

# Zero stress

La terapia che mira a riportare equilibrio nella vostra vita

di Jane Alexander

Provate a immaginare un trattamento basato sul tocco manuale che non solo migliora il mal di testa, le spalle doloranti e i problemi di schiena, ma aiuta anche a chiarirsi le idee. Sembra impossibile? Non secondo coloro che confidano nello Zero Balancing®.

Costoro praticano una forma di bodywork che, dicono, lavora al livello corporeo più profondo – la struttura dell'osso – e poi scende ancora più in profondità, influenzando i “livelli energetici” del corpo. Si dice che lo Zero Balancing®, in misura maggiore rispetto ad un massaggio o a una manipolazione osteopatica, equilibri la persona a tutti i livelli e la riporti ad una condizione ottimale di salute: nel corpo, nella mente e nell'anima.

L'idea di un “corpo energetico” invisibile può sembrare straordinaria, ma non è un concetto nuovo ed è una forma di terapia che sta ora ottenendo ampi riconoscimenti.

Gli antichi sistemi medici cinese e indiano si erano resi conto di come il corpo posseda dei sistemi energetici concreti ed essenziali quanto il nostro sistema respiratorio, o cardiocircolatorio o linfatico. Chi pratica tali sistemi ritiene che, per curare i principali disturbi, si debba stimolare lo scorrimento fluido e regolare dell'energia lungo canali detti “meridiani”.

Un fisico non troverebbe strano questo concetto. Direbbe che, sebbene noi siamo strutture materiali, siamo anche un luccicante ammasso di energia organizzata.

E persino il medico generico più all'antica ammetterebbe senz'altro che curare è qualcosa di più del semplice riparare l'involucro fisico.

Molte terapie naturali si fondano sul massaggio strutturale, mentre altre considerano soltanto l'aspetto energetico dell'equazione. Tuttavia, lo Zero Balancing® ritiene che possano verificarsi guarigioni migliori, più rapide e profonde quando i due aspetti vengono trattati simultaneamente. La tecnica è stata sviluppata da Fritz Smith, un medico, agopuntore e osteopata americano. Costui studiò a fondo un'ampia gamma di terapie basate sul bodywork e di antichi sistemi energetici prima di concludere che, per far stare bene le persone – per portarle dallo squilibrio all'equilibrio – avrebbe dovuto combinare i due approcci.

Con quest'energia nel corpo, non c'è da sorprendersi nello scoprire che i problemi possono insorgere con la stessa facilità nel corpo energetico come in quello strutturale.

Jeff Lennard, un operatore di Zero Balancing® che lavora a Londra, spiega che pressoché ogni cosa – dall'incidente fisico ai traumi emotivi – può influire sull'energia. Una botta al ginocchio può causare un danno corporeo, ma molto tempo dopo che il livido è sparito l'energia può essere ancora distorta o bloccata. E, se il flusso energetico risulta compromesso in una certa zona, ciò avrà ripercussioni a catena sul resto del corpo energetico.

Analogamente, uno shock emozionale, come un lutto, può a sua volta rimanere intrappolato nella ragnatela dell'energia, provocando non solo uno stress psicologico, ma anche probabili stress e tensione nel corpo. Gli operatori di Zero Balancing sono espertissimi nel bodywork. Prima di essere accettati alla formazione, devono già possedere qualifiche riconosciute in altre forme di terapia quali osteopatia, agopuntura, fisioterapia, chiropratica o Rolfing.

Per molti versi, lo Zero Balancing® è la terapia ideale per le persone che s'innervosiscono a dover rivelare troppo di sé, tanto nel togliersi i vestiti quanto nel confessare i propri segreti più intimi. Il trattamento viene effettuato con il cliente completamente vestito e non ci sono questionari, non servono dolorosi esami di coscienza.

Prima della seduta Jeff Lennard mi chiese tranquillamente se avessi qualche preoccupazione o dei problemi in una qualsiasi parte del corpo. Poi mi chiese di togliermi le scarpe e di sedermi sul lettino, mentre lui toccava con le dita la mia spina dorsale per “valutare” la mia energia. Dopo pochi minuti mi invitò a sdraiarmi supina per tutti i 40 minuti circa della seduta. Il tocco dello Zero Balancing® è fondamentale per la terapia : l'operatore cerca di avviare un “dialogo” con il sistema energetico del cliente e, al contempo, di riequilibrare il problema. La persona che si sottopone al trattamento contribuisce al processo tanto quanto il terapeuta. Partendo dalla zona lombare, Lennard ha lavorato lungo le mie gambe e sui piedi ed è risalito alla parte superiore della schiena e al collo per poi concludere con i piedi. Le sue dita hanno lavorato in profondità sulla mia colonna vertebrale, usando il peso del mio corpo per aggiungere pressione sulle articolazioni.

Mentre lavorava sulle mie gambe ha fatto ruotare l'anca in tutte le direzioni, sostenendo la gamba tra le sue mani per tutto il tempo. A volte sembrava agopressione, shiatsu o osteopatia, altre volte assomigliava al Rolfing o al Hellerwork, ma il tocco è piuttosto diverso. Va dritto fino all'osso, ma non è affatto doloroso.

Lennard dice che uno dei suoi obiettivi primari è che le persone recuperino il contatto con il proprio corpo ed io ho potuto constatare che cosa volesse dire. Dopo pochi minuti di lavoro sul tratto lombare della mia schiena, mi resi conto di quanto stress e tensione avessi accumulato lì. Quando lavorò sul mio ginocchio destro, sentii una specie di ronzio nella testa e mi tornò alla mente un vecchio incidente di equitazione che aveva reso il mio ginocchio debole e soggetto a distorsioni. La mia seconda visita a Jeff Lennard non avrebbe potuto avere un tempismo migliore. Pochi giorni prima, ero stata coinvolta in un incidente automobilistico e avevo ricevuto un brutto colpo alla zona lombare.

Lennard scovò il punto esatto immediatamente. Mentre le sue dita, delicatamente ma con insistenza, vi esercitavano pressione, il dolore dapprima s'intensificò e poi pian piano iniziò a dissiparsi. È stato come se alla mia spina dorsale e ai muscoli circostanti fosse stato dato il permesso di lasciarsi andare e rilassarsi.

Quando uscii dallo studio, tutto il mio corpo sembrava più sciolto e a proprio agio; un po' come passare da una rigida tuta da lavoro ad un morbido pigiama.

Per quanto gli operatori non facciano proclami circa la loro capacità di curare gravi malattie o disfunzioni, appare evidente che, quando si equilibrano le profonde strutture fisica ed energetica del corpo, normalmente si ha un effetto benefico sulla maggior parte dei disturbi.

Lennard ha trattato una cantante a cui era stato detto che non avrebbe mai raggiunto il proprio potenziale canoro poiché utilizzava i muscoli di un solo lato del proprio collo. Egli scoprì che dell'energia intrappolata le faceva tenere la testa impercettibilmente inclinata da un lato. Il suo canto è migliorato enormemente.

Un'altra cliente era una ballerina con un grave problema a un ginocchio. Con suo stupore, mentre Lennard lavorava sul suo collo sentì improvvisamente sollievo al ginocchio. Lennard non si stupì più di tanto; non si sa mai quale parte del corpo trattenga il dolore o il trauma, dice.

Lorna Cunliffe Lister, ventiquattrenne, lavora come receptionist a Londra. Andò da Lennard circa un anno fa per un problema ricorrente a collo, spalle e zona lombare. “Ho passato anni a reggere la cornetta del telefono tra orecchio e spalla e la spalla era arrivata a farmi tanto male che non potevo farla toccare da nessuno”, diceva. Aveva provato ogni sorta di terapia, ma nessuna aveva modificato la situazione.

“Ma c'è qualcosa di diverso nel tocco dello Zero Balancing®”, continua lei. “Le altre tecniche che lavorano in profondità sul corpo possono essere molto intense, piuttosto dolorose, ma questa è lenta e delicata. Ti ci rilassi. Ti senti mentalmente e fisicamente al sicuro. Il tuo corpo si rilassa perché sa che non sarà preso a cazzotti né punito. E tuttavia va in profondità, si sente la pressione che scende

fino all'osso”.

Lo Zero Balancing® ha posto fine al dolore intenso di cui soffriva e adesso fa una seduta mensile di mantenimento. “Se sento che sto accumulando tensione faccio una seduta e sparisce tutto”, dice. “Il corpo si sente molto più libero e sciolto”.

A parte i suoi benefici sul corpo, Lennard ritiene anche che lo Zero Balancing®, per quanto sia una terapia corporea, abbia una notevole capacità di aiutare la gente durante il cambiamento o nelle difficoltà. “Porta le persone nel profondo di loro stesse”, dice. “Il chiacchiericcio fatuo della mente svanisce e spesso un problema finisce per risolversi da sé. Si scende dal lettino sapendo quel che si vuole”.

I suoi effetti sono stati descritti come simili alla meditazione profonda.

Gli operatori di Zero Balancing® sono persone prudenti, che detestano fare troppo chiasso attorno alla loro neonata terapia. Lennard sostiene che non sia adatta per persone con protesi all'anca o al ginocchio, per chi soffre di epilessia, o cancro.

“Non pretende di guarire malattie gravi”, insiste lui, “ed è troppo recente per sapere se può riuscirci”. Comunque, se questo Zero Balancing® è appena nato, sarà molto interessante scoprire cosa realizzerà da grande.

dal Daily Mail