

*Lo Zero Balancing® – “una terapia che si dice possa rendere migliore l’idea stessa di benessere” – sta ottenendo nuovi consensi.*

*Barbara Lantin lo sperimenta.*

**È possibile che fare così poco possa far stare così bene?**

*(The Daily Telegraph, 19 luglio 1999)*

Quando Carol Rayman iniziò a perdere i capelli, andò fuori di sé. “Non potevo affrontare l’idea di diventare calva”, dice Carol, che è sulla cinquantina e dirige la propria compagnia di viaggi.

Un eminente dermatologo, che l’alleggerì di mille sterline, le disse che aveva una “calvizie di tipo maschile” e le suggerì di andare a comprarsi una parrucca. “Pensai alle vacanze e immaginai la parrucca che galleggiava via nel mare. Diventare calva ti priva di ogni femminilità. Sono un tipo da lunghe e abbondanti capigliature. Mi sentivo così infelice.”.

Carol, di Holland Park, nella zona ovest di Londra, è convinta che il suo destino sarebbe stato diverso, se non avesse accennato al fratello minore della propria situazione. John Hamwee, un ex procuratore legale della City nonché professore a contratto all’università, aveva abbandonato la propria carriera tradizionale per praticare una terapia curiosa e relativamente nuova chiamata Zero Balancing® ed immediatamente si offrì di aiutare la sorella.

“Sono sempre stata **profondamente** contraria alla medicina alternativa”, dice Carol. “Ma mentre stavo sdraiata sul lettino di John, ho sentito l’energia serpeggiare dalla punta dei piedi fino alla testa. Ho potuto

percepire un cambiamento nel cuoio capelluto. Il mattino seguente, i miei capelli non cadevano più”.

L’effetto durò per qualche giorno. Carol ricevette una seconda seduta, con pari successo, ed ha proseguito il trattamento nello studio di suo fratello, presso la sua abitazione nel Gloucestershire, ogni sei settimane nel corso degli ultimi due anni. “Ho timore a smettere . Lo scorso aprile, ho ricominciato a perdere i capelli, ma non appena ho ricevuto un trattamento la ricaduta è cessata.”.

Lo Zero Balancing® fu sviluppato una ventina d’anni or sono da Fritz Smith, un osteopata, medico e agopuntore americano. Quando Hamwee, appena iniziato all’agopuntura, lo vide per la prima volta in azione, ne fu meravigliato. “Due cose mi stupirono”, dice. “La prima fu che Fritz Smith aveva circa sessantacinque anni e lavorò con 14 persone di seguito. Alla fine della giornata, aveva un aspetto migliore di quando aveva iniziato.

“L’altra cosa fu il trattamento in sé e per sé. Lavorò con una donna che soffriva per un dolore al ginocchio da vent’anni. Ci mise diverso tempo ad esaminarla, ma il trattamento vero e proprio durò circa 10 secondi. Pose le mani ai lati del ginocchio. Mentre lo faceva guardavo il viso di lei, e ci fu un momento in cui mi accorsi che era stata guarita. Scese dal lettino e stava meglio. Rimasi con lei per cinque giorni ed il miglioramento fu mantenuto.

“L’ho guardato lavorare con altre persone: alcune con problemi fisici, altre con problemi emozionali, altre ancora con un insieme dei due, e sembrò riuscire ad ottenere buoni risultati con tutti.

Fu stupefacente. Lo è ancora. Sembra che l'operatore non faccia quasi niente, ma gli effetti sono profondi.”.

Lo Zero Balancing® è una forma di terapia, con una teoria chiara e concreta che può essere insegnata e replicata. **Mentre i guaritori spirituali sono diversi gli uni dagli altri**, tutti gli operatori di Zero Balancing® fanno essenzialmente la stessa cosa.

Il loro lavoro si basa sull'idea orientale che l'energia **scorre** attraverso il corpo e, in particolare, nelle ossa e nelle articolazioni. Si ritiene che i problemi emozionali e le malattie del corpo bloccino, disturbino o interrompano questa forza, provocando dolore o inabilità.

“È come avere un blocco nel tubo di alimentazione di un'auto”, dice Hamwee. “Il motore può anche essere a posto, ma se il carburante non passa, il veicolo non può funzionare a pieno regime.”.

L'operatore di Zero Balancing® pone le mani su punti particolari del corpo del cliente – sotto la testa, il collo, le spalle e la schiena, lungo le braccia e le gambe – e li sorregge brevemente. Ciò evidentemente allenta i blocchi e riordina l'energia in modo da riportare l'armonia. Il trattamento comporta un tocco molto dolce senza manipolazione e senza bisogno di spogliarsi. Alla fine della seduta, il cliente dovrebbe sentirsi “riequilibrato al punto zero”, senza stress né pressioni su alcuna parte della mente o del corpo.

“Se si riesce a trovare il punto giusto e a mantenerlo nel modo giusto, ciò permette di chiamare a raccolta l'energia in modo rapido e coerente”, dice Hamwee. “Di solito mi accorgo quando qualcosa è cambiato. Posso

sentire del movimento sotto le mie dita, dove prima non ce n'era: è come toccare una canna per innaffiare quando **si** apre il rubinetto.

“Ci sono molti tipi di segnali involontari che traspaiono dal cliente durante la seduta. Se le ciglia tremolano, è un'indicazione inconfondibile **del** fatto che c'è stato un cambiamento energetico nel corpo. Nessuno può simularlo. A volte sai, al di là di ogni minimo dubbio, che la persona sta già meglio, è guarita. È una cosa che coinvolge te e tutta la stanza. È una sensazione bellissima.”.

Ci sono circa 80 terapeuti qualificati di Zero Balancing® in Inghilterra. Non fanno diagnosi, non sostengono di curare. Ai neofiti viene detto di non lavorare su persone ammalate, donne incinte (perché madre e bambino hanno campi energetici distinti) o persone sofferenti di patologie neurologiche come l'epilessia.

“Non **si cerca** quel che non va nelle persone”, dice Hamwee. “**Si cerca di** amplificare il loro benessere. Invece di estirpare le erbacce dal giardino, **si tenta** di far crescere fiori più grandi e più belli.

“Va bene per persone che attraversano un periodo difficile e vogliono aumentare il proprio potenziale . Trovo inoltre che vada molto bene per persone con mal di schiena, dolori all'anca o collo rigido. Un'altra categoria sono le donne che hanno avuto un parto difficile. I clienti mi dicono che dopo le sedute il loro lavoro e le loro relazioni migliorano e apprezzano di più la vita.”.

Gli scettici metteranno sempre in discussione i benefici di tali trattamenti non invasivi; non ci sono stati esperimenti scientifici per

stabilire l'efficacia dello Zero Balancing®. Come tanto spesso avviene nelle guarigioni, l'effetto placebo potrebbe giocare un ruolo significativo.

Si dice inoltre che la terapia si rivolge ai problemi emozionali che sono stati immagazzinati nel corpo. Gli operatori sostengono che possa apportare quei cambiamenti profondi e duraturi solitamente associati ad una lunga psicoterapia. Una cliente di Hamwee, una nota psicoterapeuta, da vent'anni soffriva di emicranie ogni dieci giorni. Ha ricevuto tre sedute di Zero Balancing® quattro anni fa e da allora non ha più avuto un'emicrania.

“Ciò che davvero la lasciò di stucco fu che non solo le emicranie scomparvero ma che durante la seduta, ricordò un evento critico della sua infanzia che non era mai emerso prima”, dice Hamwee. “L'opinione del dottor Smith è che, quando ci capita qualcosa di brutto, noi reagiamo, magari con rabbia. Se sul momento non possiamo reagire, quell'evento viene immagazzinato nell'osso. In particolare egli ritiene **che** molti problemi dell'infanzia sono trattenuti nell'osso perché, da bambini, non possiamo reagire al comportamento scorretto degli adulti.”

L'idea che il ricordo si accumuli nell'osso è difficile da comprendere razionalmente. Hamwee evidenzia come noi tutti sappiamo riconoscere le sensazioni fisiche delle emozioni: **per esempio** l'ansia come un fastidio alla bocca dello stomaco, o la paura come un tremito nel petto e il tradimento come una pugnalata nella schiena.

“L'esperienza viene accumulata nella mente, ma perché per mente dovrebbe intendersi il solo cervello? L'esperienza viene assorbita dal corpo intero”, dice. “**Noi abbiamo una comprensione limitata di come la malattia**

si manifesta e di come il corpo meccanico e chimico rispondano agli stimoli esperienziali. È sorprendente la gamma di disturbi che risponde a questa metodica. Ne sono costantemente stupito.”.

### **Cio' che mi ha ridato il sorriso**

Sono sdraiata su un lettino in un grazioso cottage ricavato da una scuderia nella zona nord di Londra, e mi chiedo come posso prendere sul serio una terapia che afferma che mi farà sentire meglio senza fare praticamente niente, quando non mi sento nemmeno malata.

Qualcosa succede, ma è difficile dire che cosa. Le mani mi sostengono come nessuno ha più fatto dalla mia infanzia. Mi sento stranamente “accudita”. La parte inferiore della mia schiena viene delicatamente sollevata, allungata e riportata alla posizione originaria, poi si passa a lavorare sulle mie gambe e infine sui piedi.

Mentre John Hamwee sorregge i miei piedi e li ruota verso l'esterno, accade una cosa straordinaria: sorrido. Pensando che potesse essere **una manifestazione poco appropriata,cerco di reprimerla**. Ma il sorriso si è già trasformato in una gorgogliante risata che **risale** dai miei piedi alla mia bocca ed erompe in forma di ridicolo risolino.

Il lavoro su spalle, collo e testa mi dà sensazioni meravigliose. Non è affatto un massaggio, è piuttosto un riallineamento. Il mio collo si allunga come quello di un cigno. La seduta si chiude con Hamwee che torna sui miei piedi. Mi sento priva di peso, bilanciata. Se non sapessi come stanno le cose, giurerei che sto galleggiando.

Una volta scesa dal lettino, John mi dice di camminare un po' di volte avanti e indietro lungo una linea retta. Ciò si rivela stranamente problematico; trovare la porta per uscire lo è ancor più. Ma il disorientamento non è spiacevole. Più tardi, in quello stesso pomeriggio, mi sorprende a cantare e il mio buonumore dura ormai da parecchi giorni. Lo passerà la mutua?.