

# Guida ai fondamenti della Direct Surrender

di Sergio Cantore Il Desomatizzatore

Caro lettore, benvenuto alla tua guida gratuita alla tecnica della Direct Surrender (DS).

La DS è una tecnica potente e voglio che tu possa godere dei suoi benefici in sicurezza. Prima di iniziare leggi questa nota:

*La tecnica Direct Surrender (DS) è un metodo di auto-aiuto per il rilascio dello stress e l'ottimizzazione del benessere. Sergio "Il Desomatizzatore" non è un medico, uno psicologo o uno psichiatra. Questa guida non fornisce diagnosi né terapie per patologie fisiche o mentali. Se soffri di disturbi clinici, PTSD o crisi acute, consulta un professionista della salute prima di procedere. Come utente, ti assumi la piena responsabilità della pratica.*

*Meditare e rilasciare emozioni può avere degli effetti collaterali nei soggetti più a rischio. leggi e metti in pratica le note di sicurezza sotto ogni step se l'esperienza diventa per te ingestibile e consulta un professionista della salute.*

Prima che tu inizi a praticare la DS, lascia che ti spieghi brevemente cosa puoi aspettarti dalla sua applicazione e chi sono io per insegnartela.

---

## Benefici della DS

Applicare questa semplice ma efficace tecnica di liberazione può cambiare radicalmente il modo in cui ti relazioni con te stesso e con gli altri.

Per esempio se sei un imprenditore o professionista sai bene che la tua performance dipende dalla tua capacità di vedere e pensare chiaramente. Sai anche che le emozioni possono annebbiare la tua visione e i tuoi pensieri, e spesso stressarti più delle situazioni stesse.

Con la DS andiamo al cuore somatico del problema, rilasciando la tensione direttamente dal sistema nervoso, senza tecniche di respirazione complicate né ore di introspezione e dialogo.

Se applichi la DS correttamente puoi aspettarti un sollievo immediato da qualsiasi peso emotivo. Ti sentirai più leggero nel corpo e più lucido nella mente. Noterai anche come cambierà in meglio il tuo atteggiamento verso la situazione che fino ad ora ti stava causando stress.

Se applichi la DS con costanza nel tempo, ti accorgerai che diventerai naturalmente più calmo ogni volta che la stessa sfida si ripresenterà.

Dentro ogni blocco emotivo c'è una certa quantità di "carica".

Ogni volta che si manifesta e tu la sciogli, quella carica diminuisce, fino al punto in cui smetterà del tutto di comparire.

Questo significa che presto il tuo corpo e la tua mente smetteranno di reagire alla situazione che ora ti attiva. Sarai libero di agire senza quel rumore interno.

Questo vale in ogni area della tua vita.

Avrai sicuramente notato che le relazioni ti possono triggerare tanto quanto il lavoro. Lo stesso vale per le preoccupazioni legate alla salute, alle finanze, al senso e allo scopo della tua vita.

La buona notizia è che dietro ogni blocco c'è una carica che puoi rilasciare, per affrontare le sfide con maggiore chiarezza.

Io ho usato la DS per liberarmi dai sintomi di una malattia incurabile che avevo dalla nascita (mi sono sottoposto a 5 operazioni chirurgiche per risolverla, purtroppo non riuscendoci) e da alcuni dolori e condizioni croniche con cui mi ero rassegnato a convivere prima di scoprire la tecnica.

In particolare, per 26 anni della mia vita non ho mai potuto respirare dal naso. I miei turbinati erano sempre gonfi per motivi sconosciuti. Immaginati di avere SEMPRE il raffreddore.

Sono riuscito a "stapparmi" proprio concentrandomi sulle sensazioni di cui erano fatti i miei sintomi e lasciandole "esprimere" dentro di me, accogliendo i loro movimenti con la mia attenzione.

Questa è la vera accettazione: il permettersi di avere piena esperienza di una sensazione senza voler contenere o controllare in alcun modo.

L'accettazione porta al rilascio e il rilascio porta sollievo.

In fondo a molti dei disagi interiori che viviamo c'è sempre una tensione.

Questa tensione è causata da un conflitto.

Il conflitto è causato da un RIFIUTO.

Lasciando andare questo rifiuto risolviamo il conflitto interno e permettiamo al corpo di ripristinare il suo equilibrio.

Per far capire ai miei turbinati che era ok rilassarsi ci ho messo svariate CENTINAIA di ore perché i dolori e le emozioni che li costringevano a gonfiarsi erano molto intensi e molto repressi.

Ho usato la DS per lasciar andare anche una serie di dolori e infiammazioni croniche di minor conto ma comunque fastidiose, in particolare al nervo sciatico, alla spalla destra, in diverse parti della schiena.

Inoltre, l'ho usata per diventare più autentico nel mio modo di relazionarmi agli altri, migliorare la mia vita sessuale, avere un'intimità più profonda con la mia partner, superare dipendenze, lasciar andare ossessioni, aumentare la produttività.

In ognuno di questi ambiti della vita ci possono essere delle emozioni represses che causano contrazione e persino dolore.

È importante capire che la DS non ha agito sulle patologie in sé, ma sulla risposta del mio sistema nervoso e sulle tensioni somatiche che le alimentavano.

Non posso garantire che anche tu avrai gli stessi benefici, ognuno di noi è diverso e reagisce in modo unico al rilascio delle tensioni.

Spero però che la mia storia ti ispiri a iniziare la tua liberazione già da oggi e vedere dove ti porta.

Un'emozione alla volta.

---

## **Perché funziona?**

Come può un processo così semplice portare benefici in così tante aree della vita?

Nel corso della vita, tutti accumuliamo esperienze che il nostro sistema nervoso non è riuscito a processare completamente. Queste 'memorie somatiche' rimangono bloccate nel corpo come tensioni.

Ogni volta che si presenta una situazione che ti ricorda quel ricordo, il "programma" associato si riattiva sia nel corpo che nella mente.

Questo deforma la tua percezione della realtà, ti trattiene e ti porta a prendere decisioni sub-ottimali (a volte disastrose) che ti fanno rivivere le stesse sensazioni della prima volta.

Con la DS, rilasci la contrazione nel sistema nervoso che alimenta queste reazioni emotive. Quando la situazione che di solito ti attiva si ripresenterà, il tuo corpo-mente non scatenerà più il solito blocco, perché non c'è più energia intrappolata in quel "file" del sistema.

Più lo fai, meglio lo capirai.

---

## **Come usare la tecnica DS**

Ti consiglio di prenderti circa 15 minuti per la tua prima sessione.

Poi starà a te decidere quanto praticarla. Io suggerisco 5 minuti al giorno per prendere l'abitudine, e poi allungare progressivamente il tempo (è così che la insegno ai miei clienti).

Quando arriva un'emozione forte durante la giornata la cosa migliore è, se riesci, prenderti il tempo necessario per rilasciarla del tutto.

Cominciamo.

---

## La Pratica

**0 – RICONOSCI il trigger.** Durante la giornata, nota cosa ti mette a disagio. Può essere un commento di un collaboratore, un'email dal commercialista, una discussione con il partner, il pensiero di un affare che devi concludere...

Alcuni dei segnali che ti dicono che sei triggerato possono essere:

la mente che va più veloce del solito, nervosismo nel corpo, battito accelerato, impulsi a scaricare la tensione fumando, controllando il telefono o con altri meccanismi che hai sviluppato.

Appena noti questi segnali, fermati e vai al punto 1.

In alternativa puoi pensare alla cosa/situazione/persona/decisione che in questo momento ti sta causando stress.

Lascia che i pensieri a riguardo emergano nella tua mente, questo attiverà le tensioni corrispondenti nel corpo.

Procedi quindi al punto 1.

**1 – CONNETTITI con il corpo.** Siediti in una posizione comoda. Chiudi gli occhi e fai alcuni respiri profondi. Segui il respiro nel corpo con l'attenzione.

Molti non sanno che il proprio respiro può "scendere" fino al basso ventre e persino al pavimento pelvico.

Non è che l'aria scende direttamente nella pancia, ma i muscoli di tutto il corpo si attivano per fare spazio al respiro.

La maggior parte delle persone invece respira solo tirando su il petto. Questo si chiama respiro "invertito", mentre quello che permette alla pancia di gonfiarsi si chiama respiro diaframmatico.

Il modo "corretto" di respirare è quello diaframmatico, perché permette ai polmoni di gonfiarsi appieno.

Nel respirare dunque prova a portare il respiro nella pancia, come se la stessi gonfiando d'aria.

Le prime volte è normale che tu non ci riesca se non sei abituato.

Nota quanto in basso riesci a portare il gonfiore: ad alcuni si ferma addirittura in gola, ad altri nel petto, alcuni scendono fino al plesso solare, altri arrivano già al ventre.

**2 – SCANSIONA il corpo.** Nota dunque dove il respiro incontra resistenze:

Potresti percepire pesantezza, costrizione, o la sensazione che una parte del corpo sia occupata da un oggetto denso.

Potresti avvertire dolore fisico o contrazioni muscolari.

Adesso respira normalmente. .

**3 – FOCALIZZATI sulla sensazione.** Scegli una delle tensioni (idealmente la più forte) e porta lì tutta l'attenzione.

Osserva la sensazione: la sua forma, i suoi confini, il colore, il movimento.

Nota che SPAZIO occupa dentro il tuo corpo.

Familiarizza con lei, osservalo come pura sensazione, senza giudizio.

**4 – PENETRALA.** Quando sei pronto, porta la tua consapevolezza al centro della sensazione. È come se volessi fare lo zoom o immergerti dentro di lei.

***Nota di sicurezza:** Se entrando nella sensazione avverti un aumento eccessivo del battito o un senso di panico, non forzare. Distogli lo sguardo, apri gli occhi e guarda fuori dalla finestra per qualche secondo prima di continuare o fermati del tutto.*

**5 – ARRENDITI.** Ora rilassati dentro di lei. Apri la tua consapevolezza per sentire ogni movimento che emerge. La tensione inizierà a cambiare da sola: può intensificarsi, spostarsi, diffondersi, scaricarsi nel corpo, o scomparire e riapparire. Qualsiasi cosa accada, rimani presente.

**Se ti distrai con i pensieri, torna dolcemente alla sensazione.**

Questo è importante: l'errore che molti fanno è preoccuparsi di stare sbagliando se si distraggono dalla sensazione.

È NORMALE che i tuoi pensieri ti distraggano, soprattutto le prima volte che pratichi. Semplicemente quando accade torna dentro la sensazione e continua ad arrenderti. Per quello che riesci, ignora i pensieri. L'oggetto della tua attenzione deve essere la sensazione.

È molto comune che mentre la sensazione si rilascia tu abbia dei flash, delle intuizioni, ti si uniscano dei puntini. È un ottimo segno se succede! vuol dire che stai sbloccando le tue memorie emotive. Man mano che accade ricevi questi insight ma continua a stare sulla sensazione finché non si esaurisce.

Se la tensione cambia, stai facendo bene.

Se sembra immobile, continua a restare lì. Più rimani, più si trasforma.

Fino a ridursi ed estinguersi. Una volta esaurita la "carica" della tensione, ti sentirai sollevato, più leggero.

**“nota di sicurezza:** La resa deve essere un processo di rilascio, non di sopraffazione. Se durante la pratica avverti un forte disagio, senso di perdita di controllo, tachicardia, tremori intensi, vertigini o una sensazione di distacco dalla realtà (come se fossi "fuori dal corpo"), **fermati immediatamente.** Questi sono segnali che il tuo sistema nervoso ha raggiunto il suo limite attuale.

In quel caso, applica il **Protocollo di Ancoraggio:** apri gli occhi, premi i piedi a terra, tocca un oggetto solido e nomina tre colori che vedi intorno a te. Torna alla DS solo quando ti senti di nuovo calmo e in controllo.

Se queste sensazioni persistono o si ripresentano spesso, ti consiglio vivamente di consultare un medico o un terapeuta per approfondire l'origine di queste reazioni in un ambiente protetto.”

**6 – VERIFICA.** Fai un respiro profondo e nota se l'aria scorre libera nello spazio che era occupato dalla tensione. Dovresti percepire la differenza.

Poi ripensa al trigger iniziale: lascia che tornino gli stessi pensieri che ti hanno causato la tensione.

Ti senti diverso? Se senti ancora la contrazione, ripeti dal punto 3 al 6 finché respiri liberamente e ti senti rilassato verso la situazione che ti aveva triggerato.

Congratulazioni! Hai completato un ciclo di Direct Surrender!

---

## Come andare avanti

Complimenti per essere arrivato fin qui!

Spero che la tua prima sessione di DS sia andata bene e che tu abbia trovato il sollievo che cercavi.

Se non è stato così, continua a provarci: con abbastanza pratica, ci riuscirai.

Insegno DS da quasi 6 anni e ho visto di tutto: clienti che hanno trovato la persona giusta per una relazione, che hanno raggiunto livelli più profondi di intimità, che hanno smesso di soffrire per dolori cronici, che hanno lasciato andare dipendenze, che hanno attratto più clienti, trader che hanno aumentato i profitti riducendo lo stress, creators che riescono a parlare davanti alla telecamera con più disinvoltura, imprenditori che hanno migliorato la loro leadership, e persone che hanno semplicemente vissuto più leggerezza e gioia nella loro quotidianità.

Questa guida è una versione semplificata per iniziare e testare quanto funziona bene per te. Se ne percepisci i benefici, puoi esplorare gli altri prodotti nel mio store che ti aiuteranno a potenziarne i risultati.

Per esempio, se vuoi rendere la DS un'abitudine nella tua vita a partire da pochi minuti al giorno, il mio programma The Liberation Machine fa per te.

<https://desomatizer.com/LM>

Se invece vuoi liberarti alla massima velocità, vieni a leggere cosa si fa nella Inner Freedom Experience, il mio programma 1 a 1 fatto su misura per le tue esigenze.

Se sei interessato, puoi candidarti alla mentorship qui:

<https://desomatizer.com/IFE>