

Lo Zero Balancing® è un approccio unico , creato da Fritz Smith, un medico, osteopata e agopuntore americano. L'agopuntore inglese Paul Cohen ci informa su una terapia che coniuga energia e vibrazione.

Buone vibrazioni

Lo Zero Balancing® può essere definito come l'arte di bilanciare l'energia del corpo con la struttura fisica attraverso il tocco. Il focus del lavoro nello Zero Balancing® è l'interfaccia tra la struttura delle ossa, delle articolazioni e dei tessuti molli e l'energia che scorre nella figura umana. Lo Zero Balancing® si avvale di una particolare pressione delle dita e di allungamenti protratti detti "fulcri".

Un fulcro costituisce un punto d'immobilità attorno al quale energia e struttura possono riorganizzarsi, dando l'opportunità alla persona di lasciar andare il disagio e il dolore e di esperire nuovi livelli d'integrazione. I risultati sono al tempo stesso potenti e delicati e contribuiscono ad un miglioramento del benessere complessivo.

Nello Zero Balancing® c'è un interesse/focus specifico verso i flussi dell'energia al livello fondamentale della nostra struttura: le ossa. Il flusso energetico lungo lo scheletro può essere valutato più facilmente nelle articolazioni. Lo Zero Balancing® si concentra su particolari articolazioni che hanno a che vedere più con la trasmissione di energia che con la locomozione. Tra queste sono incluse ad esempio le articolazioni sacro-iliache e quelle tra le ossa tarsali dei piedi. Queste vengono definite articolazioni fondamentali. Due delle caratteristiche basilari di queste articolazioni è la loro limitata escursione di movimento e che non possiedono una muscolatura intrinseca che permetta il movimento volontario di un osso rispetto all'altro.

Gli squilibri che si verificano in queste articolazioni saranno al di là del nostro livello di consapevolezza, poiché mancano dell'input propriocettivo da parte dei muscoli. Il corpo tende a compensare genericamente questi squilibri, anziché occuparsene nel punto preciso in cui si verificano. Poiché queste articolazioni giocano un ruolo cruciale

nell'integrità della struttura e nella trasmissione dell'energia, piccoli cambiamenti in loco si amplificheranno lungo tutto il corpo, spesso con conseguenze ramificate.

Com'è noto, la contrazione e l'estensione dei muscoli fa muovere le articolazioni. I legamenti, tuttavia, forniscono un sostegno passivo, limitando il movimento dell'articolazione.

Nello Zero Balancing® valutiamo la struttura e l'energia del corpo muovendo le articolazioni fintanto che non cominciano ad intervenire i legamenti. La qualità del movimento (sia esso troppo rigido o troppo sciolto) ci fornisce informazioni preziose.

Nello Zero Balancing® si segue un protocollo operativo per mezzo del quale dapprima si valuta l'ampiezza del movimento di un'articolazione, si usano i fulcri per equilibrare l'articolazione stessa, poi si procede ad una nuova valutazione per accertare qualsiasi cambiamento prodottosi. Questo ci fornisce un feedback diretto per mezzo del quale possiamo monitorare l'efficacia dello Zero Balancing® momento dopo momento durante la seduta.

Struttura del corpo ed energia del corpo

Le terapie sul corpo possono variare da approcci in cui il corpo è considerato come una struttura meccanica a modalità che ne riconoscono l'energia vitale. Il valore dello Zero Balancing® sta nel fatto che esso lavora tanto con la struttura quanto con l'energia.

Dalle nostre nozioni di fisica quantistica sappiamo che la luce può essere sia una particella che un'onda. Si potrebbe dire che la particella rappresenti la struttura e l'onda rappresenti l'energia, e che queste due forme sono interscambiabili. In un certo senso, sono entrambe energia. Sono semplicemente sue differenti manifestazioni.

Nello Zero Balancing® si ritiene che il corpo umano abbia un corpo energetico e un corpo fisico e che dipendono l'uno dall'altro. Sono interrelati ma non sono immagini speculari.

Sappiamo che il nostro corpo fisico finisce con la nostra pelle e il nostro corpo energetico si estende oltre la pelle. È possibile percepire il calore emanato dal corpo di

qualcuno senza toccarlo. Alcune persone affermano di riuscire a vedere un “campo aurico” attorno al corpo degli altri.

Qualsiasi trauma del corpo – che sia fisico, emozionale o mentale – ha un aspetto in termini di vibrazioni e in tal senso rientrerà nel campo energetico. Il pensiero è una vibrazione e avrà una componente energetica.

L’interesse centrale dello Zero Balancing® concerne il punto in cui questi due corpi “s’incontrano” e come sono interrelati.

L’esperienza ci ha dimostrato che ogni cosa che abbia natura vibratoria può essere immagazzinata nel corpo(cio' può avvenire a livello conscio oppure inconscio). A volte si tratta di squilibri di cui ne faremmo volentieri a meno . Con il lavoro dello Zero Balancing®, applicando un campo energetico più chiaro e definito, essi possono essere rilasciati dal nostro corpo/mente.

Benefici dello Zero Balancing®

Lo Zero Balancing® è fenomenale nel ridurre lo stress.

Lo stress può manifestarsi sotto forma di problemi emozionali/mentali e/o fisici.

Quel che succede quando iniziamo ad avere campi di forze più chiari nel corpo è che qualsiasi stress vi penetri riuscirà ad essere dissipato con maggiore facilità, permettendo alla persona di elaborare meglio lo stress.

Per alcune persone una seduta di Zero Balancing® è l’unica possibilità di raggiungere un punto di quiete profonda in cui possono aver luogo cambiamenti radicali. È uno dei paradossi dello Zero Balancing® : che un approccio tanto semplice e delicato possa avere una simile efficacia e potere di cambiamento nella vita di una persona.

Lo Zero Balancing® può essere di grande aiuto per coloro che vogliono sentirsi meglio integrati. Può aiutare durante o dopo periodi di transizione, in cui i venti del cambiamento iniziano a soffiare in direzioni contrastanti. Lo Zero Balancing® migliora significativamente la nostra capacità di adattarci con fiducia al cambiamento.

La sfera d'azione e il potenziale dello Zero Balancing® sono di vasta portata. Molti clienti riferiscono risposte terapeutiche che spaziano dal sollievo del dolore fisico all'accresciuta flessibilità corporea, fino ad un rilassamento rigenerante ed esperienze di profonda integrazione e riscoperta del proprio Sè.

Chi pratica lo Zero Balancing®?

I corsi di Zero Balancing® sono concepiti per professionisti della tutela e cura della salute già abilitati a praticare una qualche forma di medicina o terapia.

Per quanto possa essere impiegato autonomamente, i numerosi agopuntori, osteopati, chiropratici, massaggiatori, fisioterapisti, omeopati, counsellors e altri che si sono formati alla pratica dello Zero Balancing® ritengono che esso aumenti significativamente le loro capacità, quando lo usano insieme alla loro terapia principale.

Lo Zero Balancing® è uno studio affascinante e stimolante che può farci prendere coscienza delle nostre capacità, così come schiuderci nuovi mondi di comprensione rendendo il processo di guarigione un'esperienza tangibile.

Lo Zero Balancing® può favorire concretamente l'accesso ad entrambi i versanti dell'equazione corpo/energia.

Per le persone con scarsa o del tutto assente esperienza di lavoro manuale sul corpo si presenta come un approccio integrato dal tocco.

Per gli agopuntori conduce a numerose intuizioni circa la parte relativa al corpo nell'equazione corpo/energia e offre la possibilità di schiudere blocchi nella struttura che impediscono il trattamento con l'agopuntura.

Per chi pratica il massaggio, presenta la parte relativa all'energia e rivela possibilità di tocco(cosciente) del tutto nuove.

Coinvolgendo struttura ed energia attraverso il tocco consapevole dello Zero Balancing®, il processo terapeutico personale può essere condotto verso nuove dimensioni.

Fritz Smith – fondatore dello Zero Balancing®

Fritz Smith unisce la capacità di compiere un lavoro veramente notevole con il raro talento di riuscire a spiegare con linguaggio chiaro ed eloquente ciò che fa e perché funziona.

In quanto medico e osteopata fonda la sua pratica su una dettagliata conoscenza dell'anatomia e della fisiologia e sostiene una tradizione che richiede prove dimostrabili dell'efficacia delle tecniche che utilizza.

Nello Zero Balancing®, la metodica da lui ideata più di vent'anni fa, il dottor Smith integra l'approccio orientale e occidentale. Insegna come percepire e valutare la relazione tra l'energia del corpo e la sua struttura fisica. Toccandole consapevolmente entrambe allo stesso tempo, le porta ad uno stato di equilibrio più armonico. Gli effetti sono profondi.

Il dottor Smith ha cercato di comprendere la relazione tra energia/struttura e salute, ed è giunto a profonde intuizioni che possiedono un ampio potenziale terapeutico.

Il giorno in cui ho imparato a cantare

Nel mio processo di apprendimento dello Zero Balancing® ho partecipato ad un workshop avanzato con il fondatore, dottor Smith. Avendo impiegato lo Zero Balancing® nella mia pratica, ero desideroso di sviluppare una maggiore comprensione e sensibilità nelle mie mani.

Al terzo giorno del corso fui il fortunato, destinato a ricevere una seduta dal creatore dello Zero Balancing® in persona.

Dopo una valutazione iniziale delle mie articolazioni della spalla e della zona

lombare seduto sul bordo del lettino, mi sdraiai, completamente vestito, sulla schiena.

Durante i 25 minuti seguenti, grosso modo, il dottor Smith lavorò su di me con grazia e perizia, valutando le singole articolazioni per scoprirne la qualità del movimento.

Poi, avvalendosi di delicate e protratte pressioni e di dolci movimenti di allungamento per integrare, lavorò per riequilibrare la mia energia e struttura.

Inizialmente ricordo di aver pensato che non stava succedendo un granché, finché non mi sono ritrovato “alla deriva” in ciò che non può che essere descritto come uno stato di meditazione molto profondo.

Per chi osserva lo osserva, il dottor Smith incarna quella raffinatezza di decenni di esperienza che è analoga al livello ottenuto da un maestro esperto di tai chi. E' un modo di lavoro essenziale, apparentemente minimo, ma la profondità del suo tocco delicato e consapevole mi ha condotto ad un livello più profondo di quanto non avessi mai sperimentato con altri tipi di lavoro.

Dopo un tempo che era soltanto sembrato di pochi minuti, sono sceso dal lettino sentendomi più completo, più calmo, più alto, più libero e in generale più vivo di quanto potessi ricordare.

Il giorno successivo andai a fare una passeggiata mattutina : in giro vedevo solo gli uccelli e i conigli. Erano circa le 6 del mattino e mi sentivo vivo e ben desto. Tutti i colori sembravano più vividi. Tutto ciò che vedevo era più chiaro e mi misi a cantare.

Per molti questo potrebbe non essere niente di speciale, ma da bambino e per tutta la mia vita adulta – in effetti, fino a quel momento – non ero mai stato in grado di cantare in modo intonato. A scuola, quando cantavamo, io mimavo, per paura che si sentisse la mia voce bassa e profonda. Perfino cantare nella doccia era un'esperienza da evitare. Ho iniziato a cantare “Amazing Grace” e ho potuto sentire che gli anni di tensione e ansia legate al canto erano scivolati via. Raggiungevo note più alte che mai. Evidentemente il lavoro compiuto dal dottor Smith il giorno prima aveva liberato la vibrazione e la paura che avevo trattenuto nel corpo. Tutta la mia cassa toracica sembrava più piena e rilassata. Il senso di libertà e soddisfazione è stato enorme, come si può immaginare.

Per la prima volta in vita mia potevo cantare!