

Zero Balancing: una terapia per armonizzare mente e corpo

Una pratica curativa potente ma poco nota

di Susan Clark

Da qualche parte, fra le brume del tempo, c'è il ricordo di una giovane madre che corre freneticamente per portare all'ospedale la sua bambina, che sta soffocando. È il 1960, per cui lo scenario è più da Dottor Kildare piuttosto che da l'ipertecnologico ER – Medici in prima linea. Tutti sanno, compresa la madre sconvolta, che si tratta di polmonite ad uno stadio avanzato e che le possibilità di sopravvivenza sono esili.

È impossibile nutrire o somministrare farmaci alla bambina per via orale, perciò le sono state praticate chirurgicamente delle profonde incisioni all'attaccatura delle cosce, attorno alle caviglie e dietro le ginocchia per inserire le fleboclisi endovenose. La bambina smentisce i pronostici e sopravvive.

In altre culture, in cui la gente crede che ogni malattia abbia una fonte spirituale e che tutti i traumi possano influenzare l'anima, la famiglia avrebbe chiamato lo sciamano o l'uomo medicina per “recuperare l'anima” della bambina e permetterle di rimettersi completamente dallo shock. Ma, in Occidente, dove liquidiamo simili idee come superstizioni di tribù prive di cultura, diamo per assodato che la guarigione del corpo concluda la vicenda, specialmente per una bambina piccola che non ha ricordi coscienti di questi eventi e il cui unico memento sono le cicatrici lasciate dai tubicini di alimentazione.

Era quel che credevo anch'io, finché non mi sono messa nelle mani, letteralmente, del medico americano che ha creato una tecnica potente e poco nota, chiamata Zero Balancing®. Ho quindi avuto modo di scoprire che l'episodio quasi mortale, che avevo vissuto quando avevo sei mesi, aveva lasciato un'eredità più cospicua di qualche tessuto cicatrizzato. Aveva radicalmente cambiato il mio modo di respirare.

Quel che apparve chiaro al dottor Fritz Smith – e che io stessa arrivai a capire nel corso dei 40 minuti della nostra seduta di Zero Balancing® – fu che questo ricordo, lungi dallo svanire, era stato codificato nei più profondi recessi del mio corpo, nello scheletro e nei campi energetici, e produceva ancora effetti deleteri, 39 anni dopo.

Il dottor Smith, laureato in medicina, osteopata e agopuntore qualificato, riconosce che il nome “Zero Balancing®” non rende giustizia a questa tecnica, ma obietta che è pur sempre meglio rispetto a “Fritzing”, che è il nome con cui questo sistema fu chiamato inizialmente, appena creato, circa vent'anni fa.

Il nuovo nome, coniato prendendo spunto da quello che disse una cliente scendendo dal lettino “Mi sento benissimo. Mi sento bilanciata al punto zero”, non descrive quel che avviene durante una seduta, né la teoria che sta a monte della tecnica. Non riesce nemmeno a trasmettere un minimo barlume della potenza di una pratica che è stata tenuta segreta fino ad ora.

Cosa succede durante una seduta di Zero Balancing?

Dopo una rapida valutazione delle condizioni del vostro campo energetico e della flessibilità del vostro scheletro, durante la quale siete seduti vestiti, su un normale lettino da massaggio, facendo oscillare il bacino da una parte all'altra e facendo ruotare le braccia dalla spalla, vi sdraiate e non fate più niente, lasciando che l'operatore realizzi la sua magia. È stato descritto come un massaggio con i vestiti addosso, una psicoterapia senza parole, ed è molto efficace.

Il dottor Smith lo descrive come la prima tecnica che lavora su mente e corpo integrando il concetto orientale di flusso energetico, con le cognizioni occidentali a proposito della struttura corporea. Per spiegarlo, porta l'esempio di una barca a vela sospinta dal vento. La vela rappresenta la struttura (nel corpo, lo scheletro) e il vento è l'energia. L'operatore di Zero Balancing® lavora nel punto in cui esse s'incontrano.

Il corpo energetico, secondo il dottor Smith, è proprio come il corpo fisico e ha una sua propria anatomia, una sua fisiologia e una sua patologia. Questo concetto è stato compreso in oriente, ma non è ancora stato accettato dalla maggior parte degli operatori convenzionali occidentali, i quali non sono preparati a riconoscere, interpretare o persino farsi un'idea di questi canali energetici.

L'operatore di Zero balancing® viene addestrato a riconoscere i canali tracciati dal dottor Smith e a utilizzare i fulcri (ovvero punti di leva) che si creano nel corpo, usando la pressione delle dita per creare una relazione equilibrata tra l'energia e la struttura del cliente, mantenendoli per qualche istante prima di farsi da parte e permettere al corpo di riprendere il controllo. Questi fulcri vengono percepiti come una pressione profonda, ma indolore.

Questo mi richiama alla mente la Tecnica Bowen, che applica un analogo principio di autoguarigione ed è oggetto di cieca fiducia da parte di chi soffre di problemi muscolo-scheletrici o delle articolazioni. Lo Zero Balancing® porta tale concetto ancora oltre, introducendo una spiritualità che rende una seduta più simile alla meditazione, senza l'imbarazzo dell'Om (se si è neofiti del canto).

Durante la nostra seduta, mi sono sentita profondamente rilassata e pacificata, fintanto che il dottor Smith non mi ha chiesto di portare il respiro nella zona sotto la clavicola in cui stava creando un fulcro con le dita. Ho provato e non ci sono riuscita. Ho ritentato ed era come spingere una palla di cemento su per una collina ripida. Iniziavo già a sentirmi tesa e lievemente in panico, provando ancora una volta, e finalmente ho sentito l'energia farsi largo nella parte superiore del mio torace. C'ero riuscita, ma a quale prezzo.

Mentre lo facevo ho sentito un terribile groppo alla gola. Un po' come quando ti svegli la mattina e ti ricordi che è morto il tuo migliore amico. Ho provato una tristezza insormontabile. Mi è stato detto che un qualche incidente durante l'infanzia mi aveva provocato un tale shock e che avevo dimenticato come si fa a respirare usando i polmoni per intero. A questo punto stavo già piangendo e, nonostante quella terribile tristezza fosse passata, mi sono sentita decisamente scossa per il resto della giornata.

Il dottor Smith disse che non mi conosceva abbastanza per interpretare questo blocco energetico, ma che questo si era stabilito lì in reazione a una qualche malattia o problematica infantile. Mentre diceva così, mi ricordai delle cicatrici della polmonite e di quella malattia di cui non avevo alcun ricordo cosciente. “Cerca di praticare la respirazione da qui in su. I tuoi polmoni ti ringrazieranno”, mi consigliò.

Questa non era la mia prima seduta di Zero Balancing® e ne avevo ricevute abbastanza per sapere che si provano sensazioni differenti ogni volta che si scende dal lettino. A volte al termine della seduta fa capolino un senso di profonda gioia e contentezza. Altre volte le gambe sembrano fatte di gelatina, la testa ancora gira per la meditazione profonda e bisogna che qualcuno ti costringa a renderti conto che i tuoi piedi sono dove si suppone che debbano essere: ben saldi al suolo. Di solito mi danno un biscotto e una tazza di tè alle erbe, prima di lasciarmi guidare verso casa.

Avrei dovuto immaginare che ricevere una seduta dall'uomo che aveva creato questa tecnica assai rispettata sarebbe stato altrettanto, se non più intenso.

Egli mi disse che, siccome l'osso rappresenta il nostro nucleo più profondo, è qui che vengono trattenuti i nostri ricordi fisici, emozionali e spirituali.

Agli operatori di Zero Balancing®, una sessantina dei quali si trovano in Gran Bretagna, si insegna a lavorare con quella che Fritz Smith definisce una “mente tranquilla” e ad assicurarsi, quando

entrano in contatto con la persona sul lettino, a non interferire con il loro flusso d'energia e di non imporre i propri pensieri, sentimenti o interpretazioni ai clienti.

Quasi tutti gli operatori, che devono essere certificati dalla Zero Balancing® Association, vengono dall'ambiente del bodywork, come ad esempio l'osteopatia o la chiropratica.

“Vorrei che tutti i nostri principi fossero incorporati in ambito sanitario, a partire dall'accettazione del fatto che l'energia esiste davvero e costituisce una parte vitale della buona salute”, dice il dottor Smith. “Mi piacerebbe anche, che la gente capisse, che la salute va realizzata e che non è una mera assenza di sintomi, e mi rendo conto che porre l'enfasi sul disturbo, significa porre la salute al di fuori della propria portata”.

Lo Zero Balancing® non è adatto, tranne che in mano ad operatori altamente capaci ed esperti, per chi già soffre di condizioni di scarsa energia, come nella sindrome da stanchezza cronica o nell'Aids. Si ottengono risultati eccellenti in molte situazioni comuni, ma difficili da curare, in particolare il mal di schiena, i problemi articolari o muscolari e perfino l'alopecia.

L'interesse del dottor Smith per le pratiche di guarigione orientali nacque dall'osservazione di alcuni chirurghi cinesi che operavano pazienti senza anestesia, ma che non provavano dolore grazie all'agopuntura e dal vedere un occidentale, fumatore e leggermente sovrappeso, camminare sui carboni ardenti.

Fritz Smith dice che suo padre, chiropratico, comprese istintivamente l'importanza del tocco, non solo per un bambino piccolo, ma per chiunque.

Egli afferma, ed io condivido, che nella nostra società, in cui la solitudine e l'isolamento sono divenuti tanto comuni, molti sono affamati di questo genere di tocco, che può riportarli in contatto con un significato più grande di qualsiasi preoccupazione materiale.

“Facciamo con le nostre mani, ciò di cui parlano i maestri spirituali come Deepak Chopra. Diamo l'esperienza dell'unità al di là dei limiti del tempo e dei legami e facciamo sperimentare la meditazione profonda senza fatica. La nostra natura più profonda è contenuta nelle ossa e quando tocchiamo una persona in questo modo, questa sicuramente lo avverte. È alquanto intenso”.

The Times, 28 Settembre 1999