

Le altre medicine

Biodinamica craniosacrale: il dolce ascolto con le mani

Vita e salute dipendono dai movimenti interni del corpo, di cui spesso non siamo consapevoli: questa disciplina olistica ci aiuta a scoprirli per risvegliare i meccanismi innati dell'auto-guarigione

Luisa Brancolini

La biodinamica craniosacrale è una disciplina sottile e profonda che aiuta la capacità naturale del corpo ad autoregolarsi. È un'arte di contatto dolce, un "tocco percettivo", che, attraverso un ascolto profondo, mira a incoraggiare i principi di riorganizzazione e a risvegliare la saggezza guaritrice intrinseca del corpo. È un approccio che tocca molti livelli della nostra esperienza e nello stesso tempo ha solide basi nell'anatomia corporea. È un'esplorazione dell'essenza della guarigione che può condurci alle radici più profonde della nostra esistenza. In ognuno di noi c'è una naturale tendenza, un movimento innato che costantemente sta cercando di trovare il maggior stato di salute possibile. Il principio di base è che il nostro corpo è continuamente creato, rigenerato e guarito da una profonda intelligenza, che sa cosa fare per mantenerci sani.

Tutto nasce negli Stati Uniti

Il pioniere di questo approccio, l'osteopata statunitense William G. Sutherland, fece nei primi decenni del Novecento alcune scoperte sensazionali: osservò che le ossa del cranio si "articolano" tra di loro per tutto il corso della vita, mentre fino ad allora si riteneva che si calcificassero creando un contenitore rigido. Intuì e verificò che il movimento delle ossa craniche è collegato all'osso sacro e ad altri tessuti e fluidi nel corpo, creando una respirazione più in-

**"Tutta la vita avviene in movimento.
Tutta la guarigione
avviene nella quiete"**

Rollin Becker



terna e sottile di quella polmonare; scopri infine che la libera espressione di questi tessuti e fluidi era essenziale per il benessere della persona. Queste scoperte – non ancora completamente accolte dalla comunità scientifica – hanno cambiato il paradigma culturale con un effetto a cascata su molti aspetti della vita.

I movimenti che Sutherland ha osservato e nominato sono ritmi ondulatori, involontari e sottili, hanno origine nel centro del corpo e coinvolgono la fluttuazione del liquido cerebrospinale da cui è avvolto il sistema nervoso centrale. Questi movimenti involontari di tessuti e fluidi, simili alle maree, sono l'espressione nel corpo di quello che Sutherland chiamò il "Respiro della Vita", quell'intelligenza creativa, quel progetto per la salute, la crescita e l'equilibrio del corpo che è la nostra più profonda risorsa di guarigione e rivela il suo principio creativo dall'istante in cui avviene il concepimento.

Per chi è indicato e a cosa serve

L'approccio craniosacrale è così delicato da essere adatto ai neonati, ai bambini e agli anziani, come pure agli adulti e alle persone in condizioni di fragilità o di dolore acuto. A volte i benefici non si notano subito ma diventano evidenti al ritorno nell'ambiente familiare.

Le persone che si rivolgono a un operatore di craniosacrale cercano solitamente una via per accrescere le proprie risorse di autoguarigione, gestire meglio lo stress, rilassarsi e conoscere più profondamente se stessi. In poche parole, cercano un modo semplice per stare meglio.

Le altre medicine

Ritmi e maree dentro di noi

La conseguenza del Respiro della Vita è, nei fluidi corporei, una potenza biodinamica, una forza ordinatrice che guida armoniosamente la forma e il funzionamento del nostro corpo, conservando la salute di ogni cellula e di ogni tessuto. Senza movimento non può esserci salute, i fluidi del nostro corpo diventerebbero stagnanti e le cellule non potrebbero liberarsi dalle tossine. Tutte le cellule viventi dimostrano questa verità fondamentale, la vita si esprime come movimento.

I ritmi ciclici del Respiro della Vita hanno due fasi di movimento: una "inspirazione" e una "espirazione", come un'onda. I ritmi principali sono tre: impulso ritmico craniale, marea media e marea lunga; questi ritmi sono conosciuti anche come le 3 maree e ognuno di loro esprime inspirazione, espirazione e frequenza diverse. Ciascuna delle 3 maree è la manifestazione di un diverso livello di funzionamento del Respiro della Vita e ognuna è inclusa nelle altre. L'approccio biodinamico craniosacrale si rivolge ai ritmi più lenti, che sono quelli che maggiormente sostengono l'innata intenzione di salute: marea media, marea lunga e quiete dinamica.

Nel nostro intimo, infatti, c'è uno stato di quiete, da cui sorge la nostra natura più profonda. A questo livello non c'è dualità, non c'è soggetto, né oggetto. È il nostro essere. È come il fondo dell'oceano.

Come avviene la seduta

In una tipica sessione craniosacrale il paziente si sdraia, completamente vestito, su un lettino da massaggio. L'operatore si metterà in contatto con il soggetto appoggiando le mani con leggerezza su alcune



parti del corpo, rimanendo in "ascolto", anche per diversi minuti, di quello che sta accadendo. Il contatto è stabilito con estrema attenzione in modo da far sentire in ogni momento la persona a proprio agio, permettendole inoltre di essere consapevole di ciò che accade.

La prima cosa che probabilmente si noterà sarà un senso di rilassamento profondo, che di solito dura per tutta la sessione. Con le sessioni successive questo rilascio della tensione si estenderà anche alla vita quotidiana.

L'operatore di biodinamica craniosacrale entra quindi in contatto con la manifestazione della forza vitale nel corpo del paziente, permettendo alla persona di riconnettersi con quell'intelligenza originaria e creativa, insita in ogni sistema vivente, lasciando affiorare un sentire più profondo ed istintivo. L'operatore imparerà ad ascoltarsi, a concentrarsi e ad orientarsi alla salute, ad un campo ampio, e ad entrare in contatto con la propria "presenza somatica" percependo il suo stesso corpo dall'interno. Secondo il principio che riconosciamo solo quello che il corpo conosce, ascoltandosi profondamente saremo in grado di percepire i sottili messaggi comunicati dal corpo del paziente.

Il riconoscimento della forza vitale, come principio fondamentale che mantiene l'ordine e l'equilibrio nel corpo, è al centro del concetto craniosacrale. Questa disciplina permette quindi di preservare, consolidare e favorire lo stato di salute e benessere della persona, considerata nella sua globalità somatica.

A chi rivolgersi

Il percorso formativo per diventare operatore di craniosacrale è lungo (650 ore) e articolato: non si tratta di imparare una semplice tecnica di lavoro, quanto piuttosto di apprendere ad accogliere la globalità della persona:

**Per contattare un operatore craniosacrale qualificato vai sul sito dell'Associazione CranioSacrale Italia:
www.acsicraniosacrale.it.**

Quattro esperienze significative

Ho deciso di sottopormi a un trattamento craniosacrale perché ero alla ricerca di un equilibrio.

La sensazione, il vissuto, è come un entrare nelle profondità di se stessi, in uno stato che non è né di veglia né di sonno. E ritornarne come 'rinnovati' e ogni volta un po' più in equilibrio. Un po' più 'centrati' e 'consapevoli'. Anche se lì per lì non è così chiaro, così evidente da esprimere a parole quello che si vive. Un po' come l'azione di un sogno. Avviene, agisce, ma non si è in grado di parlarne. Eppure, si ha la consapevolezza del cambiamento. Graduale, ma profondo.

Roberta

La mia esperienza con il craniosacrale è stata davvero profonda, e portatrice di cambiamenti e guarigione. La gentilezza del tocco e l'intensità dell'esperienza sono state la chiave che mi ha permesso di accedere ad un livello di profonda trasformazione. Attraverso il rilassamento e la fiducia ho sentito il mio corpo finalmente liberarsi di blocchi che erano lì da tanto tempo, e riaprirsi, senza nessuna forzatura, al suo naturale fluire.

Ilaria

Testimonianze raccolte da Serena Chellini, operatrice biodinamica craniosacrale a Firenze

Era primavera, ed ero piena di emozioni belle e brutte, sentivo che avevo bisogno di chiarire che strada avrebbe preso la mia vita. Ho capito che avevo bisogno d'aiuto per riuscire a vedere cosa stava accadendo ed è stato un caso che mi ha portato a rivolgermi a Serena.

Le sedute sono state dei momenti che ricordo come di pace e silenzio, così forti che quando ne uscivo ero completamente frastornata, come dopo un sonno profondo. È trascorso molto tempo ma ancora ricordo bene la sensazione di pace totale in cui rimaneva avvolto il mio corpo su quel lettino.

Dopo quel periodo nella mia vita sono arrivate delle novità ma soprattutto io ho saputo vederle ed è stata come una spinta verso una nuova consapevolezza.

Cristina

Il craniosacrale è stato per me determinante. Mi ha aiutato a ritrovare il contatto con me stessa e la concentrazione che avevo perso a causa di eventi drammatici e di preoccupazioni per la mia salute. Ho scoperto di avere varie lesioni nel midollo osseo e nell'encefalo che per fortuna non progrediscono e che forse sono congenite. Credo che le sedute di craniosacrale mi abbiano calmato il sistema immunitario e diminuito l'infiammazione nel liquor. Ma mi sono accorta che ero soprattutto ammalata di "paura". Grazie al craniosacrale ho cominciato a guarire dalle mie paure e ho ritrovato la forza e la concentrazione per riprendere lo yoga e la ricerca spirituale che costituiscono la mia strada e la mia natura

Rossana

