

## I Dodici Stadi della Guarigione

I dodici stadi della guarigione ci offrono affascinanti comprensioni del rapporto complesso fra la mente, le emozioni ed il corpo e ci mostrano come possiamo usare queste comprensioni per promuovere una salute vera nei nostri corpi ed un'armonia nelle nostre relazioni.

Dopo aver osservato su migliaia di persone sia in privato che durante i seminari, il Dott. Epstein ha scoperto i dodici ritmi di base, o stadi di consapevolezza, condivisi da tutta l'umanità.



Ogni stadio di guarigione ha un distinto "rito di passaggio" - un'esperienza caotica o una crisi di guarigione - che ci aiuta a riunirci con aspetti di noi stessi che sono traumatizzati, alienati, dimenticati, abusati, vergognati o non perdonati.

Ogni fase inoltre ha un modello caratteristico di respiro, di movimento e di tocco che può aiutarci a ricollegarci con i ritmi naturali ed interni del nostro corpo così da lasciarci sperimentare un senso più grande di gioia e di benessere.

Stadio 1: La sofferenza

Stadio 2: Polarità e ritmi

Stadio 3: Rinchiusi in una prospettiva

Stadio 4: Rivendichiamo il nostro potere

Stadio 5: Fondersi con l'illusione

Stadio 6: Preparazione alla risoluzione

Stadio 7: La risoluzione

Stadio 8: Il vuoto della connessione

Stadio 9: Luce dietro la forma

Stadio 10: L'ascesa

Stadio 11: La discesa

Stadio 12: Comunità

**Grazie agli esercizi di SRI  
aiutiamo il cervello a  
riconnettersi con il corpo  
e la sua esperienza;  
aiutandoci a sviluppare  
strategie durature,  
sicurezza, forza,  
saggezza ed amore.**

#### Bibliografia:

- Dr. Donald Epstein, La Via: I 12 stadi della guarigione, editore Sergio Schiberna

**Christian Vendrame** dottore in chiropratica sagl

Via Henri Guisan 6 CH 6500 Bellinzona

Tel. +41 91 825 55 50 Fax +41 91 825 55 51

E-mail: [info@mondochiropratico.com](mailto:info@mondochiropratico.com)

Web: [www.mondochiropratico.com](http://www.mondochiropratico.com)

mondo  
**chiropratico**

## Integrazione Somato- Respiratoria: I 12 Stadi della guarigione



**Un mondo di benessere al  
servizio dell'uomo, della sua  
salute e della guarigione**

# Integrazione Somato-Respiratoria: I 12 Stadi della guarigione

Gli **Esercizi di Integrazione Somato-Respiratoria (SRI)**, scoperti ed insegnati dal Dott. Donald Epstein (chiropratico ed inventore dell'Analisi Spinale di Network) sono un innovativo approccio alla guarigione. Questi esercizi offrono nuove opzioni nell'esperienza del nostro corpo e della nostra guarigione personale **combinando la respirazione con una maggiore consapevolezza corporea.**

**La capacità di guarire è innata nell'uomo e viene dal suo interno!**



Respirazione, movimento e tatto sono interconnessi. Tratteniamo il respiro quando siamo angosciati e respiriamo a fondo quando siamo rilassati. Possiamo mentire a noi stessi con parole e pensieri, ma non possiamo nascondersi dal tatto, dalla respirazione o dal movimento.

Gli SRI sono degli esercizi fisici che **ci educano al ritmo del nostro corpo ed alla nostra saggezza interna attraverso un'attenzione focalizzata, un gentile respiro,**



**un movimento ed un tocco.** Il termine **"Somato"** si riferisce al corpo nel suo stato presente e con tutta la sua storia passata, mentre il termine **"Respiratorio"** si riferisce al **respiro** con il suo potere di portare vita alle cellule. Questi esercizi ci permettono di sentire nuovamente le naturali vibrazioni, l'energia ed i ritmi al nostro interno; sensazioni mascherate troppe sovente dallo stress e dalla frenesia della società.



Gli esercizi di SRI sono **12 ritmi di base, 12 stadi di consapevolezza, attraverso i quali passiamo.** Sono degli schemi, dei modi di pensare e di agire riguardo a quello che ci circonda, sono la chiave di lettura del nostro comportamento. **Grazie ad essi aiutiamo il cervello a riconnettersi con il corpo e la sua esperienza.**

L'obiettivo degli esercizi d'Integrazione Somato-Respiratoria è di aiutarci a sviluppare strategie durature, sicurezza, forza, saggezza ed amore in relazione al nostro corpo, alla sua vibrazione, alla sua struttura ed alla sua energia. Riconnettendoci con il respiro, il tocco, il movimento focalizzato e l'attenzione riusciamo a vivere più pienamente il nostro corpo ed istantaneamente a spostare il nostro stato di coscienza ad uno stato più alto che consolida la fiducia del componente e la sua esperienza di vita.



Essi permettono alla persona di **osservarsi e connettersi con le parti del corpo dalle quali si era separata, attraverso strategie di pace e sicurezza** creando i presupposti per una maggiore coesione nell'organismo e promuovendo una migliore connessione tra corpo e mente, connessione fondamentale ed essenziale per la guarigione.