

# **Zero Balancing® : toccare lo spirito attraverso energia e struttura**

di Lora Freeman

Se qualcuno vi dicesse che potreste sentirvi più in salute, più felici, più lucidi e più compiutamente integrati col vostro vero sé, come reagireste? Se siete come la maggior parte della gente, avreste un atteggiamento tra il curioso e lo scettico per un'affermazione così senza riserve.

Tuttavia, quello è esattamente il genere di risultati che, secondo quanto vi diranno gli operatori di Zero Balancing®, i loro clienti sperimentano concordemente, grazie a questa disciplina relativamente nuova nel mondo del massaggio e del bodywork.

Lo Zero Balancing® fu sviluppato nei primi anni Settanta dal medico ed osteopata Fritz Frederick Smith. Il dottor Smith praticava nella California rurale l'osteopatia e la medicina classica, alle quali anni dopo, aggiunse l'agopuntura. Conseguì risultati notevoli con i suoi pazienti integrando principi tratti dall'osteopatia, che comporta la manipolazione delle strutture ossee, e dall'agopuntura, che comporta il riequilibrio dell'energia del corpo. Non soltanto i suoi pazienti trovarono sollievo a molti dei loro disturbi fisici, ma furono anche concordi nel commentare che quanto sperimentavano trascendeva il corpo. I suoi pazienti espressero la sensazione di essere più felici, calmi, e più radicati e centrati. Come disse una delle prime pazienti del dottor Smith, “Mi sento equilibrata... riportata allo Zero... un po' come essere bilanciata sullo Zero”. Il nome suonò bene per il dottor Smith e rimase.

“Lo Zero Balancing® aiuta a realizzare una vasta gamma di cose”, commentò Michael Oruch, un operatore certificato di Zero Balancing® proveniente da New York, che insegna a Chicago e in tutti gli USA. “Serve per lo stress, il mal di testa, il mal di schiena... ma, cosa più importante, aiuta le persone a diventare “più di ciò che sono”. Un'antica credenza cinese dice che il nostro CHI (energia) ancestrale si trova nelle nostre ossa, e lo Zero Balancing® insegna a lavorare con essa. Vi insegna a lavorare con il tipo di persona che siete nel vostro nucleo, con ciò di cui siamo fatti. Nel vocabolario del tocco dello Zero Balancing® vi sono nozioni che chiunque svolga una professione di cura dovrebbe conoscere; esse rappresentano dei veri e propri “life skills”.

## **Com'è una seduta di Zero Balancing®?**

L'operatore di Zero Balancing® esegue un raffinato protocollo che cela i suoi profondi effetti. Il protocollo di base varia solo lievemente da cliente a cliente, anche se la durata ed il ritmo possono essere molto differenti a seconda del contesto, del cliente stesso e dei limiti di tempo prestabiliti. Una seduta di solito dura dai 15 ai 45 minuti.

L'operatore chiederà cosa sta succedendo nella vita del cliente; influenze di natura fisica, emozionale e/o spirituale sono tutte informazioni gradite. Sta al cliente decidere cosa sia importante condividere. In base a tali informazioni, l'operatore ed il cliente decideranno insieme gli obiettivi e come strutturare la "cornice" della seduta. Il lavoro dell'operatore consiste "nell'intessere la cornice" prescelta per la singola seduta. Perciò, se il cliente ha deciso, per esempio, che lo scopo della seduta sia il sentirsi più bilanciato, lucido, integrato, o di "liberarsi della zavorra" (sia essa fisica o meno), parte del lavoro dell'operatore consiste nel trovare un modo perché il corpo diventi un mezzo per realizzare quell'obiettivo in termini metaforici, al contempo tenendo presenti i dolori o le altre preoccupazioni di ordine fisico che il cliente abbia chiesto di trattare.

Dopo una breve valutazione, l'operatore chiederà al cliente di sdraiarsi supino, completamente vestito, sul lettino da massaggio. Con una serie di movimenti dolci di trazione e di digito-pressione (i cosiddetti "fulcri"), l'operatore seguirà un protocollo stabilito per trattare l'intero corpo, dalla punta dei piedi alla sommità del capo.

John Hamwee, operatore di Zero Balancing® e autore del libro "Zero Balancing®, toccando l'energia delle ossa", definisce i fulcri come "punti fermi sui quali il corpo può bilanciarsi". Laddove l'energia sia disorganizzata a causa di traumi, stress o tensioni ripetute, magari fino al punto di causare dolore e disfunzioni fisiche e strutturali, un fulcro offre un campo di energia più forte e definito. Ciò concede al corpo l'opportunità di ri-organizzarsi. La regola empirica vuole che la pressione di un fulcro possa risultare tanto piacevole quanto "piacevolmente dolorosa", e questo è essenziale per un trattamento efficace. Come aspetto primario del tocco dello Zero Balancing®, tanto chi pratica quanto chi riceve deve sentirsi a proprio agio.

Pare che gli asini che trasportano carichi inerpicandosi su ripide colline si appoggino gli uni agli altri – l'asino sul lato esterno del sentiero si sporge verso l'interno, l'asino sul lato interno si sporge in fuori – creando un rapporto di sostegno reciproco mentre trasportano i loro carichi. Questo legame "da asino ad asino" è ciò per cui l'operatore lavora insieme al cliente, un legame in cui sia chi dà che chi riceve si sentano fortemente sostenuti ed a proprio agio, senza sforzi inutili. A seguito di questo legame "da asino ad asino", si sviluppa una relazione alchemica e terapeutica. Ne consegue una sorta di "danza", dato che l'operatore concentra la propria attenzione – e l'intenzione – nel seguire le involontarie e spesso tacite risposte del cliente al lavoro durante la seduta. In questa relazione, il ritmo e la profondità della pressione dei fulcri evolvono in maniera organica e meditata a partire dalla relazione tra le due persone.

La qualità riflessiva dello Zero Balancing® differenzia quest'ultimo anche dal massaggio tradizionale. L'operatore di Zero Balancing® durante la seduta adopera un alto livello di

concentrazione “ascoltando” il corpo del cliente con i propri occhi, le proprie mani e orecchie. Questo elevato livello di attenzione – unito alla “cornice” predeterminata – trasforma il trattamento in un’esperienza di meditazione per entrambe le persone coinvolte. Inoltre, il livello profondo del tocco contatta l’essenza dell’individuo tanto a livello dell’energia che della struttura, e questa combinazione tocca profondamente la persona nel “luogo/i” in cui dimora il corpo/mente.

Un altro aspetto essenziale del tocco dello Zero Balancing® è il principio del lavorare ad “interfaccia” col cliente. Il praticante di Zero Balancing® lavora consapevolmente per mantenere l’integrità del campo di energia del cliente, senza aggiungere né togliere energia, ma piuttosto facilitando un effetto equilibratore dell’energia del cliente stesso. Questa è una capacità cruciale per operatori di bodywork e terapeuti del massaggio, che spesso si ritrovano prosciugati di energia da clienti cronicamente esausti – oppure si trovano ad avere difficoltà con tematiche inerenti ai confini fisico/energetici dei clienti stessi.

Massaggiatori, fisioterapisti, osteopati e altri professionisti del settore della cura riterranno lo Zero Balancing® un eccellente strumento da aggiungere alle loro abilità.

Secondo Mary Murphy, una massaggiatrice professionista e operatrice di Zero Balancing® che lavora al Lutheran General Hospital di Park Ridge, Illinois : “lo Zero Balancing® è lo strumento di radicamento ed integrazione per eccellenza. È notevolmente efficace nello sciogliere blocchi trattenuti nel corpo anche in profondità, in un modo tale che il cliente possa integrarli sia sul momento che nel corso del tempo.”

La Murphy dice di impiegare lo Zero Balancing® in quasi tutte le sue sedute

: “Che io usi lo Zero Balancing® come protocollo o meno, esso contribuisce a integrare e rafforzare ogni cambiamento nel sistema del paziente, qualunque sia la modalità”.

### **Cosa può fare lo Zero Balancing® per voi?**

Se ci limitiamo ad elencare i disturbi per i quali risulta efficace lo Zero Balancing® ne vediamo un’immagine solo parziale. In realtà, sebbene aiuti a risolvere mal di schiena, dolori muscolo-scheletrici, mal di testa, disturbi della digestione e squilibri emozionali (per nominarne alcuni), esso segue il modello della Medicina Tradizionale Cinese. In altri termini, lo Zero Balancing® è per l’intera persona, non solo per il disturbo. Così come con l’agopuntura, l’obiettivo è riportare il corpo del cliente all’equilibrio e, da quel punto in poi, il corpo auto-corregge molti dei suoi disagi.

Poiché lo Zero Balancing® possiede la qualità unica di toccare specificatamente l’energia dell’osso, in accordo con la Medicina Tradizionale Cinese, influenza anche il funzionamento della mente.

Lo Zero Balancing® riporta il corpo in equilibrio sotto il profilo energetico e strutturale, ciò rende i clienti più felici ed in salute.