



LA POTENZA DELLE IDEE E DELLE "STORIE"

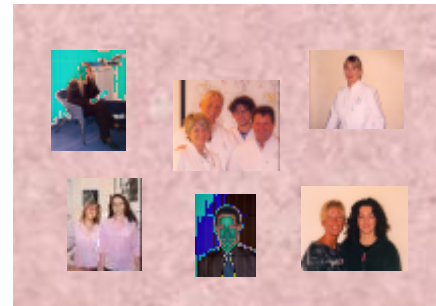
Si c'era movimento dovunque andavamo.
Incontravamo storie, da ogni parte.

Le persone avevano storie.

Di più, le persone erano storie.

Storie di ricerca e di cambiamento.

Era straordinario che tante persone cercassero di coniugare insieme due intenzioni: **l'intenzione di stare bene e quella di migliorare il mondo.**



Le nuove storie nascevano da questa ricerca. Questa ricerca apriva un territorio straordinariamente creativo. Spingeva a superare schemi di pensiero e mappe percettive abituali. Questa ricerca faceva appello a una creatività inedita.

In questo crogiolo creativo si riscopriva l'importanza delle idee. Di certe idee. Si vedeva che certe idee avevano una qualità eccezionale. Il loro potere consisteva nella capacità di iniettare "anima" nell'anima delle persone e di aprire, in questo modo, nuovi orizzonti all'azione creativa.

Sapevamo anche che c'era una resistenza al rinnovamento.

Ma la sfida era appunto ricercare "domande" più potenti, perché il potere delle idee potrebbe essere soprattutto in quelle formidabili idee che sono le domande. E proprio loro, le domande, ci mettono in contatto con le forze creative. **Le domande aprono le porte all'energia capace di rinnovare.** Ma devono essere domande potenti. Domande più potenti di quelle che siamo abituati a porci. La domanda: "Chi voglio essere?" è decisamente più potente della domanda: "Che cosa voglio fare?" o della domanda: "Cosa devo fare per ottenere questo?".

Sii paziente verso tutto quello che è irrisolto nel tuo cuore

e....cerca di amare le domande per se stesse come stanze chiuse a chiave,

o libri scritti in una lingua sconosciuta.

Non cercare le risposte, che non ti possono venir date

perché non saresti in grado di viverle.

E il punto è vivere tutto.

Vivi le domande in questo momento.

Forse a poco a poco senza neanche notarlo continuerai a vivere, fino a ritrovarti,

un giorno lontano, dentro le risposte.

RAINER MARIA RILKE

"Chi voglio essere?" apre lo spazio per una storia leggendaria. E da qui tutte le altre domande vengono ridefinite.

Una domanda è tanto più potente quanto più esprime la domanda che noi siamo. Ogni volta che formuliamo una domanda, diciamo qualcosa della domanda che noi siamo. La domanda più potente, quella più sconvolgente e rivoluzionaria, è la domanda che ci assomiglia di più, che esprime meglio la nostra essenza di domanda. Se ti poni la domanda "chi voglio essere" puoi scoprire di essere condotto nel più profondo del tuo sogno e qualcosa di quel sogno viene alla luce, dipingendo la tua leggenda personale. Ne puoi uscire con maggiore energia e determinazione. Libero da prigionie di pensiero che fino a quel punto ti avevano trattenuto. Così possiamo imparare l'arte di porci domande sempre più profonde, sempre più potenti. "Come sto? Chi voglio essere?"

E di viverle senza la fretta di esorcizzarle con una risposta approssimativa. Noi diventiamo delle storie, delle storie favolose, in forza del nutrimento di queste domande potenti.

E' così che intrecciamo la vecchia intenzione di stare bene con quella di migliorare il mondo!

Liberamente tratto da GUARINI NEWS



La tecnica di connessione

C'è un momento, ed è un momento particolare, che si colloca nell'ambito della cura, in cui le persone, ciascuna con una propria rispettabile motivazione, entrano in resistenza sulla tecnica di connessione.

Chi la pratica regolarmente e da più tempo ha ormai chiaro che come per l'aggiustamento, la tecnica implica sempre più un approfondimento nel muovere, toccare e gestire il respiro nelle zone in cui si sta lavorando, in direzione di una più intensa connessione.

E c'è un momento, quel particolare momento, in cui la cosa diventa scomoda, c'è quasi una sorta di ribellione e di rivolta, come se si stesse per entrare in uno spazio di minore confort con la paura di non saperlo gestire.

Intanto credo sia giusto fare un grande plauso a chi, preso comunque da un desiderio di fuggire, trova il modo di parlarne e, come sono solita dire io, di dichiarare il punto.

Niente di personale con la operatrice, viene precisato, in realtà siamo molto vicini ad entrare in resistenza anche con lei.

Ciò che possiamo affermare è che quando si è potuto parlare insieme, ma soprattutto quando la persona che è entrata in difficoltà, osa superarsi, comprende che tutto sta avvenendo in uno spazio comunque "protetto" e con un sistema nervoso più competente. Accetta allora di fidarsi e andare avanti ed ecco che la situazione si sblocca e magicamente l'ostacolo viene riconvertito in una grande opportunità di evoluzione. Il sistema corpo-mente integra anche il blocco, che una volta riconosciuto, traccia quasi da sé la strada da percorrere.

Il nostro approccio è sempre quello di informare e lasciare comunque libera la persona di fare la sua scelta, ma noi sappiamo che sarebbe un grande spreco avallare "la fuga" anche perché quello è un momento significativo dove talvolta il dottore Belig suggerisce anche di diradare le sedute di aggiustamento e insistere con la tecnica di connessione, perché sa che è lì che è necessario lavorare se si vuole evolvere.

Più di una volta è stato precisato che stendersi sul lettino è più facile, ma ora più che mai ci è chiaro che proprio quando nasce "l'intoppo", con la tecnica di connessione l'aggiustamento diventa quasi più "comodo" e sicuramente preferibile alla tecnica.

Ecco, quello è proprio il momento per insistere con la tecnica, per restituire all'aggiustamento il grande significato che assume e può assumere, solo su un sistema corpo mente profondamente connesso.

Abbiamo chiesto a Francesca, una delle pioniere che ha saputo cogliere questo punto di vista di parteciparci la sua esperienza.



La tecnica di connessione: che tortura!



Dopo diversi anni di cura, avevo visto evidenti miglioramenti avvenuti prevalentemente nei primi tempi. Poi però mi rendevo conto che tutto ristagnava in un mantenimento dei risultati raggiunti, che non erano poco, ma sicuramente non abbastanza per me che tendo sempre al miglioramento e che difficilmente mi accontento, non ero quindi completamente soddisfatta.

Continuavo a fare aggiustamenti una volta la settimana con Belig e alternativamente, una settimana si e una no, la tecnica di connessione con Camilla che mi aveva messo di fronte ai miei blocchi fisici e probabilmente mentali. Questa tecnica di connessione era una tortura, mi sentivo demoralizzata e vedevo persone nuove avere grandi risultati in breve tempo, questo non mi creava un sentimento di invidia, ma mi faceva sentire una sorta di sfiducia nelle mie possibilità.

Dovevo forse fare qualcosa di più. L'occasione è venuta quando Camilla mi ha proposto di incrementare la tecnica di connessione a una volta la settimana diminuendo Belig una volta ogni quindici giorni. Mi sono fidata e affidata a queste persone di cui istintivamente ho sempre avuto la massima fiducia.

E' stata una esperienza di sensazioni e risultati in crescendo, sentivo che era proprio quello che mi ci voleva e ho portato avanti l'impegno preso con la massima serietà e volontà.

Subito ho cominciato a percepire in modo più evidente la capacità di poter comandare il mio corpo, poter fare quello che decidevo con la mente, prima invece sia il respiro che il movimento erano spesso fuori dal mio controllo. Sentivo e avevo capito il significato della parola "connessione".

Ogni volta che una parte del mio corpo si sbloccava e di conseguenza si espandeva, ho avuto inizialmente inspiegabili momenti di dolori fisici, poi mi sono resa conto che non poteva essere diversamente perché seguivano sempre a risultati sorprendenti.

Il lavoro da fare è ancora tanto, ma so che ormai il processo di guarigione è innescato e per fortuna non lo posso fermare e non lo voglio fermare.

Adesso continuo, curiosa ed entusiasta di scoprire le mie potenzialità che sento ancora quasi inesplorate.

Francesca



SONO THÉRÈSE BELLINE



Mi chiamo Thérèse Belline, chiropratica, laureata all'Anglo European College of Chiropractic, già da diversi anni, anni che sono volati.

E durante tutto questo tempo ho assistito all'evoluzione di questa professione, ancora giovane in Europa, fra le lotte per il suo riconoscimento, avvenuto via via nei paesi europei, uno dopo l'altro.

"La verità passa attraverso tre stadi. Il primo è lo scherno. Il secondo è violenta opposizione, il terzo è accettazione come autoevidenza" SCHOPENHAUER

Ancora più interessante dell'evoluzione in questo senso è quanto ho visto accadere sulla salute dei pazienti: lì, ho colto realmente l'evoluzione. Così, sempre più sorpresa, ancor più infervorata, aperta sempre a conoscere e acquisire nuove tecniche, ho visto altre professioni interessarsi al lavoro di chiropratica, come ad esempio la Kinesiologia Applicata, creata da George Goodhaert.

Questa tecnica ha permesso di creare un dialogo con altri professionisti della salute e più particolarmente con i dentisti. Così, personalmente, ho avuto il privilegio di poter collaborare al livello universitario a Marsiglia, con i più famosi dentisti specialisti in protesi, implantologia, parodontologia, ortodontia e molto importante dal punto di vista chiropratico, la gnatologia, cioè la ricerca di una buona chiusura dei denti che, come ormai noto, può influire sulla postura e creare altri problemi di salute.

Molti dentisti sono stati in grado di apprezzare l'aiuto del lavoro chiropratico, grazie al quale risparmiavano molto tempo nel trovare posizioni giuste, i lavori venivano realizzati con più precisione, pochissimi quelli da rifare e questo con più ampia soddisfazione dei pazienti, soprattutto con meno lamentele.

Sempre in questa direzione e sempre con l'aiuto della kinesiologia applicata, ho incontrato nel mio lavoro, sportivi a livello agonistico che hanno potuto vedere i loro risultati migliorare, solo correggendo la loro postura e aumentando la funzione energetica grazie alla diagnosi e alla successiva correzione dei problemi di chiusura dei denti.

Questi sono solo alcuni aspetti del potenziale della Chiropratica. Io ho colto ancora qualcosa di più speciale in questa professione, l'entusiasmo che essa crea ad esempio, lo stesso entusiasmo che ho visto crescere nei miei figli, Florent già laureato e Francois-Xavier che sta studiando chiropratica a Parigi presso l'Institut Franco-Européen de Chiropratic.

Ci sono "caduti dentro" da piccoli e adesso vengono a far parte di una famiglia di 24 chiropratici! E alla fine, quattro anni fa, la Chiropratica, la Vita, ma soprattutto un carissimo amico, il dottor Belig, mi hanno dato l'opportunità e la gioia di portarmi a Firenze, questa stupenda città. Qui ho trovato ancora e di nuovo un altro modo di entusiasarmi, un lavoro di collaborazione con tutta la squadra di via Marconi!

EVOLUZIONE PERSONALE

In sintonia con quanto avete letto nella prima pagina, scegliamo di dedicare lo spazio dell'Evolutione Personale alle "storie", le vostre storie, quelle vere, quelle di vita.

Intenzionalmente non è stata curata la forma o l'italiano perfetto, sono storie scritte così come ognuno avrebbe avuto piacere di raccontarle a voce. E non abbiamo neanche aggiunto i titoli di dottore o signora ai chiropratici o alle operatrici, perché sono storie profonde di persone che frequentano lo studio da tempo e sanno che quando la cura arriva a certi livelli, le persone che ti conducono nella cura non sono più estranee. E questa era una spiegazione dovuta perché la nostra news è su Internet e va anche a quelle persone abituate al modello classico "medico-paziente", con la distanza che di sovente questo rapporto comporta.

Qui allo studio ci siamo definiti spesso una squadra, dove ciascuno per le sue competenze fa il suo lavoro. Ed è per questo che il dottor Belig quando inizia la cura ci tiene ad informare la persona della modalità con cui sta scegliendo

di prendersi cura di se stesso che è fondamentalmente quella di "partecipare".

Fra le varie "storie" alcune si riferiscono anche all'esperienza del 5 marzo: qualcuno la chiama *giornata del benessere*, qualcuno *clear day*. Cambia solo il nome, il contenuto della giornata è lo stesso. In che cosa consiste? Un certo numero di persone ha scelto di dedicarsi un tempo, proprio per progredire nella cura: due aggiustamenti, due work shops, il saluto finale... qualcosa che chi frequenta lo studio conosce.

E sa anche riconoscere il valore di trasformazione che giornate del genere comportano alle persone o se vogliamo nei sistemi nervosi delle persone.

Una intera giornata "alla scoperta di sé" una intera giornata dedicata all'arte di sapersi ascoltare, di saper riconoscere le sensazioni e le emozioni per avviare un processo di elaborazione e trasformazione e trovare una risposta più significativa alla domanda come mi sento, come sto.

L'aspetto significativo che ha caratterizzato questo evento è che le quote raccolte sono state devolute al CIAI, l'ente che si occupa della tutela dei diritti dei bambini.

La signora Giovanna Pecci, rappresentante a Firenze del Ciai, ha presentato il progetto che abbiamo sostenuto e al termine della giornata è stato mostrato un filmato dove abbiamo potuto vedere i bambini impegnati in una specie di saggio in questa Scuola d'Arte di Siem Reap in Cambogia, dove, oltre a ricevere i tradizionali insegnamenti scolastici di base, apprendono un'arte millenaria (quella della musica e danza Kmehr) per mantenere vive le proprie radici culturali. Come dice Giovanna, bisogna conoscere le violenze che sono state inflitte a questo popolo, per comprendere quanto valore possa avere ciò che il CIAI sta facendo in Cambogia.

E il dottor Belig nel corso della giornata ha teso proprio a sottolineare il valore del progetto da noi sostenuto, un valore sottile, quello di tornare a dare un senso all'esistenza di questo popolo e insieme un senso di continuità alla specie: tanti malesseri e disagi nascono proprio dal vuoto che si crea in certe popolazioni dove guerre e abusi hanno fatto tabula

rasa di tutti quei valori che hanno il potere di far sentire che ciascuno di noi ha uno scopo nella vita che va oltre quello di soddisfare essenziali necessità fisiologiche.

Inizia con il tuo aiuto.

Il tuo contributo può cambiare la sua vita.

Il suo futuro inizia da qui per il Sostegno a Distanza di un bambino basta un contributo annuo di 910 euro che potrai suddividere anche in due rate semestrali e caduna delle stesse. Effettuato il versamento dovrai specificare la tua adesione al CIAI specificando il paese in cui intendi effettuare il Sostegno e il numero di bambini. Poi riceverai una documentazione dettagliata e, almeno una volta all'anno, notizie aggiornate che ti terranno informato sul bambino e sulla sua famiglia.

Tu e il CIAI, insieme per aiutarlo davvero.

Da oltre 30 anni ci impegniamo affinché migliaia di bambini, in ogni parte del mondo, crescano sani con la loro famiglia nel loro paese di nascita. Lo facciamo anche con il Sostegno a Distanza, un intervento mirato e diretto che permette a un bambino di andare a scuola, ricevere adeguata assistenza sanitaria, sfuggire a qualsiasi forma di sfruttamento. Il Sostegno a Distanza non aiuta solo un bambino, ma permette di contribuire alla crescita economica e culturale di tutta una comunità.

Grazie a persone come te in oltre 30 anni abbiamo realizzato programmi di Sostegno a Distanza e Progetti di Sostenibilità e Cooperazione in Burkina Faso, Cambogia, Etiopia, Ghana, India, Polonia, Romania, Rwanda, Repubblica Dominicana e Vietnam.

CIAI - Sede Toscana via Pandolfini, 20 – Tel. 055 2001620
toscana@ciai.it - www.ciai.it

E allora, coraggio, accingiamoci a leggere queste “storie” nelle quali magari ci rispecchieremo con un senso di gratitudine per chi ha osato e ci ha dedicato questo tempo di condivisione, prezioso e utile per un confronto interiore, sicuramente di crescita.

... SULLA GIORNATA DEL BENESSERE ...

Ho partecipato alla giornata del benessere di sabato 5 marzo organizzata a sostegno dell'associazione CIAI. Mi fa piacere che Belig e lo studio si prestino e promuovano queste iniziative: spero di poter partecipare ad altre.

E' stata una bellissima giornata, intensa, che ha dato una grossa spinta a molti di noi.

Ho apprezzato il fatto che la giornata è stata organizzata presso lo studio: eravamo a casa, intimi, tranquilli, semplici, si stava bene; abbiamo potuto così dare di più al

CIAI e, grazie ad Anna Maria che ha coordinato come sempre con la sua levità e prontezza non invasiva e a tutti gli altri che hanno aiutato, siamo stati proprio bene. Si avverte che nello studio c'è un buon clima. C'è collegamento, energia fra i vari studi, fra i vari dottori, fra chi lavora in ogni settore dello studio. Quando si entra si viene accolti con serenità, con i dottori si instaura un ottimo rapporto, ci si sente in sintonia. In queste giornate si può lavorare più profondamente (sono sempre più trattamenti al giorno in

un clima pieno di energia nel quale veramente si può essere “connessi”) e accogliere appieno i benefici e i cambiamenti che questo comporta, per conoscersi meglio fra noi, con i medici, con tutto il personale, per scambiarsi impressioni, per entrare in contatto.

Ho rivisto alcune persone “speciali” che non vedo quasi mai, ma quando capita, mi trovo subito in sintonia, c'è un grande scambio, mi fa bene.

Sabato io non riuscivo tanto ad esternare, avevo voglia di stare chiotta in me, un po'

guardinga. Quando sono uscita comunque quello che avevo dentro si era sciolto, espanso e si irradiava torno torno: è una sensazione indescrivibile.

Ho apprezzato i due incontri con Anna Maria della quale vorrei seguire gli appuntamenti, ma ora non posso; ne approfitto comunque in queste occasioni. E' stato bello ritrovarsi insieme e piano piano sentire palpabile il "cuore" nostro e dell'altro; via via rilassarsi, sciogliere, avvertire nuove sensazioni, sentire il corpo, "sentire"... , parlare o, se non vuoi, non parlare, notare i cambiamenti avvenuti in noi nella giornata, ascoltarsi. I trattamenti con Belig (per il quale non ho parole... non riesco: dovrei scrivere un libro e questi... sono i miei primi scritti) e Page (dolcissimo), inseriti in questo contesto sono ancora più efficaci; riusciamo a percepire di più, ad essere più presenti, a rispondere: insomma si lavora in perfetta sintonia.

Mancava solo Camilla con la sua forza, energia, allegria, ma abbiamo comunque fatto tesoro delle sue "connessioni" e, forse sarebbe stato "troppo", spero, comunque, che la prossima volta potrà esserci.

Questa giornata è arrivata in un periodo di "crisi": è stata una sferzata di energia, mi ha aiutato a sbloccarmi e a riprendere ad andare. Fino alla prossima!

Maura



Scrivere è per me un grosso sforzo, ma da quando frequento lo studio la fiducia nelle mie capacità è notevolmente aumentata quindi ci provo.

Sabato 5 marzo ho partecipato alla giornata che lo studio ha organizzato per aiutare i bambini della Cambogia, ho deciso di partecipare per fare un gesto di solidarietà, ma alla fine della giornata mi sono resa conto che partecipando ho ricevuto molto più di ciò che ho dato. E' stata un'esperienza unica e indimenticabile, che mi ha permesso di riflettere su molte cose e di provare sensazioni mai provate. E' stata una giornata in crescendo, iniziata in modo molto tranquillo, ma via via che il tempo passava mi accorgevo sempre più dello sforzo che dovevo fare per aprirmi agli altri e per superare i blocchi con i quali convivo ormai da tantissimi anni. Ho provato emozioni fortissime che non so definire e che mi hanno sconvolto. Egoisticamente spero che questa giornata non sia l'unica, che ce ne siano altre di questo tipo. Per tutto questo ringrazio tutto lo staff dello studio.

Un abbraccio

Maria

In questi anni che frequento lo Studio Belig, ho sempre cercato di partecipare a più iniziative possibili, specialmente ai "clear day" che considero giornate di crescita dove si mette a frutto il lavoro fatto nei mesi precedenti.

Sabato 5 marzo ne abbiamo avuto uno, tra l'altro con una bella iniziativa: quella di devolvere la maggior parte della entrate al CIAI, che ha come missione quella di garantire i diritti dei bambini; in questo caso noi abbiamo sostenuto il progetto per i bambini della Cambogia.

L'atmosfera quindi secondo me era particolarmente positiva.

Si sono alternati aggiustamenti a momenti di work shops che hanno il potere di indirizzare e potenziare l'energia nei canali giusti. Lasciarsi andare per me è sempre la cosa più difficile, ma è la cosa che paga di più in queste giornate in cui non mi aspetto niente, ma sono pronta a ricevere e a far fluire.

Nei lavori di gruppo mi attira molto lo scambio di sensazioni che ognuno con assoluta libertà può comunicare. Alla fine della serata sei sicuramente molto stanco, ma diverso ed emozionato, pronto a trasmettere sicuramente qualcosa di positivo.

Francesca



Quante cose sabato!!

E' stata una giornata intensa e per me un rientro importante. L'esperienza di sabato ha smosso molte cose.

D'improvviso mi sono ritrovata adulta. Portavo con me il peso del mio vissuto, un peso che conoscevo in quanto mio.

L'impatto è stato forte!!

Le cose evolvono, ma sta a noi facilitarle!

La giornata in se e le *due frasi citate da Anthony* ? a fine incontro hanno richiamato la mia attenzione ad un impegno altrettanto adulto verso me stessa, la mia vita, la mia famiglia, le persone che amo, le persone che incontro e con cui vengo in contatto!!

Antonella

E' difficile descrivere ciò che prova un "neofita" durante un clear day...

Curiosità, imbarazzo, stupore e gioia si susseguono rapidamente e si ha l'immediata sensazione di non star "buttando via" il proprio tempo...

Insomma, consiglio a tutti di partecipare una giornata così e, mi auguro, che sia possibile ripeterla presto... anche se sono consapevole che... il primo clear day non si scorda mai!

Francesco

“Per cambiare il mondo è necessario innanzi tutto cambiare la percezione di noi stessi.”

“Ad un certo punto “chi sei” diventa una scelta... Viene un tempo in cui la persona “che sei” non potrà appoggiare più la persona che sei stata.”

... e questo per sottolineare che ognuno di noi è 'in quel momento e per quel momento', ma l'evoluzione non si arresta e il nostro potenziale è talmente elevato che potrà succederci di guardare indietro alla persona che eravamo e quasi non riconoscersi o guardarla con molta tenerezza stupiti e sorpresi di cosa siamo stati in grado di diventare...

Qualche considerazione dopo "quella giornata"... mi rimane alquanto difficile mettere per scritto ciò che "ho sentito"; emozioni così forti e nuove, per me.

"Mamma mia che bello! da rifare!!: è stata la prima, immediata e spontanea espressione che ci siamo scambiati, io e la mia compagna "di viaggio" di quel giorno, dopo l'esperienza di conoscenza esplorativa, di contatti, di scambio di impressioni su ciò che stavamo vivendo.

Si è trattato di un notevole coinvolgimento di emozioni ed energie; dopo un inizio titubante, misto di curiosità, è stato un gran bel relazionarsi.

Senza parole, poi, il saluto finale: ha toccato l'apice delle emozioni. (GRAZIE!)

Questo è quanto riesco a esternare, forse perché vorrei tenere per me, il più a lungo possibile e nella sua totalità, l'intensità delle emozioni provate!

Vito



... SULLA CURA IN GENERALE...

LA STORIA DELLA MIA CURA

Sono in cura dal Dott. Belig dal Luglio 2001 e ricordo ancora la prima visita. Il Dottore mi disse che avevo le spalle rigide ed io non riuscivo a capire cosa volesse dire anche perché per me quello era uno stato normale; però riusciva a capire i miei malesseri che non erano dei dolori veri e propri ma uno stato di “malessere” difficile da descrivere che faceva parte di me ed al quale ero abituata. Del resto non conoscevo il benessere e quindi mi ero abituata a disagi, paure, ansia, vergogna. Pensavo che tutto questo facesse parte del mio carattere e quando venivo le prime volte a fare il “Network” guardavo sospettosa questa cura che per me era troppo strana. Però non mi faceva male. Le prime volte mi concentravo di più sui miei dolori e ricordo che quando il dottore mi chiedeva come mi sentivo gli dicevo che i dolori ce li avevo sempre. Nel frattempo sono rimasta incinta ed ho smesso di frequentare lo studio. Non so perché, forse perché stavo meglio e credevo che non ce ne fosse più bisogno. Dopo il terzo mese di gravidanza ho avuto un grave problema di salute a causa di una malattia autoimmune che non sapevo di avere. Ho avuto una emorragia cerebrale e sono stata operata. Oggi dico grazie a quel poco di cura che avevo fatto con Belig se ho affrontato la mia malattia in maniera serena. In Neurochirurgia mi sembrava di essere il “Jolly”, venivano tutti a trovarmi: dottori, infermieri e malati che ce la facevano a camminare mi chiedevano da dove prendevo tutto questo ottimismo. Avevo avuto un intervento di 5 ore e mi sembrava di non avere fatto nulla. Invece dieci anni prima mi ero operata di una semplice appendicite e sono stata malissimo; non riuscivo a riposare, ero nervosa e questo nonostante fossi più giovane e non avessi il pensiero di una creatura in grembo.

Credo che proprio quella creatura mi abbia dato tanta forza perché quando dissi a Camilla che ero incinta lei mi disse che ancora di più dovevo ascoltare il mio corpo ed io entrai in sala operatoria con le mani sulla pancia e uscii con le mani sulla pancia. Non solo: uscii con un sorriso sulle labbra

lasciando stupiti i parenti che erano fuori a piangere. Ora direte: sei tornata subito da Belig quando stavi meglio? La risposta è no! Me ne ero completamente scordata che esistesse; poi mio marito è venuto a fare una seduta di aggiustamento che faceva di tanto in tanto e ne parlò al dottore. Il dottore gli disse che c'erano degli studi che dimostravano come questo tipo di cure possono avere degli effetti benefici anche sui problemi di tipo autoimmune, ma io dicevo che per me non c'era niente da fare e che ero stata condannata dal destino e che Belig non avrebbe potuto togliermi gli “anticorpi cattivi”.

Cosa mi dicevano i medici? Prima cosa che non potevo fare figli perché con la gravidanza il mio sistema immunitario impazzisce. E poi mi vedevano depressa e mi facevano capire, o almeno io percepivo, che dopo quello che mi era successo la mia malattia avrebbe potuto aggravarsi.

Mio marito mi prenotò una seduta di aggiustamento; io non volevo andarci perché pensavo che non ne avevo bisogno visto che non avevo più dolori alla schiena. Ci sono andata e già dalla prima seduta mi sono accorta che la respirazione era diversa rispetto alle volte precedenti. Era cambiato il mio comportamento con la cura: non pensavo più al dolore ma alla respirazione e al movimento.

Ascoltando di più il mio corpo aumentai la consapevolezza del mio stato d'animo e mi resi conto che forse un po' di depressione poteva avermi preso. Ne parlai con Belig che mi mandò da AnnaMaria alla quale raccontai le mie paure. Mi sentii molto rassicurata ed il giorno dopo avevo molta più energia, più forza fisica. Capii che questa era la cura che mi avrebbe dato la gioia di vivere e quando ero sul lettino non pensavo più a quali erano i miei problemi ma alla mia guarigione.

Oggi la mia malattia è solo un ricordo del passato. Oggi sono consapevole che sto curando la bambina che è in me perché ho capito che le mie paure, ansie, vergogna e disagio partono da quando ero una piccola creatura indifesa e sensibile che assumeva un atteggiamento di difesa.

Ada

EFFETTI SPECIALI

Ciao, sono Maura, una veterana dello studio. Ero una persona molto rigida, tutto bianco o nero, il cerchio doveva quadrare, tutto doveva tornare a posto, sempre disponibile verso gli altri anche a costo di annullare me stessa, perché si “deve essere buoni e bravi”, sempre curiosa di tutto, grandi ideali, ma ad un certo punto non ce la facevo più ad assorbire e dare tutto completamente, emozioni totalizzanti e intensissime che rimanevano dentro, anche bellissime, ma ferme, senza vedere, senza modificare, senza digerire, quindi con alti e bassi pesantissimi. Tenevo tutto dentro, molto timida, riuscivo a parlare, tanto e con intensità, solo con pochi amici che erano il mio riferimento. Subivo la vita, senza accorgermene. Ero brava, la gente si fidava di me, sistemavo tutto. Non mi vedevo nemmeno, non mi vedevano nemmeno.

Cercavo all'esterno la gratificazione.



E continuavo ad “essere” sempre meno, le tensioni si accumulavano, non me ne accorgevo, i problemi, le delusioni, le emozioni, il vissuto che era dentro di me mi stavano schiacciando, facendomi ammalare. La mia schiena non sopportava più il peso. Non ne potevo più. Poi, finalmente, il bisogno di “uscire”, di rilassarmi, di pace eh ho iniziato delle piccolissime cose per riconoscermi e, come un gattino, a leccarmi pian piano le ferite.

Passa il tempo, altri pesi, belli e brutti, tutti sulla mia schiena: il quotidiano, la vita presa “di petto”. Poi i dolori di schiena, le malattie, la coscienza di dovermi curare: la coincidenza di trovare lo studio.

Come tutti, per curare i dolori. Ma dopo un po' ho cominciato a “sentirmi”, a oscillare, a lasciarmi andare, a sentire l'energia arrivare, espandersi, uscire, entrare. Ho cominciato ad accettare. Ho capito che oltre i dolori avrei curato molto altro. Sono accaduti fatti strani.

Molte cose sono cambiate nella mia vita. Ho iniziato a “vedere” l'esterno e gli altri. Ad essere più consapevole, le cose quotidiane andavano anche senza agitarsi e contrarsi e accumulare, e se qualcosa non andava...non cadeva il mondo! Anzi poteva essere un'occasione, una svolta. Ho acquisito flessibilità. Oltre ai trattamenti, ho iniziato la tecnica di connessione. Lentamente con fatica, sono diventata più forte. Poi “ho visto” anche le persone più vicine a me, e me stessa.

Non è facile: delusioni, giudizi, paure e poi: essere presente, accettare i cambiamenti o comunque accettare di sbagliare, di stare male perché siamo tutto, non solo la parte che ci piace e riteniamo giusta, e l'altra poi non è così male. I rapporti con gli altri migliorano, sono più veri, perché io sto meglio con me stessa, riesco a dare meglio (anche a prendere!), ho meno vergogna, mi permetto di cambiare idea, di ripensarci, faccio cose che prima non avrei mai avuto il coraggio di fare (anche piccole cose, ma per me importanti, come questo scritto) e altre ne ho lasciate, intraprendo nuove attività e conoscenze, nuovi modi di “stare” di “essere”, oppure semplicemente ozio, mi coccolo, mi sento più leggera. Vedo le cose come sono, me le godò, me le soffro. A seconda. E tutto continua e, per assurdo che può sembrare, quello che volevo prima, che se lo ottenevo, lo ottenevo facendomi del male, oggi mi arriva, semplicemente, anzi facendomi del bene.

Intanto la schiena si scioglie, respiro meglio, mi affido, sento il lato positivo anche nelle situazioni negative: oggi piove, ma non è così importante! Poi quando tutto mi sembra “ok, ho capito”... si ricomincia, vedo di nuovo altre cose, altre persone, altre me stessa, e ci sono di nuovo dolori (poi se ne vanno, a volte no e sono lì) le crisi, il bisogno di certezze, le paure, il sempre diverso, il tornare sempre indietro (ma non è così), a volte bello a volte brutto, ma va bene così... è andare...e io sto andando, magari con lentezza, magari tornando indietro e poi di nuovo... avanti, ma sto andando e sono emozionata e felice...e... questo è! Sto emergendo, lentamente, ma mi sta accadendo. Mi vedo come se stessi rinasco: all'interno di un grande masso di pietra in mezzo al verde e con un cielo sereno; sono riuscita a fuoriuscire con la testa, le braccia, parte del torace, ma ancora non riesco a “rinascere” tutta; sembra angosciante, ma non lo è: c'è gioia e forza, e spinta in questo corpo che cerca di uscire nel verde, nella natura, nell'azzurro; quando sarà il momen-

to forse riuscirò...per me, per ora va bene così e poi...chissà.

Ho avuto, ed ancora ho, molti problemi familiari e di lavoro; e, se oggi riesco a gestirli, non sono in chissà quali condizioni fisiche e psichiche, se riesco ad esserci, se sono serena è grazie a voi e al momento in cui sentii di dovermi curare la schiena. A chi oggi mi chiede un consuntivo della mia vita dico che per me è positivo, che sono serena, senza rimpianti; si meravigliano... ma questo è quello che oggi sento. Sono tranquilla, in pace, più chiara, mi arrabbio meno, se mi arrabbio mi sfogo, se ne ho bisogno, quando ho le giornate brutte so che ci sono, e che ci saranno...è così.... non mi vergogno tanto, lo dico, chiedo aiuto, ma dopo il panico, la tristezza, il dolore, l'introversione, riparto con il sereno, la gioia, la forza e così via.....Sono io, sono così, con i miei dolori, le incertezze, il caos; io sono, io mi sento con il tutto: vedo, condivido e questo è! Lo so, non sono arrivata e non credo "si arrivi" ma credo che si "cammini" e spero di continuare a camminare ancora e ancora con la curiosità, l'apertura per scoprire, sperimentare, essere parte di quello che incontrerò. Cercherò la pazienza e l'indulgenza necessaria (così mi consiglia Belig e un po' credo di averla) ...spero ne abbiate tanta anche voi per accompagnare e aiutare questa....questa vecchia paziente testacciona che va avanti e indietro, avanti e indietro, ma.....sta muovendosi, e non è più la stessa di anni fa e, udite udite,...se ne accorge! E lo sente! E continua!...chissà fino a dove, chissà fino a quando, chissà....vi stupirò con effetti speciali?.... Oppure no?

Grazie, vi voglio bene!

Un abbraccio... circolare!

Maura

Quattro anni di cura, i primi due vissuti nell'inconsapevolezza (all'apparenza!), non ho mai avuto il dubbio di mollare!

Poi, nello svolgersi della quotidianità, ho iniziato ad accorgermi che, nel fare, nel dire, nel pensare anche piccole cose, di tutti i giorni, prima era diverso. E più che ci pensavo, e più scoprivo, meravigliata, proprio a bocca aperta, che le cose diverse erano tante, non solo piccole, ma anche grosse,

anzi era proprio tutto diverso!

E' come aver avuto uno scuotimento violento ma diluito nel tempo che mi ha fatto svegliare, nascere, rinascere, rivivere, non saprei.

Ora comincio a comprendere tutte quelle frasi solenni, che prima mi davano quasi noia (perché pensavo:- ma che vuol dire?) tipo: incontrare se stessi, conoscersi, sentirsi, sapere di esserci, rivivere sensazioni, situazioni dell'infanzia come se fossero lì davanti a me e scoprire che sono passati anni e anni e anni mentre dormivo. Ora mi sento venire a galla, come una spinta prepotente che si impone, talvolta mi sento prossima a sbocciare, ma ancora non lo sono, altrimenti dopo che faccio? L'altra faccia della medaglia: siamo strani, un po' fuori dalla realtà, anche un po' folli, perché no. Però può essere anche tutto una coincidenza!

Rossanna

Il metodo di cura dello studio Belig è di quelli che fanno per me. Anzi, farei meglio a dire che fanno per me Belig, Camilla, Anna Maria e gli altri.

Nella mia esperienza infatti hanno funzionato e valso non tanto (non solo) le qualità delle terapie, ma soprattutto le caratteristiche di chi le pratica. Per cui per assurdo potrei anche immaginare di trovare la salvezza, che so... nell'uncinetto acrobatico, a condizione di stare a sferruzzare con qualcuno che percorra quella via in modo speciale.

Nel tempo ho capito poi che ciò che conta per me e che mi conquista, oltre alle competenze e alla simpatia, è la capacità di essere affettivi, amorevoli, compassionevoli.

Cos'altro riuscirebbe a vincere le mie umanissime ma strenue resistenze?

Cos'altro riuscirebbe a favorire la crescita in me di quegli stessi sentimenti, di riconoscerli come unica vera via di guarigione?

Credo di essere fortunato, perché di questi incontri felici ne ho avuto qualcuno: quello con lo studio Belig è una di queste storie d'amore. Di cui sono grato.

Iacopo



LA PAURA

Vorrei parlare della Tecnica di Connessione che faccio allo studio con Camilla. Mi è sempre piaciuta sin dall'inizio; quando la facevo mi sentivo bene ma non capivo quando Camilla mi diceva che bisognava "essere più fini" e "più percettivi". Accadeva che non riuscivo a rimanere in apnea oppure non riuscivo a fare un determinato movimento e Camilla mi diceva che la mia era solo paura. Ma paura di che? Io non ho paura, dicevo. Io sono forte, ho affrontato tante difficoltà e mi sembra strano che potessi avere paura del respiro. Comunque l'ascoltavo perché spesso mi diceva quali erano le mie difficoltà nella connessione ed io le riscontravo con le difficoltà della vita quotidiana. Allora ho voluto capire meglio quali paure avevo. Oggi potrei dire che la paura può essere spiegata paragonandola ad un vicino di casa che ci ha fatto del male e non riusciamo a perdonare o semplicemente che ci sta antipatico e che incontriamo tutti i giorni. Tutte le volte che lo incontriamo cerchiamo di cambiare strada e se proprio non possiamo evitarlo allora lo salutiamo un po' arrabbiati oppure facciamo finta di non vederlo. Tuttavia se un giorno ci dovesse capitare di sentirlo parlare di noi con un'altra persona e di sentire che sta parlando bene di noi, allora riusciremmo a vederlo sotto un'altra luce e ci renderemmo conto che non è solo quella persona cattiva che ci era sembrata ma che anche lui ha un suo animo gentile ed una sensibilità. Non riusciremmo a perdonarlo subito, ancora non dimentichiamo quello che ci ha fatto, ma sicuramente la prossima volta o una delle prossime volte che lo incontriamo riusciremmo magari a fargli un sorriso, poi a chiedergli come sta e poi nel tempo a diventare grandi amici.

Grazie Anna Maria per avermi aiutata ad osare ed a "diventare amica del mio vicino di casa".

Ada

Abbiamo letto e riletto "queste storie" per preparare, disporre, organizzare questa news e ogni volta l'emozione ci sorprende, perché al di là delle parole, crediamo che in queste storie, nell'esperienza di queste persone, ci siano tante risposte a domande che ciascuno di noi si è posto o si pone, tanto sollievo a momenti di sconforto o di senso di resa e di rinuncia, quando ci si blocca, quando sembra di dover tornare indietro (e Maura scrive che non è vero), quando i dolori riappaiono "prepotenti".

Ringraziamo ancora chi ci ha fatto dono di un "suo tempo" e di "un suo vissuto", ma soprattutto ci auguriamo che tutto ciò sia di aiuto e di stimolo per chi sta cercando le sue risposte. Se vi siete riconosciuti in tutto o in parte in quanto letto, coraggio, esprimete le vostre esperienze, confrontatevi, condividete: noi ci siamo e siamo dalla vostra parte!

Studio Chiropratico
Via Marconi, 29
50131 FIRENZE

Chiropractic News - Edizione Primavera 2005
a cura di Anna Maria Palma
055.574972 e-mail—pamdelf@iol.it