



**ISTITUTO  
CRANIOSACRALE  
LA MAREA**

**CORSO DI FORMAZIONE  
PER OPERATORI  
IN DISCIPLINA  
CRANIOSACRALE**

**TESI FINALE**

*L'essenza oltre la tecnica.*

---

**RESP. DELLA FORMAZIONE**

*Dr. Roberto Rizzardi*

**CANDIDATO**

*Eleonora Rocco*

---

**TRIENNIO DI FORMAZIONE**

*2011-2014*

---

## INDICE

- RIASSUNTO.....pag. 3
- INTRODUZIONE.....pag. 4
- MA PRIMA UN PO' DI STORIA
  - Sutherland.....pag. 5
  - Upledger.....pag. 5
  - Still.....pag. 6
- L'APPROCCIO CRANIOSACRALE.....pag. 7
- IL CONTATTO.....pag. 9
- IL CLIENTE E L'OPERATORE.....pag. 10
- CONCLUSIONI.....pag. 11
- BIBLIOGRAFIA.....pag. 12
- RINGRAZIAMENTI.....pag. 13

## RIASSUNTO

In questa tesi vorrei esporre, non tanto le tecniche imparate durante questi anni formazione, quanto l'approccio con questa disciplina tanto unica quanto meravigliosa. –una terapia che tocca molti livelli della nostra esperienza e allo stesso tempo ha solide basi nell'anatomia corporea.. questo mix di fattori le dona una forza ed un'efficacia terapeutica del tutto innovative nell'ambito del mondo delle cure bionaturali.

Viviamo in un'epoca impregnata di materialismo, dove tutto viene percepito come “separato”. Proprio per questo motivo una visione olistica del corpo - nello svolgimento delle sue funzioni fisiologiche - ed una consapevolezza della salute intesa come armonia tra corpo, mente e spirito, urgono come non mai.

Temi come l'apertura del cuore o assenza di aspettative, non sono secondari ai fini dello svolgimento di questa professione, ma dei punti imprescindibili se si vuole affinare le capacità di ascolto delle nostre mani e poter permettere al sistema craniosacrale di affiorare e portare movimento e fluidità dove c'è restrizione. A chi decide di intraprendere questo percorso inevitabilmente avverrà un' apertura dei propri occhi e finalmente riuscirà a vedere unità non solo nel corpo ma anche con i clienti che apparentemente non hanno nulla a che fare con noi.

Umiltà, rispetto e fiducia nel sistema craniosacrale sono i “trucchi del mestiere” di un bravo operatore per un tocco sempre più delicato e potente allo stesso tempo.

Questa tesi è approfondimento sulla nostra attitudine dinnanzi al sistema, ci permetterà di liberarci da catene ed ostacoli che prima pensavamo insormontabili.

Buona lettura.

## INTRODUZIONE

Ho sentito parlare per la prima volta di craniosacrale 6 anni fa. Stavo attraversando un periodo molto difficile che non solo non riuscivo a gestire ma nemmeno ad accettare. Mi sentivo vittima, ed impotente di fronte ai problemi che la vita mi prospettava. Soffrivo di attacchi di panico e crisi di apnee notturne, e per caso sentii parlare di un ragazzo che faceva dei trattamenti che portavano grande rilassamento. Incuriosita provai e trovai grande beneficio fin dal primo trattamento. Non solo io, ma tutte le persone che mi circondavano notarono in me un cambiamento. Fui talmente stupefatta del rilassamento che ero riuscita a raggiungere e dei benefici corporei che avevo ottenuto, che decisi di approfondire meglio questa disciplina. E quattro anni fa iniziai il corso di craniosacrale tenuto da Roberto. Fin dalla prima lezione mi sono sentita accolta ed accettata da un gruppo eterogeneo di donne nonostante la mia giovane età. Ho imparato a usare le mani come non avevo mai fatto prima e a percepire sensazioni corporee ed emotive impensabili. Sono diventata consapevole del mio corpo ed ho scoperto che comunica con un suo linguaggio chiaro e preciso e che non avevo mai ascoltato prima.

## MA PRIMA UN PO' DI STORIA..

### **William Garner Sutherland**

All'inizio del novecento un giovane studente di osteopatia William Garden Sutherland, tenendo in mano un cranio di un uomo adulto notò che le ossa craniche si potevano separare facilmente le une dalle altre.. di lì a poco ebbe un'intuizione folgorante: e se le saturazioni tra le ossa non fossero fuse (come le scuole di osteopatia dell'epoca sostenevano), ma queste suture in realtà fossero funzionali a permettere un movimento respiratorio, come le branchie di un pesce? Da vero ricercatore scientifico ideò un casco che poteva essere stretto in varie posizioni in modo non poter permettere alcun movimento craniale. E a seguito di nausee ed emicranie dovute a certe restrizioni, come grande senso di rilassamento con altre, Sutherland arrivò alla conclusione che le ossa craniche si muovono. Capì che il movimento delle ossa è condizionato dal movimento dei tessuti interni del corpo fino a scoprire che il liquido cerebrospinale, che bagna e scorre dal cervello a tutta la colonna vertebrale, si muove ritmicamente. Questo movimento a sua volta è causato da una forza vitale che, prendendo spunto dalla Genesi, egli chiamò RESPIRO DELLA VITA. Non ci volle molto per capire e formulare uno dei principi cardine della terapia craniosacrale: questi movimenti ritmici sono l'espressione del nostro stato di salute! Sutherland ideò degli approcci manuali in modo da poter liberare da eventuali restrizioni il movimento respiratorio primario. Nacque così, intorno agli anni 40 del 900, un nuovo corso post-laurea supervisionato da Sutherland chiamato *osteopatia craniale*.

### **John Upledger**

Ma fu Upledger a coniare il termine di *terapia craniosacrale* quando fondò dei corsi per diffondere ed insegnare le sue competenze tecniche a persone che non avevano frequentato corsi di osteopatia. Fu fortemente osteggiato e criticato per questa scelta in quanto i professionisti osteopati ritenevano che senza un'adeguata formazione in campo osteopatico non fosse possibile esercitare una terapia craniosacrale adeguata. Dopo quasi 50 anni, è tutt'ora una discussione rilevante.. dopo tre anni formazione ritengo che una buona base di anatomia e molte ore dedicate allo studio e alla pratica siano fondamentali per poter praticare questa disciplina in modo serio e professionale. Ma allo stesso tempo penso che nonostante la terapia craniosacrale sia nata all'interno delle facoltà di osteopatia e ideata da uno osteopata, questa disciplina si sia ormai evoluta, soprattutto nelle

modalità di approccio, in modo indipendente dal ramo osteopatico, avendo ben poco senso un confronto.

Colgo l'occasione per ringraziare Roberto e Ludovica per aver dato così tanta importanza ed enfasi alle ore dedicate all'insegnamento dell'anatomia, convinti che solo con una base solida e consapevole delle strutture del nostro corpo e delle loro modalità funzionali, i loro allievi possano esercitare la loro professione in modo sicuro e professionale.

### **Andrew Taylor Still**

Nonostante sia Sutherland che Upledger intuirono che ci fosse un'evidente rapporto tra movimento e salute, fu soprattutto Still che ne comprese la straordinaria importanza. Anche le sue intuizioni nacquero da un simpatico aneddoto legato alla sua vita. Still soffriva di forti e frequenti emicranie, spesso accompagnate da un senso di nausea. Un giorno mentre stava tranquillamente oziando sull'amaca nel giardino di casa sua, lasciò pendere la testa su una corda dell'amaca. Durante il movimento oscillatorio la corda prese il peso della testa causando una leggera trazione sul collo, e scoprì che questa posizione attenuò il suo mal di testa. Fu così che realizzò l'importanza della libera circolazione dei fluidi del corpo, concludendo che *“la malattia è l'effetto provocato dall'interruzione di qualche rifornimento di fluidi”*.

Le esperienze che viviamo nella vita di tutti i giorni creano dei veri e propri schemi corporei. Per esempio se viviamo una situazione con uno stress prolungato nel tempo, o più semplicemente se subiamo un trauma, i tessuti corporei si contraggono come una naturale reazione protettiva. Se ciò non viene risolto si manifesterà come stato di inerzie che impedisce il naturale e fisiologico movimento dei liquidi.

•

## L'APPROCCIO CRANIOSACRALE

Ricordo molto bene il mio primo giorno di lezione: fu una totale delusione delle mie aspettative! Pensavo che sin da subito avremmo imparato tecniche e modalità di approccio che mi avrebbero permesso di ottenere risultati sicuri di fronte a qualsiasi disagio emotivo o problema fisico. Ed invece Roberto ci introduce il lavoro che avremmo iniziato ad intraprendere con lui come una viaggio all'interno di noi stessi, perché il campo di percezione delle nostre mani è legato indissolubilmente ad un percorso personale di :

**-scoperta di capacità sensoriali**, che nessuno di noi era consapevole di avere.

**-pulizia delle aspettative e dei pregiudizi**, che molte volte si mascherano talmente bene nel nostro ego!

**-apertura del cuore**, a tutti! Non solo a quelli a cui vogliamo bene o che a pelle ci stanno simpatici.

**-rispetto per il corpo che stiamo contattando** che ha un'intelligenza perfetta, di gran lunga superiore a tutte le conoscenze che potremmo mai conseguire.

**-fiducia nel sistema craniosacrale**, sicuri che qualunque cosa possa rivelarci sia la soluzione migliore in quel momento per quella persona.

Io lavoro in un osteria e per me il percorso craniosacrale presenta le stesse problematiche della cucina. E' come fare una torta.. se dessimo la stessa ricetta a 10 persone ne verrebbero 10 torte differenti. Ma qual è il segreto di una torta che al suo assaggio ti fa emozionare e ti fa venire in mente ricordi di casa, della tua infanzia, coinvolgendo non solo i sensi ma anche la tua sfera emozionale rendendo il momento in cui l'assaggi magico? Mettiamo che chiedi la ricetta allo chef (in questo caso Roberto) e lui ti dia le dosi esatte con cui l'ha realizzata. Vai a casa provi a rifarla, ma il risultato è completamente diverso. Riprovi, perfezionando le dosi, ma niente da fare. Il muro che ci troviamo di fronte all'inizio ci scoraggia perché continuiamo a pensare che sia solo una questione di dosi (o di manovre nel caso di craniosacrale), ma in realtà questo muro con cui ci scontriamo (e con cui possiamo farci del male se ci ostiniamo a volerlo abbattere con i pugni) in realtà si può superare in modo diverso. Una torta non potrà mai avere una certa qualità se non consideriamo ogni piccolo dettaglio come la qualità e la provenienza degli ingredienti selezionati, la reazione chimica che avviene all'interno, la scelta del tempo delle modalità di cottura ed infine l'elemento più importante di tutti: l'amore.

Roberto con la sua esperienza, ha iniziato ad insegnarci queste componenti, che all'epoca ritenevo poco importanti, prima di tutto. Inizialmente, in tutta sincerità, non comprendevo il suo metodo di insegnamento, ma di fronte ai nostri sguardi perplessi ci ha sempre incoraggiato con un sorriso chiedendoci di fidarci di lui.. con il tempo il puzzle si sarebbe composto in modo coerente e avremmo capito l'importanza degli esercizi che ci chiedeva di fare e che superficialmente sembravano poco pertinenti all'espletamento del contatto craniosacrale.

Michael Kern dice “dovrai usare le tue mani come se fossero a servizio del cuore. Le tue mani saranno gli occhi, le orecchie e lo strumento del tuo cuore; non il tuo cuore confuso ed emotivo, ma il Cuore del tuo cuore, il tuo Nucleo di Tranquillità, il tuo cuore che sa tutto. Qual è l'accesso a questo luogo dentro di te? Trova un punto neutro, un luogo dentro di te dove vi siano equilibrio, tranquillità, accoglienza.”

Ed era proprio quello che Roberto ha cercato di insegnarci, perché il fulcro più importante è il nostro cuore. Un cuore che accoglie e serve umilmente il sistema craniosacrale, un cuore in cui vi sia quiete: perché la quiete attrae la quiete, e solo nella quiete le forze della salute possono sprigionarsi. E nelle inerzie del sistema, quando tutto sembra fermo, in tutta umiltà dobbiamo aspettare ed avere fiducia nel sistema.

Fu così che, riconobbi per la prima volta il mio ego gigantesco e senza condannarlo ho iniziato ad osservarlo. Allo stesso tempo ho cominciato a mettere qualche controtendenza, decidendo di seguire con più partecipazione alle sessioni di meditazione che ci proponeva alla mattina appena arrivati in aula o a centrarmi sui fulcri con un'attenzione più presente e costante durante i trattamenti.



## IL CONTATTO

*L'arte del tocco è il miracolo della bontà umana.*

*Diane M. Connelly*

Essere neutrali vuol dire trovare un luogo di calma dal quale ascoltare: questo è un requisito fondamentale per avere un contatto chiaro e preciso con il cliente. Non è sempre facile riuscire a trovare e stare in questo luogo dentro noi stessi, ma è l'unico modo per effettuare una palpazione efficace e precisa. Se ci facciamo sopraffare dai nostri pregiudizi o dalle nostre aspettative, pur eseguendo le manovre correttamente, non stiamo facendo craniosacrale!

Il contatto craniosacrale è molto delicato, comunemente lo si paragona ad un tocco di una farfalla! Ciò nonostante non esiste una regola generale sul tocco, ogni cliente è diverso e la profondità del nostro contatto va regolata di conseguenza, la migliore possibile per le sue esigenze in quel determinato momento. L'aspetto più importante da tenere in considerazione è che la persona si senta accolta e a suo agio con le nostre mani. Solo attraverso il giusto tocco, una presenza chiara e lasciando andare ogni proiezione su ciò che potrebbe accedere, le nostre dita permetteranno ai processi fisiologici "dell'altro" di emergere, in modo da poter accedere al suo stato di salute più profondo e propagarlo anche dove ci sono restrizioni. Infatti le mani dell'operatore non devono concentrarsi sulla disfunzione ma su ciò che funziona: trovare la salute e affidarsi ad essa è la risorsa principale di questo lavoro.

### **Una piccola esperienza...**

*Nicola, il mio compagno, soffre di forti dolori al petto causati dallo stress lavorativo. Cercando di portare fluidità nella zona dell'ingresso toracico è servito molto, ma in certi casi non riuscivo a concludere la seduta con un release. Sconfortata, mi sono confrontata con Roberto, che mi consigliò di non concentrarmi troppo sulla parte dolente, ma di trattare la zona a "maglie più larghe". E seguendo il suo consiglio ho cercato di indurre un rilascio somato-emozionale ponendo una mano nella zona cervicale e l'altra sul gomito. I risultati hanno stupito Nicola a tal punto da decidere di interrompere ogni altra cura antidolorifica. Se prima ero io ad insistere a mettersi sul lettino per ricevere un trattamento, dopo quest'esperienza.. è lui!*

## IL CLIENTE E L'OPERATORE

Umiltà, neutralità, fiducia e assenza di giudizio sono condizioni indispensabili non solo quando lavoriamo sul lettino, ma sin da quando il cliente valica la porta della nostra stanza. Il cliente in primis difatti cercherà a modo suo di comunicarci i suoi problemi in termini fisici e/o emotivi. La tentazione di un principiante è quello di farsi uno schema mentale su quello che potrebbe trovare effettuando una sorta di “diagnosi”. Ma questo tipo di approccio è fuorviante nell’ambito della disciplina craniosacrale. Upledger scrive *“noi terapeuti dovremmo sempre ricordare l’incredibile potere che i nostri obbiettivi, i nostri atteggiamenti mentali e le nostre aspettative hanno sul paziente e la loro reazione al trattamento”*.

Tutto quello che dobbiamo fare è sviluppare la nostra capacità di ascolto a 360 gradi, sia nell’approccio verbale che nel contatto fisico. Il semplice fatto di sentirsi ascoltato con neutralità mette il cliente nelle condizioni di sentirsi accettato e a suo agio ancor prima di sdraiarsi sul lettino. Dovremmo ringraziare ogni persona che viene da noi per un trattamento, soprattutto quelle che ci fanno sentire a disagio, per il semplice fatto che ci permettono di vedere a che punto siamo con il nostro lavoro di “pulizia” interiore.

Allo stesso tempo è altrettanto importante stabilire dei confini ben precisi tra operatore e cliente, altrimenti è facile farci prendere dai problemi reciproci e perdere di conseguenza la chiarezza del contatto.

## CONCLUSIONI

Per poter svolgere questo lavoro al massimo delle sue potenzialità non è sufficiente sviluppare le nostre capacità intellettive.. ben più importante è risvegliare la nostra saggezza profonda e di conseguenza richiamarla nel prossimo. Penso che questo sia l'essenza della disciplina craniosacrale.

## **BIBLIOGRAFIA**

Craniosacrale - Principi ed esperienze terapeutiche. Michael Kern  
ED. TECNICHE NUOVE

Autobiografia. Andrew Taylor Still

CASTELLO EDITORE

Tu e il tuo medico interiore.

TERAPIA CRANIO-SACRALE E RILASSAMENTO SOMATOEMOZIONALE

John E. Upledger. ED MARRAPESE

## RINGRAZIAMENTI

Un grazie sentito

**Ai miei genitori**, che non hanno mai appoggiato questa scelta, facendomi scoprire una determinazione che non pensavo di avere.

**A Nicola**, per i suoi consigli e incoraggiamenti nei momenti in cui volevo mollare tutto.

**Ad Alessia** per le ore di tirocinio e di studio passate assieme.

**A Roberto**, non solo per avermi trasmesso le sue conoscenze e la sua esperienza, ma per avermi in qualche modo ispirata. Ora sento che posso sognare e realizzare qualcosa in più per la mia vita.