



**ISTITUTO
CRANIOSACRALE
LA MAREA**

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

TESI FINALE

“Da cuore a cuore con-tatto”

RESP. DELLA FORMAZIONE

Dr. Roberto Rizzardi

CANDIDATO

Letizia Masiero

TRIENNIO DI FORMAZIONE

2011-2014

INDICE

RIASSUNTO

INTRODUZIONE

IL CRANIOSACRALE

La pratica Craniosacrale

Com'è nato il Craniosacrale

Come funziona

Quale aiuto offre il Craniosacrale

L'OPERATORE

L'ascolto

L'ascolto con il cuore

Dal cuore alle mani

Le mani

La pelle

Il tatto

Il contatto

Il bisogno di contatto

La percezione tattile

La presenza

IL TRATTAMENTO

Le conoscenze dell'operatore

L'ascolto dell'operatore

L'esperienza

CONCLUSIONE

Il dono prezioso

RINGRAZIAMENTI

BIBLIOGRAFIA

RIASSUNTO

Nella relazione operatore-ricevente i processi di comunicazione sono molteplici e complessi.

Nessun libro e nessuna dispensa può sostituire la pratica e l'esperienza continua, che avviene nell'incontro con le persone.

Ascolto, silenzio, cuore, accoglienza, presenza, mani, tocco delle mani, contatto, percezione, quiete, rispetto sono tutte parole racchiuse nello spazio-tempo di un trattamento Craniosacrale.

Il loro contenuto e il loro significato più profondo, è emerso pian piano nell'esperienza di ogni incontro attraverso molte domande, molte riflessioni e qualche risposta. Procedere in questo fare esperienza è stato possibile interpellando il centro della mia persona: "il mio cuore".

Questo ha portato una nuova consapevolezza sia del mio essere operatore sia nei confronti della persona che incontro.

Ma sono certa che arriveranno altre domande.....

INTRODUZIONE

“Sii paziente verso tutto quello che è irrisolto nel tuo cuore

e cerca di amare le domande per se stesse,

come stanze chiuse a chiave, o libri scritti in una lingua sconosciuta.

Non cercare le risposte che non ti possono venire date perché non saresti in grado di viverle.

E il punto è vivere tutto. Vivi le domande in questo momento.

Forse a poco a poco, senza quasi notarlo, continuerai a vivere fino a ritrovarti, dentro le risposte.”

Rainer Maria Rilke

Era verso la fine del mese di settembre 2011 e dalla mia amica Nadia ho ricevuto per la prima volta un trattamento craniosacrale. Non conoscevo nulla di questa pratica, ma sperimentare cose nuove ha sempre il suo fascino. Cosa dire. . . . da dove iniziare. . . E' stata una esperienza toccante, ricca di sensazioni e emozioni, la prima cosa che ricordo è il silenzio, poi meraviglia all'accendersi di colori smaglianti bianco, azzurro, verde, giallo, fucsia, viola che sfumavano l'uno nell'altro e poi ancora un senso di pace, di pacatezza tutto intorno, di quiete, di uno spazio sicuro e protetto e un ritrovato contatto con la mia natura incontaminata, penso di poterla chiamare la mia essenza. E' stato veramente toccante realizzare che “sì, io sono così!”, quasi non lo ricordavo più! Inconsapevolmente lasciamo quello stato di grazia e crescendo diveniamo altro: il vivere la vita, l'accadere delle cose, le emozioni, i dolori non espressi ci portano altrove, ci allontanano da quel luogo, dove ci siamo formati e dove siamo cresciuti protetti e coccolati, che è l'utero materno. Dopo questo e nei trattamenti successivi la sensazione di benessere che provavo era nel mio fisico come qualità di quiete interiore che si espandeva anche a ciò che mi stava intorno, come onde sonore, come cerchi nell'acqua, come riscoperta possibilità di stare bene col Tutto. La curiosità di comprendere, inevitabilmente il mese successivo mi ha spinto alla decisione di iniziare il percorso di formazione in Craniosacrale. In realtà l'interesse al benessere naturale del corpo è un ambito che ho esplorato nei lunghi anni di studio e pratica dello Shiatsu e delle Medicina Tradizionale Cinese. Il Craniosacrale e lo Shiatsu pur essendo pratiche assolutamente diverse, sono in realtà frutto delle stesse intuizioni e dei medesimi principi base che considerano l'essere umano una totalità inseparabile, e che quindi non divide i vari aspetti, quelli più grossolani e corporei, da quelli più sottili, energetici e mentali. Mi sono mossa gradualmente verso il corpo, scoprendo, via via, che i livelli apparentemente di superficie contengono l'interiore e che tutto ciò che è più intimo non è separato dalla forma esterna. Entrambe queste pratiche hanno una forma di contatto manuale

(delicato, leggero non invasivo e non manipolativo la prima sottile per la valutazione energetica, perpendicolare e costante per il trattamento, la seconda), uno spazio di ascolto e un'ampia percezione orientata a contattare e stimolare le forze della salute. Il silenzio, l'ascolto, l'ascolto col cuore, la presenza, l'accoglienza, il tocco delle mani, il sentire delle mani, il contatto, la percezione, lo spazio, la quiete sono aspetti che riguardano le dinamiche di relazione che l'operatore mette in campo. Il significato di questi aspetti e di queste parole nel tempo mi hanno interrogato, la pratica e l'incontro con le persone hanno cambiato in modo significativo il mio modo di essere e di essere operatore. Sicuramente la pratica Craniosacrale ha ampliato il campo di lavoro e sono emersi prepotentemente nuovi contenuti e grande consapevolezza. Meraviglia, stupore e anche commozione mi hanno accompagnato nell'esplorazione di territori sconosciuti, affascinanti e misteriosi, dove il provare a comprendere apre spazi a infinite domande.

*“ Posso io essere in grado di vedere cosa sono pronta a vedere, di udire cosa sono pronta ad udire
di conoscere cosa sono pronta a conoscere, e di essere come sono ”*

Janet Adler

Il contenuto di questo lavoro, a seguito di un' introduzione su cos'è il Craniosacrale si articola nell' esplicitare quello che dal mio sentire è il significato più ampio e profondo degli aspetti e delle sopracitate parole che riguardano la relazione operatore ricevente.

IL CRANIOSACRALE

LA PRATICA CRANIOSACRALE

*“ Il respiro della Vita ispira il Grembo eterno della Madre Divina
che genera e dà alla luce, la promessa di Dio in ogni essere.*

Il nostro bene è eterno. Il Respiro della Vita ci riempie ripetutamente”

Haven Trevino

Ogni istante è un momento di creazione dell'universo e il nostro sistema umano è, attimo dopo attimo, espressione di questa creazione perenne. La creazione manifesta i suoi fini mediante il “ Respiro della Vita “. Questa Intelligenza, che potremmo chiamare Energia Divina o in altre tradizioni e culture Qi o Soffio Vitale, rivela il suo principio creativo nell'istante in cui avviene il concepimento e dura fino al momento della morte del nostro corpo fisico.

*“ Allora il Signore Dio plasmò l'uomo con polvere del suolo,
e soffiò nelle sue narici un alito di vita,
e l'uomo divenne un essere vivente “*

Libro della Genesi 2. 7

COM'E' NATO IL CRANIOSACRALE

La definizione “ Respiro della Vita “ fu usata per la prima volta, intorno agli anni 30 dallo osteopata William Sutherland (1873- 1954), il quale viene considerato l'iniziatore del Craniosacrale perché scoprì il movimento delle ossa craniche e il ritmico pulsare del liquido cefalorachidiano che chiamò Ritmo Respiratorio Primario o Respiro della Vita prendendo questo nome dal Libro della Genesi nella Bibbia. Il Dr. Sutherland a seguito di lunghe e minuziose ricerche realizzò che il movimento delle ossa craniali è indissolubilmente connesso al movimento ritmico di tessuti e fluidi al centro del corpo, quali il liquido cerebrospinale, il sistema nervoso centrale e le membrane che lo circondano, le ossa del cranio e l'osso sacro, e ne studiò la profonda relazione con la salute e la malattia. Da vero scienziato somatico egli impiegò diversi anni per comprendere questo movimento intrinseco, sperimentandolo sul proprio corpo. Grandi luminari come il Dr. Rolling E. Becker e Viola Fryman svilupparono successivamente il Concetto Craniosacrale di Sutherland e condussero una vasta ricerca e pratica clinica, convalidando il tipo di

approccio e la sua efficacia. Dagli anni 70 a oggi, importanti ricercatori come Upledger, Franklyn Sills, Michael Kern e Michael Shea hanno portato avanti gli studi, impostando la pratica Craniosacrale secondo un approccio biodinamico, cioè riconoscendo le forze intrinseche del corpo umano in particolare quelle più lente e profonde e collaborando con loro per far emergere lo stato di salute del ricevente.

*“ Faccio trattamenti per ripristinare la salute, non per correggere il problema.
Nel fare questo apro le porte al corpo per aiutarlo a fare ciò che intende fare
con le proprie forze vitali”*

R Becker

*“ La potenza del Respiro della Vita ha notevoli caratteristiche per il mantenimento della salute.
In questa potenza è contenuto un progetto fondamentale per la salute, che agisce a livello cellulare
come un principio ordinatore e di regolazione di base.*

Questo principio integra il funzionamento fisiologico di tutti i sistemi corporei”

Michael Kern

COME FUNZIONA

Il sistema craniosacrale esprime il movimento respiratorio primario o Respiro della Vita attraverso le ossa craniche, la colonna vertebrale, l'osso sacro, le membrane che avvolgono il cervello e il midollo spinale (dura madre, pia madre, aracnoide) all'interno delle quali scorre il liquido cefalorachidiano e il tessuto connettivo (o fascia) che è una guaina che avvolge ogni organo, muscolo, nervo e vaso sanguigno. Naturalmente nel corpo vi sono altri movimenti ritmici vitali, come il battito cardiaco e la respirazione polmonare. Benchè siano necessari per mantenere la vita, questi sono considerati movimenti “secondari”, in quanto non sono la causa prima dell'espressione della vita corporea. Senza il Respiro della Vita non ci sarebbe nessun altro movimento. Questo movimento è lo strumento di valutazione del sistema, che viene percepito al tatto come un lieve rigonfiamento e contrazione delle ossa craniche e una rotazione di flessione ed estensione dei due lati del corpo intorno all'asse centrale della colonna vertebrale. Nella flessione le due parti del corpo ruotano esternamente alla colonna, nell'estensione ruotano internamente e sembrano restringersi. Il movimento ritmico craniosacrale è prodotto dai cambiamenti di pressione nella testa e nella colonna vertebrale, durante la produzione e l'assorbimento del liquido cerebrospinale, fasi che avvengono all'interno del rivestimento protettivo della dura madre, la membrana che avvolge il cervello ed il midollo spinale. Il liquido cerebrospinale viene prodotto all'interno dei quattro

ventricoli che si trovano nella massa cerebrale e arriva allo spazio subaracnoide, tra la massa nervosa e la struttura ossea. Questo liquido simile per caratteristiche e composizione chimica, alla linfa e al plasma sanguigno, bagna e ammortizza la superficie esterna del cervello e poi, scorrendo all'interno della dura madre, prosegue nel canale spinale, fino all'osso sacro. Poiché la produzione risulta superiore al riassorbimento (è il doppio), il fluido in eccesso viene drenato tramite le granulazioni aracnoidee all'interno del sistema venoso e si mescola così nuovamente al sangue. Nell'adulto sono presenti circa 100-150 ml di fluido che si rinnova circa ogni 6/7 ore, che apporta nutrimento alle cellule, contribuisce all'eliminazione delle tossine e agisce come lubrificante e ammortizzatore. Normalmente la frequenza del ritmo è tra i sei e i dodici cicli al minuto. I cambiamenti di pressione all'interno della volta cranica e della colonna vertebrale, dovuti alla secrezione del liquido, provocano modificazioni di tutte le altre strutture ossee e perciò anche le spalle, il bacino e le gambe si muovono all'unisono con il ritmo craniosacrale. Tutti questi movimenti informano l'operatore sulle condizioni delle fascie, dei tessuti molli e dei legamenti, e sulla flessibilità delle articolazioni. Nel sistema sono presenti anche ritmi più lenti e profondi, la Marea Lunga e la Marea Media che organizzano il ritmo più superficiale e sono portatori di un'intenzione innata alla salute. Questi ritmi fanno riferimento al termine "biodinamico" utilizzato dall'embriologo tedesco Blechschmidt riferendosi a una qualità essenziale o un'originalità a una integrità che si presenta nell'embrione, prima che si sviluppino le singole parti e rimane costante per tutta la vita, accompagnando lo sviluppo dell'essere umano in un progetto di salute. Questa integrità è rappresentata dal movimento della Respirazione Primaria.

“L'organismo maturo, anche se sviluppato, non è un'entità “superiore”

a quella dell'ovulo da cui è cresciuto”

Erich Blechschmidt

QUALE AIUTO OFFRE IL CRANIOSACRALE

In un corpo ideale il movimento del sistema sarebbe perfettamente ritmico e simmetrico. Ma ognuno di noi è stato ed è sottoposto a molte influenze: dalla vita intrauterina al tumulto della

nascita, alle prove della vita e ai problemi dell'esistenza quotidiana, dal trauma fisico a quello emotivo recente o passato, in pratica ogni cambiamento qualitativo nel corpo si riflette sul sistema, disturbandone il ritmo e la simmetria e inducendo disordini di vario tipo: problemi alla colonna vertebrale di varia natura, emicrania, disturbi digestivi, ansia, depressione. . . L'approccio craniosacrale biodinamico si orienta a contattare e stimolare le forze della salute piuttosto che a focalizzarsi esclusivamente sui problemi delle persone. E' facile trovare ciò che non funziona, la sfida è trovare ciò che funziona bene, l'attenzione quindi si rivolge alla percezione dei ritmi più lenti e profondi chiamati "Respirazione Primaria" fondamentale espressione di salute e vitalità. Attraverso una modalità di contatto non direttiva, orientata al sostegno, all'ascolto profondo e a una qualità di presenza appropriata, viene ripristinata una connessione con questi ritmi naturali a favore di un ri-equilibrio.

*“ Il sistema Craiosacrale –Il posto dove la mente, il corpo e lo spirito si uniscono,
molto vicino al centro della nostra vita”*

JonhUpledger

*“Il grande lavoro che ci aspetta è imparare a comprendere quanto attorno a noi
e quanto dentro di noi deve vivere,
e che cosa deve morire”*

Clarissa Pinkola Estès

Il nostro lavoro consiste nell'apprendere il ritmo di entrambe le cose, consentire a ciò che deve morire di morire, e a ciò che deve vivere di vivere. Le riflessioni nascono continuamente in questa esperienza e cambiano anche continuamente. Difficile è collocare in maniera appropriata il nostro Ego perché in ogni relazione umana i ruoli mutano continuamente. Nella mia esperienza di lavoro posso accogliere se sono disponibile: posso donare se ho prima accolto. Se ostento certezze non ascolto, e se non ascolto il “ possibile contributo” diventa impossibile. La pratica dell'ascolto, unita a un fine lavoro di attenzione, di studio, di continua ricerca, contribuisce a sviluppare non certo “il” modo, ma “un” possibile modo equilibrato di rapportarsi con la persona. Continuamente trattamento dopo trattamento ho sentito la necessità di riflettere, approfondire e prendere coscienza

dell'importanza e della portata che l'esperienza dell'ascolto ha nei nostri incontri con le persone in difficoltà. Cosa avviene, cosa accade, cosa possiamo o meglio cosa possiamo far accadere quando viviamo l'ascolto in un certo modo. Non solamente "presa di coscienza" ma pure desiderio e volontà di affinare e sviluppare al meglio la nostra capacità di ascolto, insieme alla scoperta (forse imprevedibile) dei frutti che essa produce.

L'OPERATORE

L'ASCOLTO

*“Ascoltare è in realtà molto più che il semplice sentire,
si ascolta prima che con le orecchie, con l'animo”*

Autore sconosciuto

Il cuore del lavoro Craniosacrale riguarda l'ascolto. L'ascolto richiede quiete e umiltà. Richiede all'operatore di imparare ad ascoltare se stesso, prima ancora di poter veramente ascoltare l'altro, gli richiede di esplorare “Chi sono io?” per poter guardare all'altro con consapevolezza. L'arte dell'ascolto non viene davvero insegnata a scuola, eppure si tratta di qualcosa che può influenzare positivamente la nostra vita. La comunicazione è sempre un processo a due vie: un dialogo tra una persona che parla e una che ascolta. Senza ascolto infatti non c'è comunicazione. Essere buoni ascoltatori non è così semplice e scontato come sembra. A volte quando il nostro interlocutore ci parla, tendiamo a interrompere, per dire la nostra opinione, siamo concentrati su noi stessi piuttosto che sull'altro, pensiamo a come ribattere, ci parliamo dentro, presumiamo di aver compreso o anticipiamo idee e concetti dell'altro. Possono così sorgere fraintendimenti, malintesi e delusioni, inoltre il non sentirsi ascoltati può causare delusione, frustrazione, ci si sente non capiti, non amati. Saper ascoltare è una qualità che richiede pratica, è un'arte difficile ma, non impossibile, occorre imparare a non interrompere, a sospendere il giudizio ad aprire davvero la mente e il cuore. Prima ancora che con le orecchie per ascoltare l'altro è importante imparare ad ascoltare se stessi, le proprie esigenze, la propria testa, il proprio corpo, il proprio cuore, la propria essenza profonda. Ascoltare è una manifestazione di rispetto, è un segnale per creare relazioni vere.

*“Parlare è un mezzo per esprimere se stessi agli altri,
ascoltare è un mezzo per accogliere gli altri in se stessi.”*

Wen Tzu

Uno degli ingredienti fondamentali della comunicazione è l'empatia, essa è il cuore della intelligenza emozionale e implica la capacità di fare esperienza delle sensazioni di un'altra persona

senza per questo perdere la nostra identità. Ascoltare non significa semplicemente aspettare il proprio turno per parlare, né stare in silenzio e annuire. Significa piuttosto essere attivamente in ascolto dei bisogni dell'altra persona, entrare nel mondo dell'altro anche se non lo condividiamo. L'ascoltare è la capacità di uscire da sé stessi (dal proprio mondo individuale) per porre attenzione alla realtà che ci circonda, che incontriamo o vogliamo incontrare. E' un movimento di apertura, predisporre cioè i propri atteggiamenti interiori con l'esterno è un entrare in contatto. E' modulare una frequenza (tra l' interno e l'esterno) perché possa essere percepita distintamente, senza distorsioni. Ascoltare è accogliere, aprire il proprio cuore: nella relazione umana ascoltare l'altro non è solo capirlo, è accettarlo, accoglierlo e lasciarlo entrare nell'intimo di noi stessi, è dare ospitalità, è far tacere se stessi e dare la precedenza all'altro. Non è quindi un atteggiamento innato o scontato ma, qualcosa di voluto, e di continuamente perfezionato e perfezionabile. Ascoltare deriva dal latino "auscultare" nel linguaggio medico significa applicare con la massima concentrazione l'orecchio sul petto o sull'addome per esplorare i suoni e i rumori. E' tendere l'orecchio per udire, è prestare attenzione, si fa tutt'occhi perché sa che dal suo ascolto dipende la vita del paziente. L'ascolto inoltre necessita di una precondizione "fare silenzio". L'ascolto è inseparabile da ciò che lo precede, e quindi il fare silenzio dentro di sé è condizione previa perché una parola possa giungere fino a me, il silenzio calma e pacifica. Nel silenzio mi pongo in stato di ricettività, mi apro e mi dispongo a offrire accoglienza, permetto al mondo affascinante dell'altro di entrare in me, apro uno spazio, offro il mio essere, spalanco il mio cuore. Questo ascolto diviene significativo e pregno di significati perché interpella il "cuore". Questo ascolto è del "cuore"

ASCOLTO CON IL CUORE

“ Perché là dov'è il tuo tesoro, sarà anche il tuo cuore ”

Matteo 6. 21

Il termine cuore indica nel linguaggio biblico il centro della persona, evoca le profondità dell'essere umano e il luogo di origine delle sue scelte. Un cuore che accoglie è benevolo, prova tenerezza e compassione, partecipa alla situazione dell'altro, è capace di fine intuizione e di amore incondizionato che non chiede nulla in cambio, tipico di un cuore materno. Se ascolto col cuore mi apro alla comprensione. L'ascolto vero, quello che crea possibilità non preventivate, quello che ci permette di incontrare una persona, perché tutto di noi è coinvolto, perché siamo capaci di sintonizzarci con chi incontriamo, quello che fa ricorso alle risorse migliori che abbiamo, nasce dal cuore e raggiunge le mani! Dal cuore alle mani suona come qualcosa che deve essere attuato, un

movimento che deve spostarsi da un punto all'altro. Può supporre, poi la necessità di passare da una realtà apparentemente statica ad una più operativa, oppure che questa realtà (cuore) abbia bisogno di un collegamento o prolungamento che espliciti e/o manifesti le sue potenzialità (mani).

DAL CUORE ALLE MANI

“ Vi è molta più gioia nel dare, che nel ricevere ”

Atti degli Apostoli 20. 35

Dal cuore alle mani può significare trasferire il centro alla periferia, rendere manifesto il contenuto del cuore (la tenerezza e la compassione) attraverso i gesti delle mani, è il primo movimento di accoglienza vera. Quando il cuore è nelle mani c'è la possibilità di incontrare veramente una persona, di svelare il contenuto più prezioso che abbiamo. Le mani sono messaggere di emozioni che agiscono le nostre intenzioni. Sono un prolungamento espressivo della nostra vita emotiva. Le mani sono l'abituale luogo del contatto umano e lo sono maggiormente nel nostro lavoro. Forse sarà per carattere, o per mia incapacità ad affrontare le persone con parole o discorsi che trovo molto più eloquente il linguaggio dei gesti densi di significato e che passano tramite il contatto fisico con la persona. Del resto tutte le volte che entriamo in relazione con qualcuno, lo facciamo attraverso il corpo. Il sentire, il toccare sono parte naturale delle nostre relazioni umane. Il nostro corpo è parte integrante di tutta la nostra persona ed è canale della nostra umanità.

LE MANI

*“ Le mani hanno una storia propria, una bellezza speciale:
concediamo loro il diritto di avere una propria vita,
un loro proprio modo di essere, di sentire e . . . occupazioni preferite”*

Reiner Maria Rilke

Le mani sono messaggere di emozioni e di affettività. Davanti a mani premurose, affettuose il bambino si abbandona si apre, davanti a mani rozze, ostili, si isola, si nasconde, si chiude. . . Tenere la mano ad un ammalato o ad una persona anziana dà sollievo e crea un contatto di sincera vicinanza, un tocco lento e amorevole induce fiducia, rassicura e calma. Il tocco delle mani espresso con cura ed empatia, esprime tenerezza, sensibilità, gentilezza e delicatezza. E' così che le mani “toccano con il cuore. . .” . Il contatto è la meravigliosa opportunità che abbiamo di connetterci con tutto ciò che esiste in natura. Quando tocchiamo qualcuno inevitabilmente siamo toccati anche noi. Toccare è essere in contatto, in comunicazione.

LA PELLE

*“ Attraverso la mano che tocca, l'io va dall'altro;
attraverso la mano che è toccata ritorna presso di sé”*

J. Brum

La cute è l'involucro esterno del corpo e fa da mediatore tra l'organismo e il mondo esterno. L'essere umano può vivere cieco e sordo, insensibile ai sapori, agli odori ma, non sopravvive senza pelle. Nell'adulto la pelle ha una superficie di oltre 1,8 metri quadrati e costituisce il 16-18% del peso totale del corpo, protegge gli organi interni dalle ferite e dall'intrusione di sostanze estranee. Inoltre regola la temperatura, è il supporto del rinnovamento cellulare, reagisce alle influenze esterne, umidità, calore, freddo ma, soprattutto, è capace di percepire. La percezione tattile si estende a tutta la superficie della pelle, dalla pianta dei piedi (che ci permette di conoscere la natura del terreno) alla punta delle dita dotate di sensibilità straordinarie, al pari delle labbra e di tutte le zone erogene. La pelle è costantemente in stato ricettivo, percepisce gli oggetti, ma anche le vibrazioni e i vissuti emotivi: tutto quello che c'è “nell'aria“, come si usa dire. Di una persona si dice che “ha i nervi a fior di pelle“ o che “è di pelle dura“ alcuni avvenimenti ci fanno ”rizzare i

pelliccia“ altri ci fanno “venire la pelle d’oca“ o la fanno “accapponare“. A talune situazioni abbiamo una “reazione epidermica“ altre le percepiamo “con tutti i pori“, siamo “toccati“ dall’atteggiamento di alcune persone con cui “entriamo in contatto“, mentre altre vanno trattate “con i guanti“. Di qualcuno bene educato diciamo che è “pieno di tatto“ e un caro amico è “un amico per la pelle” e noi stessi siamo contenti “non stiamo nella pelle“ e soprattutto non vogliamo “levarla a nessuno“. Queste ed altre espressioni si riferiscono al fatto che la pelle è per eccellenza l’organo di senso preposto allo scambio. L’occhio vede senza essere visto; l’orecchio sente senza essere udito; la bocca sente avverte un sapore, il naso un odore senza che si crei un effetto di ritorno. Invece per la pelle si tratta di toccare e di essere toccati. Per esempio il gatto percepisce le mie carezze che gli comunicano affetto, ma nello stesso tempo la mia mano sente la consistenza del suo pelo e il dolce tepore della sua pelliccia. Insomma , per ciascuno, toccare significa dare e ricevere contemporaneamente. La pelle come un guanto ci riveste, ci protegge e allo stesso tempo ci apre.

IL TATTO

“ Sentire. . . .

Sentire col naso è percepire il mondo al di là di ciò che può raggiungere la mano.

Sentire con le orecchie, è esplorare ancora più lontano.

E vedere, ah vedere. . . è con gli occhi carezzare l’universo a migliaia di leghe di distanza.

Ogni senso ci dice il mondo, il suo mondo. E la fusione avviene.

Ogni senso spinge le frontiere un pò più lontano,rendendo l’universo più vasto, più vario e più ricco.

Ma toccare: è da lì che, molto semplicemente tutto è cominciato”

Frederck Leboyer

La pelle è l’organo più esteso, si sviluppa insieme al sistema nervoso centrale a partire dalla terza settimana, dallo stesso foglietto embrionale: l’ectoderma. Quest’origine comune fa sì che esista fra i due sistemi, una stretta relazione: infatti, già a otto settimane di vita, quando l’embrione nell’utero è lungo appena tre centimetri e non possiede ancora né occhi né orecchie, è sufficiente un superficiale sfioramento delle sue labbra perché lui reagisca allontanando la testa. Dimostrazione che il senso strettamente associato con la pelle, il tatto, è il primo a “formarsi” a livello embrionale: primo ponte di collegamento tra il nuovo essere e il mondo esterno. Secondo i principi dell’embriologia, una funzione vitale è tanto più importante quanto più precocemente si sviluppa.

Dal tatto dipende la conoscenza di noi stessi e la percezione del mondo intorno a noi. La cute con la sua ricchissima innervazione rappresenta un involucro sensitivo e riflessogeno d'eccellenza, da essa iniziano e finiscono i confini dell'io. Essendo l'organo della pelle e il senso del tatto fra i primi a formarsi nell'embrione possiamo comprendere come, anche da un punto di vista neurofisiologico, il contatto sia un bisogno primario dell'uomo.

IL CONTATTO

“ Nulla è nell'intelletto che prima non sia stato nei sensi ”

Aristotele

Il tatto, il bisogno di contatto rappresentano un imprinting psicologico che si installa fortemente durante la vita fetale anzi fin dal momento del concepimento quando le due cellule germinali “l'ovulo e lo spermatozoo “ entrano in contatto, si immergono l'una dentro l'altra, e si toccano perdutamente. In questa prima fase della vita intrauterina, l'embrione è immerso e cullato nel liquido amniotico, sperimenta un continuo dolce idromassaggio: che non si arresta neanche la notte, quando la mamma dormendo lo cullerà lentamente e ritmicamente con la sua respirazione. Dal secondo mese di gravidanza in poi, l'embrione cresce rapidamente fino a riempire completamente l'utero. Verso l'ottavo mese, la stimolazione tattile è effettuata direttamente dalle morbide pareti muscolari uterine e quello che prima era un idromassaggio diviene un vero e proprio massaggio avvolgente, profondo e ritmico, che culminerà con un ultimo energico massaggio durante il parto.

“ Si impari a rispettare questo sacro momento della nascita, delicato, fugace

ed indistinto come l'alba.

Il bambino è qui, esitante, incerto, dubbioso sulla direzione che sta per prendere,

Egli si trova fra due mondi ”

Frederick Leboyer

IL BISOGNO DI CONTATTO

Anche se non possiamo ricordare a livello inconscio, il periodo trascorso nell'utero di nostra madre, il nostro inconscio, la nostra pelle e il nostro corpo lo rammentano bene. Il futuro dell'adulto, i suoi comportamenti, la sua salute saranno per sempre legati a queste forti esperienze prenatali. Il distacco originario dalla madre, avvenuto col parto, è un'esperienza così traumatica

per il neonato che, in base alle interpretazioni psicoanalitiche, per tutta la vita nutrirà nostalgia per il calore le carezze e la perduta unione fisica con la madre, spinto dal ricordo inconscio della beatitudine provata nel grembo materno.

LA PERCEZIONE TATTILE

“ Un tocco leggero invita l’anima a risalire alla superficie per incontrare le dita che la toccano ”

Milne

La pratica craniosacrale comporta una forma di contatto delicato, leggero e non invasivo, paragonato a una farfalla che si posa su una foglia, le mani divengono antenne percettive capaci di dialogare con il sistema del ricevente. Questo percepire con le mani è un processo in cui le informazioni sono trasmesse al cervello dalle terminazioni dei nervi sensoriali delle dita, dette propriocettori che lo informano sul movimento e sulla posizione. Le dita contengono una grandissima quantità di propriocettori, che le rendono profondamente sensibili e ricettive ed essere quindi strumenti ideali a percepire i movimenti più delicati e sottili della Respirazione Primaria, delle sue espressioni e delle sue potenzialità.

“ Il corpo: quella parte di anima percepita dai 5 sensi ”

William Blake

Percepire con le mani, sentire il Respiro della Vita impiega tutti i sensi, la mente e il cuore è lo stesso modo, la stessa sensibilità che ci fa ascoltare le vibrazioni di un albero o di un fiore. Il cuore di questo lavoro riguarda l’ascolto, non si tratta di fare qualcosa, ma di unirsi alla persona attraverso il contatto. Per alcuni a secondo di come siamo stati condizionati, il tocco può essere minaccioso, per altri rassicurante, nel contesto di un trattamento l’operatore, necessariamente deve avere un’intenzione neutrale, senza pareri o aspettative, che non cerca e non si aspetta nulla, in cui c’è tranquillità d’animo e capacità di incontrare la persona, dov’è e non dove vorrebbe che fosse. Questo significa lasciare ciò che crediamo di conoscere per essere “presenti” alla persona in uno spazio sconosciuto, un luogo di calma e tranquillità dal quale ascoltare.

LA PRESENZA

In qualsiasi arte curativa la presenza è uno degli aspetti più stimolanti. Presenza dal latino “praesentia” ha il significato di “essere innanzi”, “al cospetto di” e diviene automaniestarsi di tutto ciò che c’è per il solo fatto di esserci. Essere aperti con tutti i sensi per sentire la gioia, la sofferenza, il dolore, la rabbia, le forze che organizzano il corpo, l’unicità con cui il Respiro della Vita si esprime, è capacità di riuscire a comprendere, di essere con la persona. Quando siamo presenti possiamo incontrare l’altro col nostro “essere” anziché col nostro “lavoro”. Essere presenti impegna l’operatore in un rapporto chiaro e semplice con l’altra persona, con un’attenzione sottile e precisa, se non sono presente alla salute (compresa quella del mio sistema) non è possibile percepirla e agevolarla. E’ questo lo “spazio-stato” con cui l’operatore entra in contatto, con un tocco delicato ed efferente; il tocco non è attivo, non fa “qualcosa” ma, piuttosto è passivo, in una condizione di “ascolto-efferente” che “riflette” dei sottili e lenti movimenti intrinseci al corpo stesso.

“ Togliti i sandali dai piedi, perché il luogo in cui stai è Terra Santa ”

Atti degli Apostoli 7 30-33

Richiamare l’icona biblica di Mosè al roveto ardente, attraverso l’espressione “levarsi i sandali” la trovo un’indicazione opportuna per due motivi: il primo è quello che si entra nel territorio del mistero, che ci può “sorprendere e meravigliare”. L’altro motivo è che si cammina in una “terra che brucia”, levarsi i sandali è accettare il rischio di entrare su un terreno che può “scottarci” e solo il nostro cuore può farci vincere questo timore. Il cuore e il rispetto, dal latino “respicere” che tra i vari significati corrisponde a “guardare”, aiutano ad accettare la persona così com’è nella sua unicità e individualità.

IL TRATTAMENTO

LE CONOSCENZE DELL'OPERATORE

“ La vita è il primo dono che riceviamo, l'amore il secondo e la conoscenza il terzo ”

Margie Piercy

All'operatore sono richieste competenza e conoscenze tecniche su differenti livelli:

- sul piano fisico: è fondamentale la conoscenza dell'anatomia, della fisiologia e delle tecniche;
- sul piano emozionale: saper riconoscere, sentire e sostenere le manifestazioni emozionali della persona, affinché possano essere espresse e rilassate;
- sul piano mentale: attivazione e vuoto mentale, osservazione, consapevolezza, chiarezza di percezione, obiettività, comprensione ;
- sul piano spirituale: essere sul cammino di ricerca spirituale, e cercare di comprendere il senso del “viaggio” di ogni essere vivente sulla terra.

Il lavoro riguarda sempre l'intero essere, perché spesso i differenti piani emergono e coincidendo si fondono.

“ Il nocciolo di questo lavoro è percettivo; noi impariamo a percepire il Tutto con i sensi.

Quando si incontra un paziente si vede il Tutto, un evento molto raro nel nostro mondo moderno.”

Dr. James Jealous

Il nostro corpo è quanto noi viviamo di meno: la testa ha accaparrato tutto lo spazio, assieme a qualche passione più o meno felice, e la nostra testa, quindi la nostra mente, è quella più facile da ingannare, spesso si inganna da sola, mentre il corpo non può mentire. Allora usare un po' meno la testa e lasciare che si senta quello che c'è, è forse una delle difficoltà maggiori che si incontrano, anche nel trattamento craniosacrale. Quando si arriva al momento in cui si prende contatto con la persona, allora le mani iniziano a “sentire” e si entra in un campo in cui qualcosa di profondo, potente e ancestrale si manifesta. Difficile da descrivere, forse perché non siamo abituati ad “ascoltare” in questo modo. Non sono solo le mani, la percezione si allarga, comprende anche sensazioni nuove, forse le possiamo definire antiche, antiche ma riscoperte e per questo nuove per i nostri sensi abituati a percepire quasi sempre le stesse cose.

L'ASCOLTO DELL'OPERATORE

“

' nell'abilità di stare quieti ad ascoltare che la verità del sistema umano dispiega i suoi misteri.

*Mentre ascoltiamo un'umiltà vera emerge mentre incontriamo l'imponente e grandiosa intelligenza
all'interno del sistema umano”*

Franklin Sills

In questa pratica si fa attenzione a tutta una serie di cose: tenere insieme una presenza esemplare, un' attenzione acuta e vigile, ma senza essere invasivi. . . e lasciar accadere, quindi sentire con le mani, ma sentire un po' con tutto, rimanendo però neutrale. . . .Quando si manifesta un movimento, un'onda, una lentissima pulsazione, a volte non si sente con chiarezza, ma c'è: allora si ascolta. E si rimane nella modalità appena descritta. . . e poi ancora si ascolta. Con questo “ascolto” percepiamo, sia con i nostri sensi che con qualcosa di più profondo (e non per questo meno potente) ciò che sta accadendo e si sta manifestando. Forse non facciamo niente, forse facciamo qualcosa, ma di sicuro il solo fatto che la persona trattata senta di potersi concedere del tempo e in quel tempo potersi lasciare andare un po', affidarsi a qualcuno ma soprattutto al “proprio sè profondo”, è già un gran risultato, e può avere degli effetti straordinari sul miglioramento dello stato generale. E la cosa notevole è che a volte questo accade senza che la persona lo avverta coscientemente forse perché la mente è troppo occupata a fare progetti, a pensare al passato, a pianificare il futuro da perdersi proprio quello che nel corpo accade. Niente di fantastico, niente di pericoloso, la bellezza è che utilizzando le forze intrinseche del proprio corpo, avvia dei processi di riequilibrio, di rigenerazione, di ricerca di un miglioramento, e tutto ciò non viene imposto dall'esterno ma è guidato dalle esigenze e dalle priorità del sistema del ricevente.

*“ Tutti presi dall'aspettativa delle cose meravigliose che potranno accadere in futuro,
non udiamo il suono del vento e della pioggia, il respiro e il battito del cuore in questo istante”*

Toni Pacher

“ Nulla esiste se non in un istante, nella forma e nel colore del momento presente.

Ogni cosa fluisce in un'altra, e non può essere afferrata.

*Anche sotto un pesante manto di neve possiamo scorgere i bucaneeve e
qualche altra pianticella che comincia a crescere”*

Suzuki Roshi

Ogni trattamento è diverso, unico nella sua attuazione, il motivo è molto semplice e sta nella unicità di ognuno, e passa dall'osservazione di quattro stati d'animo: il primo è la “meraviglia”, quel senso di ingenuo stupore che il bambino ha di fronte all'evento nuovo e straordinario (“Se non diventerete come bambini, non entrerete nel regno dei cieli”) ovvero non penetrerete nella realtà profonda dell'Io. Percepire il movimento delle ossa, delle fascie, del corpo fluido è per me sempre meraviglia, stupore, commozione. L'Io dell'altro mi mostra la sua realtà, le sue forze e le sue debolezze. Il secondo è l'assoluto interesse per i minimi dettagli nella consapevolezza che nessun movimento è dato al caso. Dopo la meraviglia e l'interesse viene l'abbandono che presuppone una mente aperta, libera da preconcetti, non giudicante è la coscienza di agire per il meglio e il giusto. Così infine l'operatore vive l'essere tutt'uno col ricevente attraverso l'area di contatto. Il mondo intorno scompare, la mente è ferma, rilassata, in questo stato c'è una qualità di apertura dove non vi è più posto per concetti come il mio e il tuo, o per pensieri di separazione. E' come se la goccia nell'oceano, smettesse di pensarsi in termini di goccia individuale e si rendesse conto di essere in realtà una con l'oceano. E' meditazione, è preghiera, è uno stato di espansione della coscienza. Ho fatto esperienza di momenti in cui era la sintonia profonda e il mio farmi da parte che permetteva una riorganizzazione, e non un mio eventuale intervento. Altre volte accadeva qualcosa, per cui tutto trovava una sua unità e io mi sentivo una testimone privilegiata.

“ Sedendo quietamente senza nulla fare, la primavera giunge e l'erba cresce da sé.”

Zenrin Kushu

L'ESPERIENZA

“ Direte ce ne vuole di tempo!

Si come sempre il problema è questo maledetto tempo, o piuttosto, il mistero.

Perché curiosamente, ce n'è poi sempre abbastanza. Il tempo.

Ci vuole del tempo per penetrare qualsiasi arte.

Perché ogni arte nasconde una tecnica, che bisogna imparare a padroneggiare.

Tecnica, apprendistato, richiedono una durata.

Tecnica, apprendistato, vengono un giorno superati, dimenticati

e si approda a qualcosa che è pura arte.

E che era lì da sempre.”

Frederck Leboyer

Se si impara una tecnica, all'inizio c'è il fare, c'è lo sforzo, ma questo sforzo non è finalizzato a diventare sempre più forti, più bravi ed esperti nella tecnica: al contrario lo sforzo c'è perché all'inizio non comprendiamo, perché all'inizio non c'è armonia. Quando piano piano acquisiamo efficacia, allora naturalmente “il fare” si trasforma “nell' accadere”, “lo sforzo” si trasforma nel “senza sforzo”. E' come quando si impara ad andare in bicicletta: all'inizio stringiamo le mani sul manubrio, pensiamo a cosa dobbiamo fare. pedalare, stare in equilibrio, freno davanti, freno dietro ecc., inevitabilmente cadiamo. Ma un po' alla volta, acquisiamo dimestichezza, c'è meno tensione, meno pensare. . .fino a che impariamo ad andare in bicicletta senza mani. Questa pratica è un non fare, un non agire, o per meglio dire, un andare oltre l'azione intesa come gesto meccanico. Il non fare diventa la sintesi e l' essenza del saper fare e scopro continuamente che mantenendo uno spazio ampio e umile è possibile lavorare e promuovere benessere, semplicemente tenendo le domande aperte, come un koan che può essere compreso solo attraverso l'esperienza.

CONCLUSIONE

IL DONO PREZIOSO

E se nel “tempo-spazio” di un trattamento la persona torna in quel luogo integro e protetto, a quel livello dell’essere dove non vi è alcuna patologia e la sofferenza non vi ha mai trovato forma, dove tutto è iniziato, troverà ad attenderla un dono prezioso: la sua Essenza. Tuttavia il viaggio è nel cuore, un viaggio senza conclusione, solo una presa di coscienza della nostra vera natura. Basta fidarsi e Ascoltare con il Cuore!

“Si deve diventare un'altra volta così semplici e senza parole,

come il grano che nasce, o la pioggia che cade.

Si deve semplicemente essere.”

Etty Hillesum

E qui mi fermo , per ora nonostante che, tante siano ancora le domande.

RINGRAZIAMENTI

Ringrazio l'opportunità di scrivere questa tesina, che mi ha permesso di coordinare un po' di esperienze e di dividerle con chi la leggerà, ma scriverla non è stato per far comprendere a voi, bensì per capire meglio io, riflette la mia esperienza e il mio modo di esperire. Ha avuto bisogno dei suoi tempi, indipendenti dai miei, ha chiesto che cancellassi delle parti e ne aggiungessi delle altre.

Ringrazio Roberto Rizzardi il mio Maestro, per la pazienza con cui l'ha attesa e in modo particolare lo ringrazio per la capacità di non aver mai anticipato, quello che con stupore meraviglia e commozione scoprivo via via nell'esperienza.

E ringrazio tutte le persone che ho incontrato, perché da ogni esperienza con ognuno di loro ho imparato qualcosa, e con qualcuno sicuramente devo scusarmi. . . .per via dell'imparare ad andare in bicicletta.

BIBLIOGRAFIA

Tutto quello che ho attinto da innumerevoli fonti nel corso della mia vita

Articoli e interviste scaricate dal sito www.innernet.it - www.educazionealcontatto.it –
www.curenaturali.it – www.erbasacra.it

Marcella Barth e Ursula Markus *“Il libro delle coccole”*

Hillesun Etty *“Diario 1941-1943”*

Kern Michael *“Craniosacrale”*

“La Bibbia”

Leboyer Frederick *“Shantala, L'arte del massaggio indiano”*

Masunaga Shitsuto *“Zen Shiatsu”*

Montagu Ashley *“Il linguaggio della pelle”*

Rilke Reiner Maria *“Poesie Nuove”*