

# Come te non c'è nessuno

DI MACRO EDIZIONI

**Un viaggio alla riscoperta di se stessi. Il Centro carpediemvitae di Comano, attraverso il Metodo Network, si propone di offrire gli strumenti educativi indispensabili ad intraprendere una nuova crescita interiore, motore di benessere e qualità di vita. Ne parliamo con DOMINIQUE HORT, chiropratico e nutrizionista.**

Dagli Stati Uniti è arrivato in Ticino grazie a lui, Dominique Hort, già dottore in chiropratica, nutrizionista clinico ed ora educatore al benessere.

Il Metodo Network (Network Spinal Analysis), nato negli anni '80 dal chiropratico Donald Epstein, è una nuova cultura della salute e della qualità di vita associata ad una serie di strategie volta ad ottenerla. L'analisi spinale di Network e gli esercizi d'integrazione somato-respiratoria, non hanno lo scopo di "mettere a posto" o curare l'individuo, bensì di fornirgli gli strumenti necessari per farlo da solo.

Dominique Hort ha ampliato ulteriormente questa pratica creando il Metodo Hort (TM), che associa diverse tecniche supplementari, tra cui una consulenza alimentare, per rendere l'approccio con la persona il più completo possibile.

Come è avvenuto il suo passaggio dalla chiropratica al Metodo Network?

«Il desiderio di "passaggio" l'ho percepito proprio sulla mia pelle. Soffrivo di ernia discale e mi rendevo conto che, continuare a cercare di rimettere a posto unicamente quella parte dolorante, non era più sufficiente.

La soluzione l'ho trovata con il dottor Epstein che mi ha fatto capire che dovevo lavorare in maniera totalmente diversa sulla mia colonna vertebrale, in particolare attraverso strategie mirate a guarire le mie tensioni. Tutto ciò che accumuliamo sotto forma di dolori o di



**«Il corpo inizia così a muoversi in maniera diversa, la respirazione cambia al punto che la colonna sviluppa un'onda motoria automatica e involontaria che le permette di auto sbloccarsi, di auto guarirsi».**

**DR. DOMINIQUE HORT,**  
CHIROPATICO E NUTRIZIONISTA

malattie è energia che siamo incapaci di far girare in maniera corretta, in maniera positiva. È come se il nostro Pentium II non fosse sufficientemente buono per attivare tutti programmi che abbiamo scelto e quindi ad un tratto si blocca. Si può scegliere di chiamare un tecnico per sboccarlo e per un po' funzionerà. Si può decidere, come fanno purtroppo tante persone, di diminuire i propri programmi cambiando così la propria qualità di vita. Perché invece non optare per un Pentium V? Il Metodo Network e il Metodo Hort (TM) puntano a questo, a creare una persona nuova, più consapevole e forte grazie al lavoro su se stessa e all'evoluzione della propria conoscenza interiore».

In cosa consiste, a livello pratico, il Metodo Network?

«È un metodo di educazione al benessere dove poter apprendere strategie di auto guarigione. La mente, il fisico e le emozioni sono un tutt'uno, dove ognuno influenza l'altro e la qualità di vita dell'individuo.

I sintomi fisici che avvertiamo quali tensioni, stress o dolori soprattutto a livello della colonna vertebrale, sono campanelli d'allarme che il nostro corpo fa suonare per dirci "Ascoltati, è ora di cambiare qualcosa!"

Grazie al Network il sistema nervoso del paziente acquisisce la capacità di lasciar uscire dai tessuti le tensioni accumulate e questo attraverso lievissimi ma specifici pressioni manuali sulla

