenti geneticamente modificati potrebbero essere al di fuori del nostro controllo in questo. Ma è importante fare le scelte migliori che possiamo, diventando al contempo sostenitori di una migliore qualità dell'acqua, dell'aria e degli alimenti nelle nostre zone.

### DEPURARE L'ORGANISMO ATTRAVERSO UN DIGIUNO REGOLARE

Trovo sorprendente che tutti riconosciamo la necessità cambiare l'olio alle nostre auto, ma pochi fanno una pulizia completa e regolare del proprio apparato digerente. Quando è stata 'ultima volta che avete smesso di mangiare per 24 ore? Forse quando avete avuto un virus influenzale o un brutto raffreddore. In quel caso, la saggezza del corpo vi ha detto che era intasato e che aveva bisogno di attenzione e di riposo. Questo è il concetto di base del digiuno.

Anche un breve digiuno di 24 ore consente all'apparato digerente di fare una pausa. L'idea non è quella di affaticare l'organismo per perdere peso, ma piuttosto di permettergli di riposare e recuperare periodicamente per evitare che si intasi fino a non funzionare. Se siete d'accordo sul fatto che un grammo di prevenzione al giorno vale un chilo di cura, potete contrastare molti degli effetti negativi della dieta e dello stile di vita moderni. Ogni notte, quando dormiamo e non mangiamo per 10 o più ore, facciamo un mini-digiuno. Prima di rompere il digiuno ("colazione") e mangiare al mattino, è utile ripulire le tubature con il succo di mezzo litro di acqua fresca.

**Lasciar  
scorrere**

limone in un bicchiere di acqua calda. È un modo molto delicato per eliminare le tossine che si sono depositate nel tratto digestivo. Può sembrare un piccolo cambiamento nello stile di vita, ma può essere passo importante nella giusta direzione.

Il concetto di digiuno esiste da secoli ed è uno dei principi fondamentali di molte religioni mondiali. Alcune persone digiunano per un giorno alla settimana, per tre giorni al mese o per 10 giorni due volte all'anno come parte del loro regime di salute. Il digiuno può anche essere utilizzato come strategia da persone che devono affrontare malattie potenzialmente letali; ho conosciuto persone che hanno digiunato per 30, 60 o 90 giorni, consumando solo acqua e succhi di frutta durante questo periodo. Prima di intraprendere un digiuno prolungato, è necessario consultare un professionista della salute (naturopata, coloterapeuta, ecc.), poiché questo dovrebbe essere fatto in situazioni controllate e supervisionate. Ci sono molti centri di salute in tutto il mondo specializzati in questi trattamenti e molti libri eccellenti sull'argomento.

Una volta ho digiunato per 10 giorni ed è stata un'esperienza affascinante. Dopo due giorni il mio corpo era stanco, ma dopo il quarto giorno di sola acqua e succo di limone avevo un'energia sconfinata. Riuscivo a lavorare sui pazienti in modo molto efficace per tutto il giorno e durante le notti facevo sogni vividi durante i quali mi sentivo purificata anche la mente. Ho perso un po' di peso, anche se non era la mia motivazione principale, ma soprattutto ho imparato a conoscere l'enorme attaccamento psicologico che abbiamo al cibo. Ovunque guardassi durante il digiuno, notavo pubblicità di patatine fritte, bibite, dolci e cibo spazzatura. Quando sono uscita dal digiuno ero molto più attenta agli alimenti che mettevo in bocca: È stata come una rinascita del mio rapporto con il cibo. Ho anche iniziato a fare la spesa in modo diverso, ai margini dei negozi, dove si trovano tutti i prodotti freschi, invece che nelle corsie centrali dove sono impilate tutte le scatole e gli alimenti trasformati. Gradualmente ho recuperato un po' di peso, ma alcuni chili non sono più tornati e mi piace pensare che fossero quelli pieni di tossine e grassi.



Durante il digiuno, molte persone riferiscono di avere movimenti intestinali che appaiono neri come il catrame. Pensate a un tubo ricoperto di melma e capirete come si presenta il fango nero nel corpo delle persone. Proprio come un tubo di scarico si intasa e deve essere periodicamente ripulito, così fa l'intestino, altrimenti i risultati possono essere problemi di malassorbimento, obesità, sindrome dell'intestino irritabile, colite e persino ulcere. Una digestione intasata può anche portare a eruzioni cutanee, acne, eczema, psoriasi, patologie polmonari e bronchiti. Questo ha perfettamente senso se pensa che se si ostruisce il tubo di scappamento di un'automobile, i fumi e le tossine usciranno attraverso la carrozzeria dell'auto.

È estremamente importante che dopo un digiuno si "sciacchino le tubature" dai detriti staccati, altrimenti questi fanghi sciolti verranno riassorbiti nel sistema. Per questo motivo, per qualche giorno dopo la fine del digiuno è bene mangiare solo zuppe e succhi di frutta leggeri. Molte volte le persone interrompono un digiuno troppo presto perché non si sentono bene e iniziano ad avere mal di testa o febbre di basso grado. Questo è spesso un segno che il corpo sta iniziando a eliminare i vecchi residui tossici nel sangue e che il digiuno sta facendo il suo effetto. Anche se in quel non ci si sente bene, è il momento di persistere e di continuare il digiuno.

### **STARE VICINO ALLA NATURA, MANGIARE CIBI LOCALI DI STAGIONE**

Una volta effettuata la depurazione, è importante iniziare a mangiare nel modo migliore. La mia pratica di guarigione mi ha insegnato che la maggior parte della nostra dieta dovrebbe provenire da prodotti coltivati localmente, perché se si mangiano alimenti coltivati vicino a casa possono essere consumati al meglio, al massimo della loro maturazione e appena raccolti. Quando mangiamo alimenti raccolti prima della loro maturazione, spruzzati con fungicidi per non farli deteriorare, trasportati per centinaia o migliaia di chilometri e immagazzinati o conservati in un luogo diverso dal nostro.

**Lasciar  
scorrere**

refrigerati per giorni o settimane, stiamo ovviamente sacrificando la freschezza e la bontà. Facendo un ulteriore passo avanti in questa filosofia, oggi ci sono molte opportunità di acquistare alimenti da agricoltori biologici locali su base contrattuale per tutto l'anno. Questo non solo sostiene un'alimentazione sana nelle nostre case, ma anche un nuovo movimento di miglioramento della vita nelle nostre comunità.

Smettete di comprare cibo ogni due settimane e provate a fare la spesa ogni giorno o due per trovare ciò che è più fresco e appetibile. È una pratica comune in Paesi come la Francia e l'Italia, dove molti gastronomi e puristi del cibo sono così esigenti da mangiare solo formaggi, frutta, verdura ed erbe aromatiche prodotte nelle loro regioni. Molti dei formaggi toscani, ad esempio, sono crudi e non lavorati, il che significa che devono essere consumati entro due o tre giorni, altrimenti si rovinano. Fare la spesa tutti i giorni può sembrare irrealistico per alcuni, ma in linea di principio dovremmo sforzarci di raggiungere questo obiettivo, e molti produttori biologici ora consegnano a domicilio. Inoltre, spendere qualche minuto in più per fare la spesa ogni giorno può significare meno giorni passati a letto con influenza e raffreddore.

Gli studi condotti nel dopoguerra nell'Inghilterra meridionale hanno portato alla luce alcuni risultati curiosi legati a questo tipo di filosofia del ritorno alla natura. Dopo la Seconda guerra mondiale, gli scienziati erano ansiosi di studiare gli effetti deleteri del razionamento sugli stanchi londinesi, sottoposti anche allo stress aggiuntivo dei bombardamenti e alla paura degli attacchi. Gli scienziati rimasero sbalorditi nel constatare che l'incidenza di malattie come l', il diabete e le malattie cardiache era effettivamente crollata durante la guerra. Scoprirono che il razionamento di prodotti come il burro e lo zucchero, unito all'aumento del consumo di verdure di stagione come cavoli, rape e pastinache, aveva un effetto marcato sulla salute generale e sulla resistenza della popolazione. Le persone che per necessità scavavano i prati per piantare ortaggi, vedevano migliorare la loro salute e la loro longevità.

## Capitolo 5

Ci sono altri motivi convincenti per mangiare localmente, e uno di questi riguarda i cicli naturali della vita. In alcuni periodi dell'anno la natura produce alimenti che ci aiutano a mantenere l'energia in quella stagione. Quando le giornate sono più corte, le coltivazioni locali includono ortaggi a radice, mele e pere, che possono essere conservate per molti mesi durante freddo che verrà. Frutti come l'uva, che maturano in autunno, sono ideali per depurare la digestione durante l'inverno. fine dell'estate è salutare disintossicare l'intestino con una breve dieta a base di uva, e lo stesso vale per la primavera, quando i frutti di bosco freschi aiutano a ripulire l'energia invernale e ci preparano alle giornate più lunghe che verranno.

Non sto suggerendo di passare a questo tipo di stile di vita, ma tutti possiamo sforzarci di modificare gradualmente la nostra dieta in questa direzione. Ancora una volta, invito le persone a osservare come si sente il loro corpo quando mangiano cibi freschi, di stagione e locali, e poi a prendere le proprie decisioni. Prestate attenzione a ciò che mangiate, assaggiate il cibo e godetevolo. Se qualcosa non vi piace davvero, se quel caffè e quel pasticcino carico di zucchero alle 10 del mattino sono solo una vecchia abitudine, allora smettetela. Cercate di riprendere coscienza del gusto e analizzate se state mangiando per piacere o solo per una routine inconscia. Mangiate per vivere, non vivete per mangiare.

Invito le persone a bere da sei a otto bicchieri di acqua fresca e pura (non dal rubinetto) al giorno e ad assumere un buon multivitaminico e un buon multiminerale. Come le batterie, siamo composti da sostanze chimiche e acqua. Per far sì che la batteria funzioni al meglio, dobbiamo rifornirci di sostanze chimiche e acqua della migliore qualità possibile.

Una delle peggiori abitudini per la salute di molte persone è bere caffè a stomaco vuoto, come prima cosa al mattino. La mia esperienza clinica mi ha dimostrato che il caffè è, insieme all'alcol e alla nicotina, uno dei principali fattori di rischio per la salute.

**Lasciar  
scorrere**

cause di problemi di salute nella nostra società. Non sto suggerendo di liberarcene completamente (forse sì), ma la maggior parte dei miei pazienti nota un grande miglioramento della salute dopo aver eliminato o ridotto radicalmente l'assunzione di caffè. Riferiscono sintomi di astinenza come mal di testa per due o tre giorni (come i drogati di eroina), ma dopo alcuni giorni sentono la loro energia aumentare e dicono di non essersi mai sentiti meglio o più vitali. A parte questo, quante persone dicono di essere al verde eppure riescono a trovare 3 dollari al giorno per un latte o un cappuccino. Questo significa 1.000 dollari all'anno, e ci sono molte persone che ne bevono molto più di uno al giorno. Se una persona ama davvero il gusto del caffè, dovrebbe considerarlo come un piacere da concedersi qualche volta al mese, come un dessert speciale.

### **PROVARE A COMBINARE GLI ALIMENTI**

Una modifica della dieta molto efficace per la maggior parte delle persone si basa sul concetto di combinazione degli alimenti. Alcuni alimenti, se mescolati insieme, hanno effetti positivi sull'organismo perché favoriscono la digestione, mentre altre combinazioni possono rallentare la digestione e quindi privare l'organismo dell'energia necessaria per svolgere le funzioni quotidiane. Due libri che consiglio vivamente sono *Fit for Life* di Harvey Diamond e *Eating Alive* del Dr. Jonn Matsen. Il primo offre una spiegazione approfondita concetto di combinazione degli alimenti, mentre il secondo è eccellente per i non addetti ai lavori che vogliono capire il processo fisiologico della digestione e come depurare l'organismo.

La teoria della combinazione degli alimenti si basa sul principio che alimenti diversi richiedono tempi diversi per essere digeriti e quindi non dovrebbero essere consumati insieme se si vuole ottenere una salute e una digestione ottimali. Le proteine sono gli alimenti più lunghi da digerire e una bistecca può richiedere molte ore. I frutti, , si digeriscono molto rapidamente, spesso in poche ore.

di minuti. Quando frutta e bistecca vengono consumate insieme, si crea un'indigestione perché la carne richiede un enzima chiamato pepsina per essere digerita correttamente, e la maggior parte degli acidi della frutta distrugge questo enzima. Se consumata insieme alla carne, la frutta inizia a fermentare, causando gas e indigestione acida. Esistono molti buoni libri sull'argomento e vale la pena leggerli.

**TENERE PRESENTE L'EQUILIBRIO DEL PH, CERCARE DI  
SEGUIRE UNA DIETA ALCALINA**

Una volta che l'organismo è stato purificato attraverso il digiuno e che si è iniziato a mangiare cibi freschi e locali in combinazioni corrette, è bene prendere coscienza di un semplice principio della chimica corporea.

In chimica esiste un sistema di misurazione chiamato scala del pH. Va da 0 (acido) a 14 (basico o alcalino). Il pH ottimale del sangue è compreso tra 7,37 e 7,41. Se il pH del sangue di una persona esce da questo intervallo molto ristretto, può ammalarsi rapidamente ed entrare in coma. I reni, considerati uno degli organi più importanti della medicina cinese, regolano e controllano il pH, mantenendolo sempre in un intervallo ottimale. È un processo fenomenale che si svolge in ogni secondo della nostra vita, un bilanciamento di yin e yang per garantire la giusta carica della "batteria".

L'organismo funziona in modo più efficiente e sembra rimanere più giovane quando la dieta è più alcalina. Ciò avviene quando la dieta è composta principalmente da frutta, noci, cereali integrali e verdure. Quando la dieta è più acida, il processo di invecchiamento e degenerazione viene accelerato. Un ambiente acido nell'organismo è favorito dall'ingestione di prodotti animali come carne, latte, uova e formaggio, oltre che da caffeina, zuccheri bianchi, prodotti a base di farina bianca, alcolici, bevande gassate, alimenti trasformati, cibi in scatola, ecc.

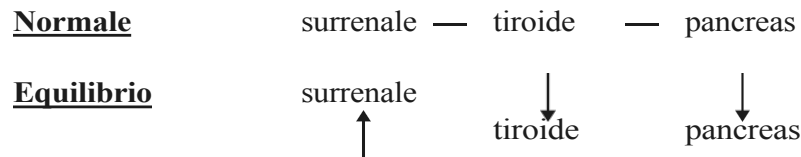
**Lasciar scorrere** alimenti e nicotina. Mantenere l'equilibrio acido-base nell'intervallo corretto è la teoria alla base di molti regimi dietetici di combinazione degli alimenti.

### **RISPOSTA DI LOTTA O FUGA**

La maggior parte dei pazienti che vedo appare debole e svuotata. La verità è che sono deboli e svuotati, in parte perché la tipica dieta occidentale favorisce un pH molto sbilanciato verso l'acido, ma anche a causa di stili di vita stressanti.

Come spiegato nel Capitolo 3, l'organismo produce l'ormone adrenalina in situazioni di lotta o fuga. È chiamato ormone della scarica perché una piccola quantità produce una risposta enorme nell'organismo. In natura, l'adrenalina viene rilasciata di rado, per dare agli animali l'enorme velocità necessaria per evitare un predatore o per attaccare la preda.

Credo che molti problemi sorgano nella nostra società perché molte persone sono fisicamente ed emotivamente bloccate in modalità di difesa per tutto il tempo. Ciò significa che le loro ghiandole surrenali rilasciano un flusso costante di adrenalina (iperrenale), causando un eccesso di calore, sudorazione ed energia nel corpo. In condizioni normali, il corpo produce calore e metabolismo attraverso la e energia attraverso meccanismo insulina/zuccheri nel sangue regolato dal pancreas. L'organismo non vuole mai sprecare energia, quindi quando il calore e l'energia in eccesso sono prodotti da una ghiandola surrenale iperattiva, l'organismo abbassa gli indicatori della tiroide (ipotiroidismo) e dell'insulina (ipoglicemia) per bilanciare situazione.



## Capitolo 5

Ricordate che nei primi cinque anni di vita si verificano le ferite che portano l'individuo a rimanere bloccato in modalità di difesa. Questo comporta un'intensificazione dell'attività surrenalica. Un bambino in uno stato di iperadrenalismo svilupperà sintomi di ipoglicemia (basso livello di zuccheri nel sangue) nei primi anni di vita e questo porterà a desiderare carboidrati e zuccheri come pane, pasta, caramelle, bibite gassate: tutto ciò che darà loro un temporaneo sbalzo per compensare la diminuzione della produzione di pancreas/insulina. Quando crescono, passano agli stimolanti per adulti come la caffeina, i dolci e il cioccolato. (Non fraintendetemi, io amo il cioccolato, ma in dosi moderate).

Molti genitori di bambini etichettati come "iperattivi" o affetti da disturbo da deficit di attenzione (ADD) potrebbero già dire che sto descrivendo loro figlio o figlia. La soluzione per questi bambini non è il Ritalin (Prozac per bambini) e altri farmaci che intorpidiscono la mente, ma gli approcci non invasivi della N.O.T. che possono aiutare in modo intelligente e sistematico a riorganizzare e ripulire il sistema nervoso da queste condizioni di iper- o ipoattività. La N.O.T. può spegnere le surrenali (disattivando la modalità di difesa) e consentire all'organismo di ripristinare l'energia e la funzionalità dei meccanismi tiroidei e insulinici. La triste realtà è che la maggior parte di noi si trova in questo stato, poiché la maggior parte di noi ha subito cadute o incidenti che hanno innescato il processo di disorganizzazione neurale e quindi il passaggio alla modalità di difesa.

Se questa disorganizzazione non viene corretta e le ghiandole surrenali sono costrette a svolgere un lavoro maggiore di quello originariamente previsto, alla fine si affaticano o si rompono. Di recente ho avuto in cura una paziente a cui per otto anni era stato detto che aveva la sindrome da fatica cronica e la fibromialgia. Le erano stati diagnosticati un abbassamento della tiroide e un abbassamento della glicemia, per i quali aveva assunto dei farmaci, e aveva seguito varie diete che avevano portato a pochissimi cambiamenti, se non addirittura ad aumentare la tossicità del suo organismo. Non poteva fare nulla, se non

**Lasciar  
scorrere**

sedersi. Stare in piedi la stancava. Ha dichiarato di essere sempre stata stanca fin dall'infanzia e di essere spesso malata di raffreddore o altro.

Quando l'ho vista ho fatto un clearing neurologico ed emotivo, come discusso nei capitoli precedenti, e ho scoperto che aveva avuto una lesione cranica ed era rimasta bloccata nella difesa dall'età di circa cinque anni. Era riuscita a superare la vita in qualche modo, ma era sempre una lotta. A 37 anni la sua salute cominciò a precipitare e quando la curai, a 49 anni, era cronicamente stanca, con continui dolori muscolari, ipoglicemia e voglia di dolci e cibi amidacei. Le sue surrenali avevano fatto tutto il lavoro, quindi, invece di durare 80 anni, erano crollate per la stanchezza quando lei aveva la metà degli anni. Dopo tre sedute di N.O.T. nell'arco di due settimane, tornò a lavorare nel suo giardino e riferì che stava funzionando a un livello che non sentiva da più di 40 anni.

Quando si utilizzano le tecniche N.O.T. questo tipo di testimonianze non è raro, tuttavia non promuovo mai la N.O.T. come una pallottola d'argento. La considero invece una tecnica molto potente, che dovrebbe essere oggetto di maggiore attenzione a livello globale e certamente impiegata come primo passo di qualsiasi modalità di guarigione.

È un peccato incasellare i pazienti in sindromi, malattie o condizioni prima di esaminare la disorganizzazione neurale. Troppo spesso gli scienziati dedicano tempo prezioso alla ricerca di virus o batteri come cause delle malattie, invece di considerare la possibilità di cause individuali più profonde e il modo in cui esse influenzano l'insieme. Molti dei pazienti che ho visto, soprattutto quelli con lesioni alla nascita o nella prima infanzia, hanno trascorso i primi 10-25 anni della loro vita bloccati nell'iperadrenalismo (difesa). Quando la ghiandola surrenale finisce per bruciarsi ed entra in uno stato di stanchezza surrenale, nulla sembra aiutare queste persone a mantenere la loro energia quotidiana.



nemmeno la caffeina o lo zucchero. Sono cronicamente affaticati, doloranti dappertutto, generalmente esauriti e depressi.

Quando lavoro su un nuovo paziente, il mio approccio è **sempre** quello di utilizzare innanzitutto i protocolli di trattamento N.O.T. eliminare qualsiasi variabile neuro-fisica. Poi controllo il maggior numero possibile di variabili neuro-emotive e le resetto. È persino possibile utilizzare il test muscolare per scoprire se una persona è reattiva a una particolare sostanza chimica o se trae beneficio da un particolare prodotto alimentare. Ad esempio, si può mettere un chicco di caffè sulla lingua e poi testare un muscolo. Se il muscolo si indebolisce, significa che la caffeina è un fattore di stress per quella persona, in quel .

Questa forma di analisi può essere utilizzata non solo per gli alimenti, ma anche per le vitamine, i farmaci, le erbe e i rimedi omeopatici che vengono assunti per riabilitare l'organismo. A volte ci sono delle sorprese, come quando un paziente scopre che una particolare vitamina o un integratore che sta assumendo non gli sta facendo bene. Può darsi che il dosaggio sia troppo alto per il paziente o che la combinazione di prodotti non sia equilibrata. Anche questo caso il test di risposta muscolare ha un grande valore e può essere utilizzato come strumento per ottenere un feedback dall'organismo.

**Lasciar  
scorrere**

## CHAPTER 6

### EXERCISE, YOGA, MEDITATION AND PRAYER



Lasciar  
scorrere

*"Fai del divertimento il tuo esercizio, e dell'esercizio il tuo divertimento".*

*Dr. Sheel Tangri*

Quando si parla di esercizio fisico, la mia filosofia di base è "usalo o perdilo". Incoraggio le persone a muoversi, ballare, giocare, ridere, studiare, praticare yoga e fare lunghe passeggiate. Dovrebbero fare tutto ciò che trovano divertente e piacevole, perché si divertiranno e, si spera, lo faranno regolarmente. Aspirate sempre a rendere la vostra vita e quella degli altri più divertente possibile. Fate cose che siano utili al vostro benessere e a quello degli altri. La linea di fondo è: rimanete attivi, muovetevi, provate cose nuove, spegnete la televisione e ANDATE.

Nessuno può esprimere tutto il suo potenziale se il suo sistema nervoso è disorganizzato, e questo vale sia che si tratti di un atleta che di un , di un adolescente o di un ottuagenario. Ma soprattutto per gli atleti la disorganizzazione è uno dei motivi principali per cui si verificano molti infortuni sportivi. La soluzione logica è quella di riorganizzare il sistema nervoso prima di iniziare qualsiasi nuovo programma di esercizio, indipendentemente dall'età o dallo stato di forma.

Allo stesso modo, come si può meditare efficacemente e calmare la mente se è bloccata in difesa o appesantita da un vecchio bagaglio emotivo? La pulizia del sistema nervoso è una delle terapie principali nel percorso di ritorno al benessere.

### **ESERCIZIO E STRETCHING**

Prima di iniziare un nuovo programma di esercizi è bene verificare che la neurologia funzioni correttamente. Se, ad esempio, l'apporto nervoso è ostacolato o squilibrato da un lato del corpo, che senso ha fare flessioni o addominali in più? Il muscolo non diventerà più forte finché la potenza

è ripristinato! Il sovraccarico di lavoro su un sistema nervoso disorganizzato non solo è inefficace, ma può anche danneggiare l'organismo. Ho lavorato con atleti e dilettanti, dai golfisti agli allenatori di pesi, fino ai corridori di lunga distanza, e più dell'80% di loro ha riportato un notevole aumento delle funzioni e delle prestazioni dopo il N.O.T.

Lo stretching è un aspetto importante dell'esercizio fisico che spesso viene trascurato. È utile prima dell'esercizio perché prepara muscoli, ossa e legamenti al movimento. **Dopo l'esercizio** è altrettanto importante, perché rilassa i muscoli e li aiuta a mantenersi elastici. Dopo una partita di tennis, ad esempio, se si smette di giocare e si sale subito in macchina per tornare a casa, i muscoli rimangono in uno stato di tensione maggiore del normale. Questa contrazione prolungata può causare rigidità nelle 12 ore successive e, eventualmente, ostacolare le prestazioni nella partita successiva o provocare un infortunio.

### MEDITAZIONE

La meditazione è una vera risorsa nel mondo frenetico di oggi. Molte persone credono che sia qualcosa di metafisico e mistico, qualcosa che va oltre le loro capacità. Non è così. La vita può essere una meditazione quando si pratica l'arte di essere presenti, la capacità di vivere nel presente. Con questo intendo dire che si vede, si sente, si ascolta, si assapora e si percepisce davvero ciò che accade dentro e fuori di noi. Esiste anche un'altra forma di meditazione, in cui ci si siede per qualche minuto al mattino o alla sera, o in entrambi i casi, per calmare la mente, rallentare la respirazione e migliorare la pace interiore. Prendetevi qualche minuto al mattino, prima ancora di aprire gli occhi o di alzarvi dal letto, per riconoscere ciò che avete, ciò che volete, ciò che sentite, ciò che funziona e ciò che non funziona nella vostra vita. Non è necessario che lo , basta che vi prendiate il tempo di osservare i vostri pensieri. Non giudicate i vostri pensieri e non giudicate voi stessi. Lasciate semplicemente che fluisca.

**Lasciar  
scorrere**

Ci sono molti libri che spiegano diverse forme di meditazione e vari tipi di tecniche di rilassamento, che vanno dal porre l'attenzione sul respiro, all'uso di un mantra, alla visualizzazione. Personalmente, pratico la Meditazione Trascendentale, che è una delle tecniche più studiate e ricercate nel suo genere. È stato dimostrato che abbassa la pressione sanguigna, riduce il rischio di infarto e diminuisce lo stress. Leggendo e provando diversi tipi di meditazione, un individuo può trovare quello più adatto a lui. È poi molto utile meditare regolarmente e incorporare questa pratica in un regime di salute, proprio come l'esercizio fisico.

## **YOGA**

Lo yoga è un altro elemento di uno stile di vita sano e un modo efficace per aiutare a mantenere il corpo e la mente elastici. Basato su tecniche che affondano le loro radici nell'antica India da 5.000 anni, lo yoga combina movimenti e posizioni fisiche con la meditazione e la respirazione controllata. La fusione di questi tre elementi porta a una più stretta connessione tra mente e corpo e a un maggiore rilassamento e consapevolezza. Inutile dire che aumenta anche la forza, l'equilibrio, l'energia, la flessibilità e rafforza il sistema immunitario. Pochi minuti di yoga, eseguiti al mattino e/o alla sera, possono avere un potente impatto sulla salute fisica e sullo stato d'animo.

## **INVOCAZIONI QUOTIDIANE**

Nel corso degli anni ho imparato ad apprezzare l'incredibile potere che la mente ha sul corpo e, facendo un ulteriore passo avanti, l'influenza che lo spirito ha sulla mente e sul corpo. Anni fa ho iniziato a incoraggiare i pazienti a ravvivare la loro consapevolezza spirituale, consentendo loro di creare e rendere possibili cambiamenti nella loro vita. Una volta ripulito dalle vecchie energie e dagli schemi di pensiero limitanti, attraverso i vari mezzi discussi in precedenza, l'essere umano è un contenitore pronto a ricevere ciò che è veramente un suo diritto di nascita.

Quando avevo circa cinque anni avevo un puzzle preferito, una tavoletta con piccoli quadrati che scorrevano. Al centro c'era l'immagine di due mani in preghiera, mentre intorno ai bordi c'erano dei pezzi che potevano essere manipolati e che, una volta organizzati correttamente, scrivevano il messaggio: "Chiedi e ti sarà dato". Fare questo puzzle più e più volte ha impressionato la mia mente superiore con questa verità fondamentale e sono estremamente grato per questa profonda lezione iniziale. L'ho trasmessa a molti altri.

Tutto ciò che desideriamo nella vita - che si tratti di salute, relazioni o lavoro migliori - è alla nostra portata se prima chiediamo al nostro sé superiore. Purtroppo, la maggior parte di noi non lo chiede, così porte rimangono chiuse, o se sono aperte, possiamo avere paura o non sapere quali attraversare. Invito le persone a pensare pienamente e profondamente a ciò che chiedono e perché e poi a distaccarsi dal risultato. Immaginate di aver spedito una lettera: Inviare il pensiero, poi confidate nella sua consegna. Questa tecnica è molto potente quando l'individuo non diventa ossessionato o risentito dal risultato. È anche un modo per aiutare a portare il corpo in allineamento con il Sé superiore, perché quando lo facciamo ravviviamo la connessione mente-corpo. Chiedendo di porre fine al dolore o alla malattia e di comprenderne la causa, impariamo le lezioni della vita e iniziamo a comprendere la nostra verità.

Questo mi porta al tema della preghiera. Quando la maggior parte delle persone prega, chiede al proprio potere superiore di **dare** loro qualcosa. Io credo che la preghiera dovrebbe concentrarsi anche sulla richiesta di **rimuovere** tutto ciò che impedisce di ricevere ciò che si sta chiedendo. Dovremmo chiedere al nostro potere superiore di sciogliere qualsiasi blocco o atteggiamento che ci impedisce di raggiungere il nostro potenziale. Quando si chiede la guarigione, suggerisco ai pazienti di chiedere la rimozione di qualsiasi cosa - fisica, emotiva, chimica o spirituale - che impedisca la loro salute. Può trattarsi di qualcosa che hanno creato o a cui hanno contribuito, come ad esempio problemi con la madre o il padre, o magari ferite o risentimenti del passato. È

**Lasciar  
scorrere**

non è necessario trovare subito le risposte, ma è più importante chiedere con intenzione. Le persone possono chiedere guida e chiarezza per poter finalmente cancellare gli schemi negativi e interrompere la danza dannosa che stanno vivendo.

Molte persone sono bloccate in relazioni malsane, di cui danno la colpa agli altri. Invece di essere vittime, dovrebbero porre la loro attenzione su ciò che desiderano eliminare. Si potrebbe chiedere di rimuovere o guarire le emozioni che causano la sensazione di vittimismo. Poi, proprio come dopo il digiuno si mangia cibo nutriente, una persona può iniziare a concentrarsi su ciò che desidera in una relazione e farlo accadere. Chiedo sempre: cosa devo imparare da questo? Che cosa ho fatto per creare o permettere questa situazione che sta causando disarmonia? Quando **ottenete** ciò che avete chiesto, ricordatevi di ringraziare l'universo e voi stessi, perché siete co-creatori.

Esistiamo su molti livelli. Il più ovvio è fisico, ma ricordate che esistono anche livelli emotivi e spirituali. Durante il nostro viaggio nella vita incontriamo esperienze ed emozioni uniche. Alcune vogliamo ricordarle e assaporarle, altre preferiamo lasciarle andare. Vogliamo ricordare quelle che incarnano lezioni che possono aiutarci. I sogni, ad esempio, possono contenere messaggi profondi da parte del nostro Sé superiore, di cui potremmo beneficiare anche se in quel non riusciamo a comprenderli completamente.

Allo stesso tempo, molte esperienze non sono più utili né benefiche, e alcune ci per paura o ansia. A livello fisico, il nostro corpo funziona come un computer che raccoglie informazioni e immagazzina. Proprio come un computer si blocca se sovraccarico di informazioni, anche il corpo diventa letargico e appesantito. Molte esperienze vengono "imprigionate" all'interno perché dobbiamo andare avanti con la vita, fare il nostro lavoro, essere genitori efficaci, ecc. Ciò significa che potrebbe non esserci stato il tempo di elaborare il lutto per la morte di un amico o di riflettere su una situazione dolorosa. Il cervello potrebbe non aver



tempo per elaborare l'esperienza tutta in una volta, quindi il corpo la archivia per riferimento futuro. Periodicamente, dovremmo controllare i nostri file, riflettere su di essi e scaricare quelli che non sono più utili, desiderabili o di supporto alla vita.

Il concetto importante è: "Fuori il vecchio, dentro il nuovo". Questo non significa evitare la verità su noi stessi e sugli altri, né deviare i problemi senza affrontarli. L'idea è quella di aiutare il corpo a ripulirsi dalle ostruzioni che possono essere diventate un ostacolo al superamento di problemi e stress. Invito le persone ad avvalersi delle tecniche di Organizzazione Neurale o di Neuro-Emozione, a leggere libri sulla crescita personale, a rivolgersi a consulenti o terapeuti, a discutere di sentimenti e opinioni con altri e a prendersi del tempo per stare da soli e in silenzio. È così che iniziamo a scaricare e a capire gli altri e noi stessi. Man mano che diventiamo più chiari e leggeri, la nostra vita inizierà a cambiare a livello fisico, emotivo e spirituale.

Di seguito è riportata una preghiera di auto-liberazione che ho creato per i pazienti. Tutti hanno riferito di aver subito cambiamenti drastici nella loro vita quando hanno usata. Chiudete gli occhi, fate un respiro profondo e, quando vi sentite centrati e rilassati, iniziate a ripetere la frase qui sotto. Ricordate che non è tanto importante la formulazione specifica, quanto l'intenzione (cioè fuori il vecchio, dentro il nuovo) e ho sottolineato gli elementi chiave per sottolineare ciò che stiamo cercando di ottenere:

"A tutti i livelli del mio essere, desidero rilasciare la causa di tutte le energie che posso ospitare per qualsiasi motivo e che non servono all'evoluzione del mio sé superiore. Perdono me stesso e tutti per tutto, ora e per sempre".

Potete spingervi fino a dove la vostra volontà vi consente con questa invocazione, tenendo presente che i quattro punti seguenti sono la chiave della co-creazione con il vostro potere superiore:

**Lasciar  
scorrere**

1. Per fare chiarezza "a tutti i livelli del vostro essere" rinunciare al vostro concetto personale di ciò che può essere la causa del vostro dolore, della vostra condizione o della vostra situazione. In questo modo la vostra mente superiore si libera per risalire all'evento sorgente.

2. Questa richiesta può agire a livello spirituale, emotivo, fisico e chimico per liberare tutto ciò che deve essere liberato, **se lo permettete**. Per esempio, se avete un dolore alla spalla, il vostro intento è quello di eliminare il dolore solo a livello fisico, o siete disposti a esplorare l'emozione che potrebbe essere alla base del dolore? Il mio consiglio è di non limitare la vostra guarigione a causa di una convinzione errata sulla causa sottostante.

3. Siate disposti a perdonare tutti i partecipanti, compresi voi stessi. Per esempio, potreste avere un problema di fiducia. Potreste aggrapparvi a vecchi schemi di paura basati su un evento precedente in cui il vostro compagno non era degno di fiducia. Aprite il vostro canale intorno ai problemi di fiducia e di relazione e, una volta , chiedete di cancellare tutte le cause - per sempre. Poi, visualizzate e lasciate che il corpo senta come sarebbe essere in una relazione in cui vi fidate e vi affidate completamente. Chiedete ciò che volete veramente, poi **riconoscetelo** quando è arrivato e attraversate la porta aperta.

4. Rendete i cambiamenti permanenti. La vostra intenzione dovrebbe essere quella di eliminare questo particolare problema nel passato, nel presente e nel futuro, in modo non doverlo più affrontare. Esaminate onestamente il problema, rilasciate il negativo e **desiderate** che sia permanente, cioè ora e per sempre.

Questa tecnica può essere adattata a qualsiasi situazione. Ad esempio, se avete difficoltà a trovare un compagno affidabile, la vostra consapevolezza ha identificato una fonte di disarmonia nella vostra vita. Per cambiarla basta seguire l'invocazione, chiedendo specificamente di eliminare la causa per cui continuate ad attrarre partner inaffidabili.

Se un dolore vi infastidisce, provate a toccare il punto del dolore, a fare l'invocazione e a chiedere di liberarne la causa. Siate pazienti e fate attenzione a ciò che chiedete, perché è probabile che lo riceverete, e di solito piuttosto rapidamente. Quando arriva, potrebbero essere coinvolte emozioni che non avevate mai considerato prima. Di solito si tratta di una benedizione mascherata per aiutarvi a guarire e ad andare avanti, quindi non temete. Accogliete ciò che arriva con amore, anche se al momento non vi sentite bene e che è la possibilità di realizzare un sogno a rendere la vita interessante.

Ricordate che siete voi a creare tutte le situazioni della vostra vita, quindi invece di incolpare il mondo esterno e gli altri per la vostra infelicità o insoddisfazione, assumetevi la responsabilità e la volontà di cambiare. Soprattutto non cercate di cambiare gli altri, perché loro sono responsabili di se stessi. Piuttosto, chiedete di cancellare le energie che vi portate dietro e che vi fanno rispondere negativamente a loro. Annullare qualcosa significa che non è più una dichiarazione di chi volete essere.

In positivo, non vergognatevi di chiedere le cose che vorreste, come un corpo sano, amici felici e affettuosi, sicurezza per la vostra famiglia e un lavoro soddisfacente. Non abbiate paura di chiedere qualcosa all'universo. Questo è il potere della co-creazione. Quando chiedete qualcosa, chiedete anche di essere liberati da qualsiasi schema di pensiero o sistema di credenze che vi blocca dal ricevere ciò che avete appena chiesto. Spesso incoraggio le persone a riflettere su questo detto: "Siamo esseri spirituali che vivono un'esperienza umana, oltre che esseri umani che vivono un'esperienza spirituale".

Nel corso degli anni sono stato in grado non solo di percepire i campi energetici umani o "aure", ma anche di gli squilibri. Il modo in cui lo faccio va oltre lo scopo di questo libro, ma vi assicuro che non c'è nulla di mistico. Tutti noi siamo in grado di cambiare i nostri campi energetici in una frazione di secondo e di

**Lasciar  
scorrere**

assistere gli altri a guarire i loro campi energetici. Il reiki, il tocco terapeutico, la guarigione pranica, l'imposizione delle mani e tutta una serie di altre tecniche affrontano il concetto di guarigione attraverso il bilanciamento del campo energetico umano.

Quando aiuto a ripulire il "complesso" neuro-emotivo di un paziente, mi accorgo spesso che anche il suo corpo energetico cambia, e questi cambiamenti sono spesso coerenti e prevedibili per diversi stati emotivi. Dopo aver apportato una correzione corpo fisico o emozionale, posso percepire cambiamenti immediati nel corpo energetico o nell'aura. Per verificare ciò che percepisco, posso utilizzare il test muscolare tenendo la mano a sei-otto centimetri dal corpo del paziente e vedere se c'è una debole risposta muscolare. Gli scienziati utilizzano apparecchiature ad alta tecnologia per verificare la presenza di campi energetici umani, ma credo che un giorno, attraverso ulteriori test scientifici, si dimostrerà che anche le procedure di test muscolare possono essere uno strumento utilizzato per verificare la presenza di campi energetici umani. Questo comporterebbe ulteriori ricerche. Di certo ho incontrato molte persone che possono vedere le auree e che hanno verificato questi effetti mentre mi guardavano eseguire un trattamento. Allo stesso modo, ho molti pazienti che non hanno mai saputo della presenza di campi energetici umani, ma che riescono a percepire immediatamente quello che sto facendo, con grande stupore.

Una paziente in particolare ha una capacità straordinaria. È una grande signora e una madre meravigliosa che si è assicurata che tutti i suoi familiari venissero da me prima che lei stessa cercasse un trattamento. Non aveva alcuna conoscenza delle auree o del lavoro energetico sul corpo, se non quella di essere stata leggermente introdotta al mio lavoro dalla sua famiglia. Senza alcuna spiegazione di ciò che stavo per fare, iniziato il trattamento e in meno di un minuto, con mia grande sorpresa, ha iniziato a sorridere e a dire: "Oh mio Dio". Le chiesi cosa stesse accadendo e mi riferì di aver visto grandi onde di colore vorticare intorno al suo corpo. Mentre muovevo le mani sopra le aree specifiche del suo corpo che stavo trattando, i suoi occhi si sono accesi.

è rimasto chiuso. Ha detto: "Oh, è blu intorno alle mie gambe, ora è verde sul mio petto...". Poi, quando ho spostato le mani sulla sua testa, ha subito detto: "Ora la mia testa è verde. Oh, sta diventando viola sul mio viso". L'ho vista quattro o cinque volte negli ultimi tre o quattro anni e ogni volta ha avuto un'esperienza sensoriale simile. Dice di non vedere aeree in nessun altro momento, ma è sempre stupita dall'effetto simile all'Aurora Boreale che sperimenta durante i trattamenti. Questo aggiunge certamente credibilità al detto che siamo "esseri di luce" e al fatto che molte persone possono effettivamente vedere questa realtà.

È tempo di risvegliarci ai nostri sensi superiori e , perché se i campi energetici umani esistono, sicuramente altri campi energetici possono agire su di essi. Siamo costantemente bombardati da forze invisibili provenienti da computer, microonde, telefoni cellulari, cavi di trasmissione aerei e molto altro, e queste influenze esterne possono interferire con le nostre energie. Dovremmo osservare il loro impatto e considerarle come una variabile dell'assistenza sanitaria odierna. Certamente questo sta diventando sempre più evidente, dato che la teoria dei campi unificati della fisica moderna ci informa che tutta la materia - sia vivente che inanimata - è costituita da particelle che vibrano a frequenze diverse.

**Lasciar  
scorrere**

CAPITOLO 7

METTERE TUTTO INSIEME



Lasciar  
scorrere

*"La conoscenza è un unico punto, ma gli stolti l'hanno moltiplicata".*

*Detto sufi.*

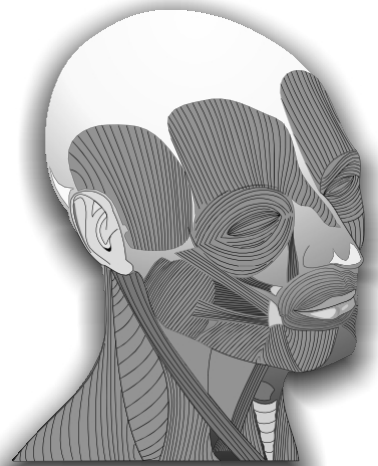
Ora che ho spiegato le diverse tecniche e i diversi approcci che utilizzo, posso descrivere cosa succede effettivamente durante una seduta.

Utilizzare i protocolli N.O.T. come modello di trattamento significa avere un punto di inizio e un punto di fine per ogni seduta. Controllo il corpo in relazione alla luce, al buio, agli occhi aperti e chiusi, alla posizione seduta, in piedi, ecc. e quando un particolare circuito mostra debolezza chiedo al corpo se la causa è fisica, emotiva o chimica. Il corpo risponderà di conseguenza e io userò la tecnica appropriata per ripulire e ricontrrollare il circuito coinvolto. Questo mi permette di determinare direttamente la radice del problema, senza dover eseguire correzioni inutili. Inoltre, mi faccio guidare dalla saggezza del corpo, il che aumenta la precisione.

Ad , esiste un programma nel corpo che viene etichettato come "riflesso cranico" in Linguaggio N.A.T. La sua funzione è quella di mantenere o raddrizzare la testa sul corpo stimolando i muscoli anteriori e posteriori. Se una persona ha subito un colpo alla testa, questo circuito può diventare disorganizzato e dare origine a una condizione che chiamiamo "complesso di lesione cranica".

In

in questo caso il corpo perde la capacità di tenere la testa sollevata e si mette in modalità di difesa per proteggersi dalla possibilità di un altro colpo. Immaginate una tenda senza quattro linee robuste

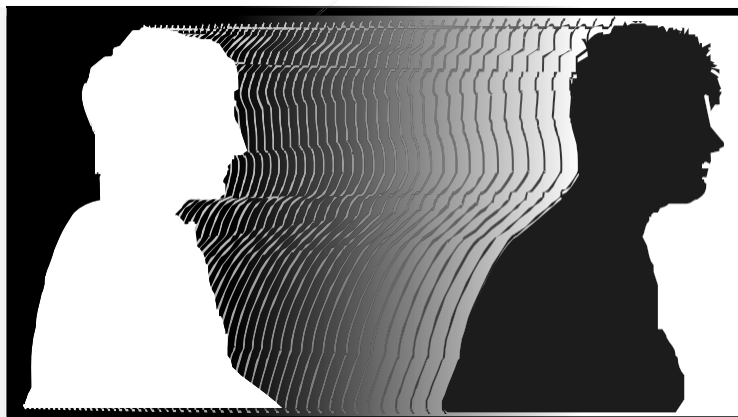




ancorandola a dei picchetti nel terreno: Questo è ciò che fanno i due gruppi muscoli nella parte anteriore e posteriore delle spalle quando lavorano correttamente per sostenere la testa.

A livello primitivo, la testa deve essere tenuta sollevata per permettere al corpo di difendersi, ma nel mondo di oggi la sopravvivenza è più complessa. Può significare stare seduti tutto il giorno in riunione o tenere la testa sollevata per permettere agli occhi e al cervello di interagire con un computer.

Quando esiste un complesso di lesioni craniche, il corpo perde la capacità di tenere la testa sollevata correttamente. L'animale non può sopravvivere con la testa abbassata verso il suolo perché ha bisogno di vedere ciò che gli sta davanti, soprattutto i predatori in arrivo. Finché questa condizione non viene corretta correttamente, la saggezza innata del corpo cerca di trovare un modo per compensare la testa. Il cervello ordina più energia ai muscoli del collo e delle spalle **sul retro** del corpo rispetto a quelli anteriori. Questi diventano **ipertonici**, mentre la muscolatura anteriore, che comprende i muscoli del torace che aiutano la respirazione e i muscoli addominali, diventa ipotonica. Con il del tempo, i muscoli posteriori finiscono per svolgere la maggior parte del lavoro e cominciano naturalmente ad affaticarsi e ad annodarsi. Questo porta a una tensione sul collo e sulle spalle, rendendo difficile la posizione eretta con le spalle indietro.



**Lasciar  
scorrere**

La base del collo, che subisce la maggior parte delle sollecitazioni, diventa sempre più rigida e inflessibile mentre i suoi muscoli cercano di sostenere e sorreggere il cranio pesante. Spesso, se i muscoli da soli non riescono a sostenere il collo, l'organismo inizia a depositare calcio nell'area instabile, che alla fine può essere osservato con una radiografia. Questo processo di accumulo di calcio di solito richiede diversi anni prima di diventare evidente. Il collo si abbassa in avanti, si sviluppa una gobba alla base e alla fine può essere diagnosticata l'osteoartrite. Pochi guardano oltre questa diagnosi per capire il motivo della cosiddetta degenerazione artrite del collo o perché il corpo ha scelto di adattarsi in questo modo. È perché la fisiologia sta saggiamente rispondendo nel miglior modo possibile per solidificare un'area instabile. Un paziente può essere riconciliato con la diagnosi quando sente di avere l'artrite del collo perché la madre aveva lo stesso problema. Tuttavia, piuttosto che dare la colpa della condizione alla genetica, è molto più accurato dedurre che la madre può aver avuto lesioni craniche simili nella sua infanzia, come la maggior parte di noi. Non dobbiamo dare per scontato che la genetica sia il colpevole finché non eliminiamo le altre possibilità attraverso i test muscolari. È importante capire che dobbiamo verificare la funzionalità del corpo, non limitarci a seguire la scia dei sintomi. Se non è presente un difetto di lesione cranica, possiamo indagare ulteriormente.

Il sovraccarico dei muscoli delle spalle e la debolezza dei muscoli anteriori possono determinare una scarsa forza degli addominali (muscoli della pancia). La parte bassa della schiena, senza il supporto di muscoli addominali forti, si indebolisce a causa della mancanza di sostegno da parte di questo corsetto naturale di muscoli. L'intestino tenue e crasso può iniziare a cedere all'interno del corpo, causando disturbi digestivi e diminuzione della funzionalità. Questo ha un effetto domino sugli organi e i sistemi più bassi del corpo, ovvero la vescica, la ghiandola prostatica (negli uomini) e l'utero (nelle donne). L'aumento del peso dall'alto può causare problemi di ritenzione di urina o mestruazioni dolorose nelle donne, mentre negli uomini la ghiandola prostatica può ingrossarsi o gonfiarsi.

Questi sintomi possono impiegare 40 anni per manifestarsi gradualmente, ma derivano tutti da un trauma alla testa. Come un maglione con un filo allentato, con il tempo le asole iniziano a disfarsi lentamente, finché un giorno l'indumento è a malapena in grado di fare il suo lavoro. Dobbiamo aspettare che i problemi diventino gravi o dobbiamo rivolgerci a un chinesiologo specializzato o a una persona specializzata in

N.A.T. per un controllo dei sistemi subito dopo un trauma? Certamente la seconda ipotesi è più sensata. Ho visto uomini e donne con disturbi alla vescica e all'apparato urinario, nonché organi prolassati, che hanno cercato risposte chirurgiche che non sono state efficaci. Eppure si sentivano molto meglio e hanno sperimentato miglioramenti nella funzione intestinale e vescicale già pochi giorni dopo il trattamento.

Trattamenti N.O.T. Perché? Una volta riparata l'integrità neurologica, i messaggi corretti possono arrivare a tutti gli insiemi di muscoli e circuiti, anche dopo un intervento chirurgico. Gli atleti riferiscono di poter fare meno addominali per ottenere gli stessi risultati e di vedere miglioramenti notevoli nell'efficacia degli esercizi.

Le mie osservazioni mi hanno portato a credere che il corpo immagazzini i circuiti emotivi insieme a quelli fisici, e che questi siano correlati nella simbologia del nostro linguaggio. Per , le emozioni di preoccupazione, mancanza di controllo e scarsa autostima di solito emergono quando si corregge un complesso di lesioni craniche. Riconosciamo comunemente questa relazione quando parliamo di persone con problemi emotivi che "portano il peso del mondo sulle spalle", che non riescono a "tenere la testa alta" o che hanno bisogno di togliersi qualcosa dallo stomaco. A volte è sufficiente correggere la componente emotiva perché si verifichi la correzione fisica, e viceversa, anche se il più delle volte è necessario eseguire sia la correzione emotiva che quella fisica prima che il disturbo scompaia. Interrogando il corpo posso determinare quale sia stata la prima causa - il trauma emotivo o quello fisico - ma la cosa più importante è che la causa venga corretta e che la condizione non ritorni.

**Lasciar  
scorrere**

Un altro esempio di questo tipo di legami emotivi-fisici riguarda il corpo energetico. Vedo comunemente donne che hanno problemi legati al ciclo mestruale: flusso abbondante o leggero, crampi, frequenza irregolare e cisti uterine. Molte donne hanno anche qualche forma di dolore alla schiena, nonché irritazione o debolezza al collo o alla spalla sinistra, spesso erroneamente diagnosticata come sindrome del tunnel carpale, borsite e tendinite. La vera causa potrebbe derivare dal sistema riproduttivo/endocrino, che ha un collegamento neurologico con il muscolo pettorale maggiore sinistro, uno dei principali stabilizzatori della spalla sinistra. Uno squilibrio nei circuiti femminile/maschile o riproduttivo può provocare un dolore o una restrizione al braccio, al collo o alla spalla sinistra, motivo per cui quando qualcuno presenta questi sintomi indago sempre sul sistema riproduttivo.

La causa principale dei sintomi mestruali è il rifiuto inconscio da parte della donna della sua energia o essenza femminile. Questo può avvenire per diverse ragioni emotive, tra cui l'abuso sessuale, la violazione o il rifiuto. Una fonte di rifiuto che scopro comunemente si verifica all'inizio della vita, quando il feto o la neonata percepiscono che uno dei genitori spera in un figlio maschio. Questi sentimenti di "non amore" o "non desiderato" vengono immagazzinati nelle vie dell'utero e delle ovaie nella donna, e nella prostata e nei testicoli nell'uomo.

Di recente ho avuto in cura una donna di 35 anni che, quando le è stato chiesto di fare l'affermazione "Le femmine sono desiderate" o "Le femmine sono desiderabili", ha rivelato, attraverso un test muscolare, di non crederci a livello profondo, anche se consciamente pensava di crederci. Ulteriori test hanno fatto risalire questa condizione al primo "evento" nel grembo materno, quando ha percepito di non essere accettata incondizionatamente. Ciò non significa che i suoi genitori sperassero in un maschio per tutto il tempo in cui lei era nel grembo materno, né suggerisce che i suoi genitori non l'abbiano accettata e amata fin dal giorno della sua nascita. Resta il fatto che i suoi genitori non hanno mai creduto a questa condizione.

La neurologia ha fatto esplodere "una piccola miccia" in quel momento iniziale in cui la mamma o il papà, o entrambi, hanno riflettuto brevemente: "Sarebbe bello se avessimo un maschio". Per il sistema nervoso di alcune persone, questa affermazione può diventare una "realtà emotiva" (cioè si spegne una "miccia"), mentre in altri casi l'individuo lascia perdere. Ogni persona reagisce in modo diverso e ha sensibilità diverse, tuttavia un circuito debole indica che si tratta di una realtà emotiva per quell'organismo. Non sto suggerendo che i genitori non debbano mai fare un pensiero negativo su un bambino, né sto proponendo di diventare paranoici o colpevoli di ciò che sentiamo e pensiamo. Sto dicendo che dovremmo liberare l'energia e mettere le cose in chiaro. Lo facciamo dichiarando la nostra intenzione, come quando si recita la preghiera del capitolo precedente. Parlate al vostro bambino quando è nel grembo materno e appena nato e fategli sapere il vostro amore totale. A qualcuno sembrerà incredibile, ma sono convinta che comunichiamo a un livello molto più alto di quello ci attribuiamo.

La figlia che si porta dietro questo messaggio negativo può pensare consapevolmente di essere felice di essere una donna, ma inconsciamente può avere dei dubbi. Se il suo corpo fisico non è congruente al 100% con il suo corpo emotivo, ogni volta che cerca di esprimere il suo essere femminile, come quando ha le mestruazioni, c'è una resistenza inconscia. Questa incongruenza può interferire con il funzionamento di vari organi.

- in questo caso l'utero - che con il tempo può mostrare segni di disarmonia, come mestruazioni dolorose. È come se l'utero dicesse: "Fate attenzione. Sono ferita. Ti sto mostrando qualcosa di te che non è armonioso". La stessa idea generale si applica alla condizione maschile. Quando vedo una disfunzione nella "mascolinità" - un problema alla ghiandola prostatica o alla libido - indago sulla possibilità di squilibri profondi relativi all'essenza maschile.

In tutte le persone esiste un centro energetico situato sopra la regione pelvica. In esso sono immagazzinati sia il potere maschile che quello femminile, che ognuno di noi contiene in qualche . Se c'è un

**Lasciar  
scorrere**

Se c'è uno squilibrio tra i due aspetti, l'energia che scorre su e giù per il nucleo della persona sarà distorta o "fuori centro". Un altro modo di pensare è che la persona non riesca a stare completamente piedi. Possono esserci segni e sintomi di un ripetuto squilibrio del sacro e della colonna lombare che le terapie tradizionali hanno difficoltà a correggere. In questo , non solo correggerei la causa emotiva, ma potrei anche pulire il campo energetico sopra il centro maschile-femminile ed eseguire una leggera correzione dell'osso sacro o della colonna lombare. Questo è un esempio perfetto di guarigione fisica, emotiva e spirituale o energetica che avviene in una sola volta.

Posso anche incoraggiare questi pazienti a leggere libri o ad avere una consulenza emotiva, in particolare per onorare gli aspetti maschili e femminili del loro essere, a seconda di quale sia la mancanza. La paziente potrebbe aver bisogno di cure chiropratiche per stabilizzare la regione pelvica o di una terapia muscolare per allentare i muscoli che per anni hanno inconsciamente protetto quell'area.

Un'incongruenza simile tra mente e corpo è evidente anche nelle persone che soffrono di gravi disturbi alimentari. Quando le giovani anoressiche si guardano allo specchio, non vedono il loro corpo come in realtà. Forse stanno guardando un riflesso ossuto e pericolosamente magro, ma quello che vedono è una persona orribilmente grassa che porta peso in eccesso. Non ho mai bisogno di chiedere a queste donne se si amano: basta metterle davanti allo specchio per provocare un calo significativo della loro energia, verificabile con una debole risposta muscolare. Anche se hanno seguito una lunga psicoterapia e sentono consapevolmente di amare e accettare, i loro corpi raccontano una storia diversa. Questa incongruenza tra mente e corpo ha reso il loro recupero difficile e scoraggiante in passato, ma ora la situazione sta cambiando grazie a

tecniche come il N.O.T. e il N.E.T.<sup>®</sup> È interessante notare che  
potrebbe

Sembra che questo problema sia limitato all'anoressia, in quanto  
questa malattia

## Capitolo 7

si riferisce all'accettazione di sé, ma le mie osservazioni hanno rivelato che è molto più comune di così. La verità è che la maggior parte di noi mostra risposte muscolari deboli quando si guarda allo specchio e questo perché il problema centrale di molti disturbi è la mancanza di amore per se stessi.

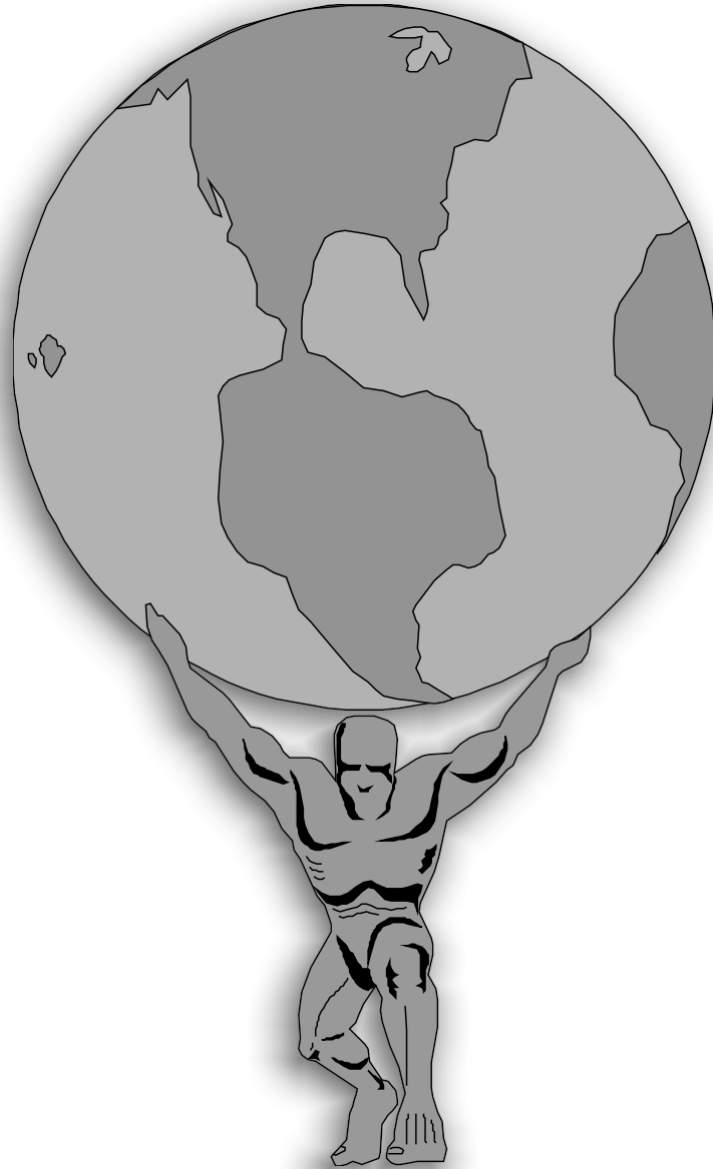
Ogni persona è per me come un nuovo libro, unico e affascinante per le sue esperienze di vita. Tuttavia, di tanto in tanto emergono temi comuni che sembrano essere il filo conduttore di una comprensione più profonda. Mi danno un'idea delle impressionanti connessioni tra corpo, mente e spirito. Gli esseri umani sono complessi ma semplici, come tutte le grandi macchine.

**Lasciar  
scorrere**



CAPITOLO 8

IL MODELLO DI SALUTE GLOBALE



Lasciar  
scorrere

*"Una nuova idea viene prima condannata come ridicola e poi liquidata  
come banale, finché alla fine diventa ciò che tutti conoscono".*

*William James*

L'intento di questo libro è di presentare un modello di salute e benessere efficace per ogni persona e per ogni disciplina. Sembra un'impresa ardua, ma credo che sia del tutto possibile se un operatore sanitario basa i suoi trattamenti e le sue tecniche sui veri fondamenti della salute.

Mentre facevo ricerche di recente nella sezione salute e benessere di una grande libreria, ho notato con piacere quanti libri sono stati scritti sul ruolo che il benessere emotivo svolge nella vita di ognuno. Ci sono libri su come modificare il modo di mangiare, pensare, dormire, pregare e percepire la vita. Ci sono libri su esercizi, yoga, Qi Gong, Tai Chi, stretching e atletica. Altrettanto importanti sono i libri sui chakra, sul corpo spirituale, sull'anima, sulle vite passate e sugli insegnamenti metafisici o spirituali più elevati.

Tutti questi libri aiutano le persone ad aiutarsi, ma mi chiedo come una persona possa fare esercizio fisico in modo efficace o raggiungere prestazioni ottimali se il suo sistema nervoso è disorganizzato e lo tiene fuori equilibrio? Come può una persona modificare la propria dieta per raggiungere lo stato di salute desiderato se il sistema nervoso che controlla la funzione digestiva è in disordine? Come si possono eseguire con successo affermazioni e progredire emotivamente e spiritualmente se il sistema nervoso è ancora bloccato da eventi passati che inibiscono il flusso della vita? Allo stesso modo, come si può eliminare efficacemente uno squilibrio dell'aura e dei suoi chakra se il corpo fisico è bloccato nella disorganizzazione neurale?

La riorganizzazione fisica del sistema nervoso di una persona è la variabile essenziale che deve essere affrontata seriamente prima che si possano fare affermazioni di ricerca veramente coerenti e autentiche.

Le tecniche e le teorie presentate in questo libro sono tutte collegate tra loro a un certo livello. La mia speranza è di vedere un giorno un sistema sanitario basato su un modello che integri questi diversi sistemi in logico e sistematico, guidato dalla saggezza del corpo.

Ad , se un paziente si rompe una gamba, la prima cosa da fare è sistemare e ingessare la gamba. Ma è importante lavorare a ritroso nel nostro pensiero se vogliamo trattare la persona nella sua interezza. Il sistema nervoso ha diversi "interruttori di sicurezza" che avvisano il cervello quando la pelle, i muscoli e infine l'osso rischiano di essere strappati o rotti. Se si allunga un muscolo oltre il suo normale raggio d'azione, il cervello interrompe immediatamente l'alimentazione nervosa per evitare danni gravi a quel muscolo. Se avete mai sollevato qualcosa di troppo pesante, sapete cosa intendo. Qualcosa dentro di voi vi fa smettere di sollevare l'oggetto o addirittura vi dice di lasciarlo cadere. Questi circuiti saranno quasi sempre "in avaria" dopo la frattura di un osso, perché perché si verifichi la rottura la forza traumatica doveva essere così forte e così veloce da far saltare prima tutti gli interruttori di sicurezza, nel giro di pochi millisecondi.

Tenendo conto di ciò, il passo logico successivo per garantire un recupero rapido ed efficiente, dopo aver fissato e fuso l'osso rotto, sarebbe quello di eseguire le procedure N.O.T.. In questo modo si riattiva e si restituisce la funzione ai riflessi primitivi che mantengono la testa, le spalle, il bacino, le anche, le ginocchia e le caviglie a livello del terreno. Il passo successivo sarà quello di eseguire una riabilitazione dei tessuti molli e un massaggio per rompere il tessuto cicatriziale. Potrebbero essere necessari alcuni aggiustamenti chiropratici per riallineare la struttura e mobilitare le articolazioni, seguiti dall'istruzione su

**Lasciar  
scorrere**

esercizi da svolgere a casa, per rafforzare i muscoli. Tali esercizi possono anche **migliorare il** tono muscolare precedente e, poiché la scarsa tonicità può essere il motivo cui la persona si è rotta l'osso, questa è una parte essenziale della riabilitazione.

Se i riflessi del sistema nervoso **non** vengono corretti dopo una caduta o una lesione grave, lo scenario tipico è il seguente: In primo luogo, il corpo deve compensare qualsiasi squilibrio o disallineamento. Ciò significa che il bacino, il ginocchio, la caviglia e il piede di un lato del corpo iniziano a subire sollecitazioni eccessive. In secondo luogo, la riparazione dei tessuti è ostacolata perché il corpo ha fretta di tornare in equilibrio. Si formano tessuti di qualità inferiore (cioè tessuto cicatriziale) perché il corpo risponde in questo modo in caso di emergenza. (Se il corpo fosse immediatamente riequilibrato e quindi non sottoposto a uno stress eccessivo, guarirebbe in modo graduale e corretto). Un accumulo eccessivo di tessuto cicatriziale può causare problemi in . Essendo un tessuto non elastico, può limitare l'ampiezza di movimento e la flessibilità e causare rigidità, dolore e forse portare a ulteriori incidenti e condizioni degenerative.

Il problema dell'eccesso di strati di tessuto cicatriziale può talvolta essere riparato in un secondo momento, ma richiede molte sedute di terapie dei tessuti molli, talvolta dolorose, terapie dei punti trigger e un lavoro manuale che richiede molto tempo per rompere i tessuti. Tutto questo può essere evitato eseguendo un corretto lavoro di riequilibrio subito dopo l'incidente, seguito da un'efficace riabilitazione per garantire che il tessuto cicatriziale sia ridotto al minimo e che venga invece ricreato il tessuto elastico primario.

Ho visto molti pazienti che hanno vissuto questo scenario. Hanno avuto un incidente o si sono rotti un osso che è guarito, ma nel giro di poco tempo sono iniziati a sorgere altri problemi. Sono stati sottoposti a innumerevoli sedute di fisioterapia, che non hanno mai ripristinato completamente la gamma di movimenti perché il bacino e la parte bassa della schiena erano ancora disallineati. Si rivolgevano a chiropratici, massaggiatori e

molti altri operatori sanitari tradizionali e complementari, senza alcun risultato. Non importa quanti aggiustamenti siano stati eseguiti, non appena scendevano dal lettino del terapeuta e si alzavano di nuovo in piedi, il bacino cominciava a disallinearsi. Non è detto che i sintomi siano tornati immediatamente, ma nel giro di poco tempo hanno sentito che il bacino era "di nuovo fuori". Perché? Perché i riflessi del sistema nervoso erano ancora disorganizzati e disattivati e il corpo reagiva in quel modo! A questi pazienti vengono in genere somministrate dosi infinite di antidolorifici o antinfiammatori che non fanno altro che mascherare il problema. Peggio ancora, le pillole irritano notevolmente l'apparato digerente e producono altri problemi nell'organismo. Con il passare del tempo, le persone non migliorano in modo significativo e scoprono di non avere più lo stesso uso della gamba e del corpo, anche se l'osso rotto è guarito. Ciò può interferire con le capacità lavorative del paziente, che può essere costretto a cambiare lavoro, con conseguente stress per l'intera famiglia e depressione e affaticamento emotivo. Quindi si torna dal medico per prendere degli antidepressivi, e la storia .

Ovviamente questo scenario non si verifica in tutti i casi di frattura di una gamba, ma ho lavorato su un numero sufficiente di persone in tutto il mondo per sapere che è fin troppo comune. Non è necessario che si tratti di una frattura ossea o di un problema strutturale perché questo tipo di scenario si manifesti nella vita di una persona. Se un paziente è affetto da dislessia, squilibri ormonali o persino problemi digestivi, questo tipo di eventi può iniziare a influenzare la vita di una persona a tutti i livelli. Innanzitutto interferendo con le funzioni, poi con la famiglia, il lavoro, l'autostima e infine con lo stato mentale.

Tutti noi ne paghiamo il costo.

Non solo influisce in modo significativo sulla vita di una persona, ma anche su quella di chi circonda. Provoca sofferenze inutili.

**Lasciar  
scorrere**

Questo costa al sistema quantità incredibili di denaro perché abbiamo accettato molte condizioni come "croniche" e irreparabili quando invece possono essere chiaramente risolte. Una volta che una condizione viene etichettata come cronica, sembra improvvisamente giustificare molti più trattamenti per correggerla o gestirla. Sfido questo modo di pensare perché ho visto le cosiddette condizioni croniche cambiare in pochi minuti o ore utilizzando i metodi descritti in questo libro. Gli operatori sanitari sono pigri o ignoranti se affermano che la loro modalità è l'unica soluzione al problema. La cosa peggiore è quando affermano che se non possono risolvere il problema, allora niente può farlo, e poi dicono ai loro pazienti di imparare a . Questo non è solo arrogante, ma anche un atteggiamento molto disfattista. Quello che preferisco dire ai pazienti è che ogni giorno accumuliamo sempre più conoscenze e intuizioni, e che quando i professionisti della salute e gli operatori complementari lavorano insieme possiamo risolvere molti dei problemi che affliggono la nostra società.

Dobbiamo continuare a porre domande per svelare i misteri del corpo e del suo rapporto con l'universo in cui viviamo. Dobbiamo smettere di ignorare le risposte che si trovano nel corpo umano stesso, insieme ai mezzi per correggere questi problemi.

Il merito va attribuito ai pionieri della chiropratica e della kinesiologia applicata che hanno avuto la saggezza e l'umiltà di lasciare che fosse il corpo a da maestro. Hanno usato la loro conoscenza del sistema nervoso e della sua relazione con la fisiologia per sbloccare le potenti e profonde tecniche descritte in questo libro. Il potere che ha creato il corpo è il potere che guarisce il corpo: dobbiamo ascoltarlo e confidare nella sua infinita intelligenza per .

Faccio appello a tutti i fornitori e alle agenzie di assistenza sanitaria, ai governi, alle compagnie di assicurazione e a tutti i centri benessere e gli ospedali affinché aprano le loro menti e i loro fondi per la ricerca allo studio di queste tecniche innovative ed efficaci. Il

## Capitolo 8

Il lavoro descritto in questo libro non richiede più di una o quattro sedute di trattamento e, una volta apportate le correzioni, esse sono **durature** - l'integrità neurologica resiste - a meno che non si verifichi un nuovo trauma. È potente, ripetibile e riproducibile su chiunque e il suo rapporto costo-efficacia supera qualsiasi cosa io abbia ancora studiato o letto. Si tratta di circuiti e riflessi primitivi e innati che esistono in tutte le persone e gli animali. Lo stato emotivo, il benessere spirituale, la dieta, l'esercizio fisico e così via saranno sempre variabili in qualsiasi profilo di benessere, ma 10 anni di esperienza clinica nel trattamento di oltre 8.000 persone in tutto il mondo mi hanno dimostrato l'efficacia di questo programma.

Questo lavoro deve avere la possibilità di dimostrarsi e dimostrare la sua efficacia. Il sistema attuale è fuori controllo e deve essere cambiato. Sono disponibile a tenere conferenze e a realizzare progetti di ricerca, oltre che a fornire consulenze a governi, gruppi e agenzie per ristrutturare l'sistema sanitario. Il futuro è nostro e possiamo crearlo.

*Namaste.*

Per ulteriori informazioni e contatti: [www.drsheeltangri.com](http://www.drsheeltangri.com)

**Lasciar  
scorrere**



RIFERIMENTI, BIBLIOGRAFIA e LETTURA  
CONSIGLIATA



**Lasciar  
scorrere**

Leach, Robert A. Le teorie chiropratiche, 2a ed. Baltimora, MD: Williams and Wilkins. 1986.

Kapit, Wynn, Robert I. Macey e Esmail Meisami. Il libro da colorare di fisiologia. New York N. Y.: Harper and Row, 1987.

Kapit, Wynn e Lawrence M. Elson. Il libro da colorare di anatomia. New York, N.Y.: Harper and Row, 1977.

Walther, David S. Kinesiologia applicata: Sinossi. Pueblo Colorado: Systems D.C., 1988.

Thie, John F. Touch for Health. Pasadena, California: T. H. Enterprises, 1987.

Promislow, Sharon. Making the Brain/Body Connection, 2a ed. West Vancouver. B.C. Kinetic Publishing Corporation, 1998.

Upledger, J. E. e Uredevoogd, J. D., Terapia craniosacrale. Seattle, WA: Eastland Press, 1983.

Pansky, Ben. Revisione dell'anatomia lorda, 5a ed. New York, N.Y: Macmillan Publishing Company, 1984.

Bogduk, Nikolai e Twomey, Lance T. Clinical Anatomy of the Lumbar Spine. New York, N. Y: Churchill Livingstone, 1987.

Pert, Candace B. Molecules of Emotion (Molecole delle emozioni). New York, N. Y: Scribner, 1997.

Diamond, Harvey e Marilyn. In forma per la vita. New York, N. Y: Warner Books, 1985.

Matsen, John. Mangiare vivo: Prevenzione attraverso una buona digestione. North Vancouver, B.C.: Crompton Books, Ltd., 1987.

## Bibliografia

Guyton, Arthur C. Textbook of Medical Physiology. Philadelphia, PA: W. B. Saunders Company, 1986.

Chopra, Deepak. Guarigione quantistica: Exploring the Frontiers of Mind/Body Medicine. New York, N. Y: Bantam Books, 1989.

Brennan, Barbara Ann. Luce emergente: Il viaggio della guarigione personale. New York, N. Y: Bantam Books, 1993.

Brennan, Barbara Ann. Mani di luce: Guida alla guarigione attraverso il campo energetico umano. New York, N. Y: Bantam Books, 1987.

Hay, Louise L. Puoi guarire la tua vita. Santa Monica, CA.: Hay House, 1982.

Hay, Louise L. Guarisci il tuo corpo. Carson, CA.: Hay House, 1988.

Govan, A.D.T, Macfarlane, P.S. e Callander, R. Pathology Illustrated, 2a edizione. Regno Unito: Churchill Livingstone, 1986.

Ferreri, Carl A. Manuale di filosofia e concetti di base della tecnica N.O.T.

Beinfeld, Harriet e Korngold, Efrem. Tra cielo e terra: A Guide to Chinese Medicine. New York: Ballantine Books, 1991.

Callahan, R. e Callahan, J. Thought Field Therapy and Training: trattamento e teoria. Thought Field Training Centre, Indian Wells. CA. 92210. 1996

Craig. G. e Fowlie, A. Emotional Freedom Techniques. Cary Craig, P.O. Box 398, The Sea Ranch, CA. 95497. 1995.

Gallo, Fred. Psicologia dell'energia. CRC Press, Boca Raton, FL. 1998.

**Lasciar  
scorrere**

Burrows, Stanley. Il maestro detergente. Reno, NV: Burroughs Books, 1976.

Chopra, Deepak. Le sette leggi spirituali del successo. Amber-Allen Publishing, (manca la data, servono città e stato) 1994.

Myss, Caroline. Anatomia dello spirito. New York, N.Y: Crown Publishers. Inc., 1996.

Newton, Michael. Viaggio delle anime. 5a ed.. St. Paul, MN.: Llewellyn Publications, 1994.

Tolle, Eckhart. Il potere di adesso. Vancouver, B.C.: Namaste Publishing, 1997.

Peterson, Kristopher B., Due casi di manipolazione spinale eseguita mentre il paziente contemplava un evento stressante associato: l'effetto della manipolazione/contemplazione sui livelli sierici di colesterolo in soggetti ipercolesterolemici. *Tecnica chiropratica*, 1995; 7(2); 55-59.

Peterson, Kristopher, B., A Preliminary Inquiry into Manual Muscle Testing Response in Phobic and Control Subjects Exposed to Threatening Stimuli, *JMPT*, 1996; 19(5): 310-316.

D' Adamo, Peter J. Eat Right For Your Type. New York, N.Y: G.P. Putnams Sons, 1996.





ISBN 155212437-1



9 781552 124376

