



## I DODICI STADI DELLA GUARIGIONE

**Gli esercizi d'Integrazione Somato-Respiratoria (SRI)**, scoperti ed insegnati dal Dott. Donald Epstein (chiropratico ed inventore dell'Analisi Spinale di Network) **sono un innovativo approccio alla guarigione**. Questi esercizi offrono nuove opzioni nell'esperienza del nostro corpo e della nostra guarigione personale combinando la respirazione con una maggiore consapevolezza corporea.

**La capacità di guarire è innata nell'uomo e viene dal suo interno!**



Respirazione, movimento e tatto sono interconnessi. Tratteniamo il respiro quando siamo angosciati e respiriamo a fondo quando siamo rilassati. Possiamo mentire a noi stessi con parole e pensieri, ma non possiamo nascondersi dal tatto, dalla respirazione o dal movimento.

**Gli SRI sono degli esercizi fisici che ci educano al ritmo del nostro corpo ed alla nostra saggezza interna attraverso un'attenzione**

**focalizzata, un gentile respiro, un movimento ed un tocco**. Il termine "Somato" si riferisce al corpo nel suo stato presente e con tutta la sua storia passata, mentre il termine "Respiratorio" si riferisce al respiro con il suo potere di portare vita alle cellule. Questi esercizi ci permettono di sentire nuovamente le naturali vibrazioni, l'energia ed i ritmi al nostro interno; sensazioni mascherate troppe sovente dallo stress e dalla frenesia della società.

**Gli esercizi di SRI sono 12 ritmi di base, 12 stadi di consapevolezza, attraverso i quali passiamo.**

Sono degli schemi, dei modi di pensare e di agire riguardo a quello che ci circonda, sono la chiave di lettura del nostro comportamento. Grazie ad essi aiutiamo il cervello a riconnettersi con il corpo e la sua esperienza.

**L'obiettivo degli esercizi d'Integrazione Somato-Respiratoria è di aiutarci a sviluppare strategie durature, sicurezza, forza, saggezza ed amore in relazione al nostro corpo, alla sua vibrazione, alla sua struttura ed alla sua energia.**

Riconnettendoci con il respiro, il tocco, il movimento focalizzato e l'attenzione riusciamo a vivere più pienamente il nostro corpo ed istantaneamente a spostare il nostro stato di coscienza ad uno stato più alto che consolida la fiducia del corpo-mente e la sua esperienza di vita.

**Christian Vendrame** dottore in chiropratica sagl

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



## **Stadio 1: La sofferenza**

Diversa dal dolore, la sofferenza è contrassegnata da una profonda consapevolezza che “c'è qualcosa di sbagliato”. Parti di noi si sono separate dal nostro Sé interno – il centro del nostro essere. Questo avviene soprattutto quando dobbiamo affrontare un evento traumatico, caotico o una perdita. L'insegnamento di questo stadio è che dobbiamo accettare che nel periodo che stiamo vivendo, niente funziona; al momento siamo senza speranza.

### **Dichiarazioni in questo stadio:**

“Non c'è via d'uscita”

“Ora sono senza speranza.”

“In questo momento non c'è niente che vada bene.”, ecc.

## **Stadio 2: Polarità e ritmi**

L'essenza di questo stadio è la consapevolezza che la sofferenza segue dei cicli, delle polarità e degli schemi. Inizia con la ricerca del “genio magico” che ci può salvare dall'angoscia, dal dolore o dalle crisi. Cerchiamo di dominare il nostro senso di disperazione usando, come aiuti esterni, tecniche o trattamenti. Alla fine, guariti, ci rendiamo conto che il nostro genio, non è poi così magico. Prendiamo coscienza dei nostri ritmi e delle nostre polarità e ci rendiamo conto che siamo in parte responsabili della nostra angoscia.

### **Dichiarazioni in questo stadio:**

“Dentro di me, ho delle polarità, dei ritmi e delle differenze.”

“Ho delle parti che per qualche tempo non hanno comunicato tra di loro.”, ecc

## **Stadio 3: Rinchiusi in una prospettiva**

In questo stadio ci rendiamo conto che la nostra angoscia è legata alla rigidità del nostro modo di vedere le cose. La nostra prospettiva o la nostra fisiologia sono bloccati. Non è necessario sapere il motivo di questo blocco o cosa fare in proposito. Dobbiamo solo arrivare a renderci conto che siamo bloccati.

### **Dichiarazioni in questo stadio:**

“Sono bloccato proprio in questo punto. (muovendo dolcemente le mani sull'area)”

“Riconosco quest'area.”

“mi dispiace di non essermi occupato di te con amore.”, ecc.

## **Stadio 4: Rivendichiamo il nostro potere**

Questo è lo stadio in cui ci rendiamo conto che il “copione” stabilito dai tre stadi precedenti non ha più significato o non è più utile. Inizialmente ci ritroviamo pieni di rabbia, perché abbiamo perso il nostro potere e siamo decisi a non permettere che questo avvenga di nuovo. Avanzando nel cammino di questo stadio scegliamo di non perdere più il rispetto di noi stessi.

### **Dichiarazioni in questo stadio:**

“Riprendo il mio potere.”

“Rispetto il mio essere totale.”

“Rivendico la mia completezza”, ecc.



## **Stadio 5: Fondersi con l'illusione**

In questo stadio si forma un senso del sé sufficientemente forte da permetterci di unirci all'illusione che ci tiene separati dalla nostra "luce" o dalla nostra "ombra". Con la fusione, quella parte della nostra natura, dalla quale ci siamo estraniati, che non ci è piaciuta o che è stata ignorata, si integra nel nostro essere per creare una completezza maggiore.

### **Dichiarazioni in questo stadio:**

"Do il benvenuto a tutte le mie parti e a tutte le mie esperienze."

"Mi riunisco alla mia famiglia interna."

"Mi riunisco all'ombra del mio Sé."

"Mi riunisco alla mia bontà ed alla luce."

"Abbraccio ogni aspetto del mio essere.", ecc.

## **Stadio 6: Preparazione alla risoluzione**

Nel sesto stadio costruiamo il "momentum" e la flessibilità. La coscienza o l'energia che erano state alienate, traumatizzate, negate o malindirizzate, si stanno preparando alla scarica ed alla risoluzione. Sentiamo la tensione che aumenta dentro di noi, mano a mano che il processo avanza ed individuiamo nuove vie per creare il cambiamento e per migliorare la flessibilità al fine di continuare il processo.

### **Dichiarazioni in questo stadio:**

"Sono flessibile."

"Sto costruendo il momento."

"Sono pronto."

"È arrivato il momento di lasciare andare.", ecc.

## **Stadio 7: La risoluzione**

In questo stadio potrebbero verificarsi sia una scarica del sistema muscolare, con movimenti delle estremità, che processi febbrili, tosse, starnuti, pianto, urla o risa. La risoluzione viene portata a compimento quando, dopo i sei stadi precedenti, avviene la scarica ed il processo viene accompagnato da un senso di appagamento, pace e forza interiore.

### **Dichiarazioni in questo stadio:**

"Io sono."

"Abbandono ciò che non mi serve."

"Arrivo alla risoluzione."

"Ooooooh," "ahhh," "whooooosh." (Sono espressioni di liberazione non verbali, spontanee, istintive e universali che spingono fuori l'energia, e che sono adatte a questo scopo. Permettete che il ritmo connesso a questi suoni vi trasporti).

## **Stadio 8: Il vuoto della connessione**

Avvenute la scarica e la risoluzione, ci sentiamo svuotati. Non è IL NULLA, ma piuttosto uno spazio di possibilità. Entriamo in uno stato di gratitudine, di vulnerabilità, di connessione con i ritmi esterni e di allineamento con gli eventi che accadono attorno a noi. Ci aspettiamo che la serendipity (lo scoprire qualcosa di inatteso e importante che non ha nulla a vedere con quanto ci si proponeva di trovare) diventi nostra abituale compagna di vita.

### **Dichiarazioni in questo stadio:**

"Mi sveglio ai miei ritmi di completezza."

"Prendo consiglio dentro di me."

"Sperimento la pienezza del mio vuoto."

"Mi riunisco al mio Sé completo."

"Faccio attenzione a me stesso."

"Credo ai miei ritmi.", ecc.



## **Stadio 9: Luce dietro la forma**

Dal nostro spazio di vuoto e di gratitudine prendiamo coscienza della nostra pienezza di luce e di energia. Sperimentiamo che siamo più del nostro corpo fisico e prendiamo effettivamente coscienza del flusso della forza vitale dentro e attorno a noi. Potremmo addirittura sperimentare la connessione energetica con gli altri. Queste esperienze vengono vissute con un senso di paura e nel contempo di gioia per il processo di guarigione.

### **Dichiarazioni in questo stadio:**

“Sperimento la mia forza vitale.”

“Sperimento la mia intelligenza innata.”

“Sperimento la mia connessione energetica al mondo.”

“Sono riconoscente.”, ecc.

## **Stadio 10: L'ascesa**

C'è una coscienza dell'Essere - non come essere intelligente, ma come intelligenza stessa, non come contenitore di uno spirito, ma come spirito stesso. Sperimentiamo l'unione con la forza creativa dell'Universo. Trascendiamo tutti i limiti, le frontiere, il linguaggio, il giudizio ed il nostro senso dell'esistenza del Sé. In questo stadio riceviamo il dono della conoscenza dell'unicità di tutto il creato e raggiungiamo un'immensa saggezza.

### **Dichiarazioni in questo stadio:**

Poiché in questo stadio le parole non sono facili, quando abbracciate il Decimo Stadio, il mettersi in armonia con il concetto “Io sono Uno”, avviene spontaneamente.

## **Stadio 11: La discesa**

Siamo rinnovati oltre i nostri limiti ed oltre il senso del Sé e rientriamo nel mondo. Siamo coscienti di far parte di tutto ciò che percepiamo e che siamo responsabili di ciò che conosciamo. Viviamo senza essere avvinti alle nostre situazioni. Amiamo e serviamo la vita e gli altri. Comunichiamo con noi stessi e con gli altri attraverso le nostre ferite invece che dalle nostre ferite.

### **Dichiarazioni in questo stadio:**

“Manifesto i miei doni divini.”

“Illumino tutte le mie situazioni.”

“Possa essere così in Terra come in Cielo.”, ecc.

## **Stadio 12: Comunità**

In questo stadio sperimentiamo il nostro coinvolgimento con l'umanità e riconosciamo che la completezza viene raggiunta portando nella comunità il dono della nostra individualità. Riconosciamo che le nostre scelte sono spirituali e che influenzano l'intera umanità. Alla fine ci rendiamo conto che i limiti di ciò che possiamo mettere a disposizione della comunità dipendono dalla nostra mancanza di completezza. Perciò cerchiamo di sperimentare di nuovo il ritmo dei primi stadi.

### **Dichiarazioni in questo stadio:**

“Distribuisco i miei doni e ricevo i doni degli altri.”

“Trovo i doni che ho negato a me stesso ed elargisco i miei doni agli altri.”

“Sono in accordo con la trama della vita.”

“La mia sfera d'amore e di sapere si espande in modo perfetto.”, ecc.

### **Bibliografia:**

- Dr Donald Epstein, La Via: I 12 stadi della guarigione, Sergio Schiberna

**Christian Vendrame** dottore in chiropratica sagl

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