




ISTITUTO
CRANIOSACRALE
LA MAREA



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

*“Craniosacrale:
un ponte verso l’inconscio”*

RESP. DELLA FORMAZIONE

Dr. Roberto Rizzardi

CANDIDATO

Samira Bulfon

TRIENNIO DI FORMAZIONE

2011-2014

INDICE

p.	3	INTRODUZIONE
	5	ABSTRACT
	6	LA STORIA
	7	IL RITMO CRANIOSACRALE
	8	IL SISTEMA FASCIALE
	9	IL TRATTAMENTO E L'ASCOLTO
		Elementi fondamentali dell'ascolto
		Intuizione
		Centratura o radicamento
	14	DISPOSIZIONI LIMITANTI DELL'OPERATORE E LIMITI DEL CRANIOSACRALE
	15	MENTE CONSCIA E INCONSCIA
	16	CIRCOLI VIZIOSI E LA FASCIA
		Le problematiche della fascia
		Le funzioni della fascia
	19	I RITMI E LE MAREE
	20	CONCLUSIONE

INTRODUZIONE

Sono un'estetista diplomata nel 2006. A settembre del 2010 iniziai il mio percorso con la tecnica di bilanciamento craniosacrale. Da tempo ero alla ricerca di una conoscenza più approfondita dell'anatomia umana e desideravo incontrare una tecnica che potesse esprimere al meglio le mie doti. Mi presentai al corso senza una pregressa esperienza da ricevente, attratta semplicemente dalla spiegazione verbale di colui che sarebbe diventato il mio insegnante: non ricordo come ma mi capitò di accedere al sito internet della scuola per poi visionare un video in cui Roberto Rizzardi descriveva la tecnica. Successivamente lo contattai telefonicamente ma ci vollero due anni prima di sentirmi pronta ad iniziare questo percorso. Credo che ciò che colse maggiormente la mia attenzione fu la definizione di craniosacrale come metodo di autoguarigione, cioè una tecnica capace di stimolare i naturali processi di riequilibrio della persona, una tecnica olistica che poteva ben integrarsi con la mia professione di estetista. Ciò che al tempo però non immaginavo è che l'estetica avrebbe assunto un'importanza secondaria, o meglio, integrativa all'interno di un contesto dedicato al benessere dell'individuo.

Iniziare i corsi di craniosacrale è stato per me l'inizio di un percorso e il proseguimento di un'evoluzione personale iniziata qualche tempo prima a Medugorje. La base di ogni cammino è la fede: la fede non vista come semplice dogma contemplativo, ma l'apertura alla Verità. Infatti Gesù disse "Io sono la Via, la Verità e la Vita". Nella craniosacrale ho trovato manifestazione di queste tre cose.

E' stato difficile per me avvicinarmi ad essa, perché nel farlo avrei dovuto stravolgere molte delle mie convinzioni che fino ad allora mi fornivano un modo per restare in piedi e sopravvivere ad una realtà di vita che non mi rendeva felice ma a cui ero molto radicata. Avrei dovuto mettere in discussione molte delle cose che mi erano state insegnate per dar spazio ad una nuova visione.

Ho trovato però una Via che mi faceva stare meglio, delle Verità che prima non accettavo e un modo e delle prospettive migliori per vivere la Vita .

Il primo lavoro da fare, infatti, è proprio quello su sè stessi ed iniziò con il raggiungimento di nuove consapevolezze interiori che mi permisero di affrontare la vita e di cambiare il modo di pormi ad essa, eliminando molti circoli viziosi che impedivano la mia crescita e soffocavano l'espressione delle mie qualità.

E in tutto questo mi sentirei di affermare che Dio ha usato e sta usando la cranio sacrale al servizio del progetto che lui aveva e ha per me. Considero questa disciplina come un grande strumento che mi è stato messo fra le mani al fine di poter offrire alle persone in difficoltà un ponte verso il proprio benessere e riequilibrio interiore e fisico. Dicono infatti che “La felicità è l’arte del saper vivere” e credo che la craniosacrale possa essere vista un po’ come un’arte, un’arte che proviene dal cuore ma naturalmente con delle regole tecniche da rispettare.

Questa disciplina è diventata parte integrante di me e non saprei dire se esista davvero un limite tra ciò che accade nella mia vita ed essa. La conoscenza che acquisisco continuamente attraverso essa è onnipresente in ciò che vivo o faccio e si fonde con le cose che accadono ogni giorno. Questo per me amplifica di gran lunga la definizione di cranio sacrale come “disciplina dalla visione complessiva”, cioè che non si sofferma sul singolo apparato, organo, disturbo ma osserva l’individuo nella sua complessità come l’unione di diversi organi o fasce ma soprattutto unione di Corpo, Mente e Spirito. Anche se per motivi di distanza dai miei compagni di corso o altri operatori per i primi due anni non ho avuto modo di ricevere sedute con regolarità, solo la continua pratica mi forniva comunque svariate nozioni utili a migliorare me stessa e a conoscermi attraverso l’Ascolto degli altri.

ABSTRACT

La formazione del ritmo craniosacrale (RCS) inizia al momento della crescita nell'utero materno, permane per tutta la vita, ed è l'ultimo movimento che lascia il corpo nella morte, dopo l'arresto cardiaco e l'esalazione dell'ultimo respiro. I ventricoli cerebrali generano questo movimento ritmico che si espande all'apparato muscolo-scheletrico, con una frequenza variabile fra i 6 e i 12 cicli al minuto. Esso è percepibile attraverso il sistema fasciale in tutto il corpo. L'operatore craniosacrale impara ad ascoltare questo ritmo molto lieve attraverso una particolare disposizione di presenza e radicamento sviluppando elementi quali l'intuizione e l'armonia interiore. Per fare questo è importante l'utilizzo dell'emisfero destro del cervello adibito alla percezione olistica. Attraverso il suo lavoro, l'operatore, può essere in grado di aiutare la persona a ripristinare l'equilibrio psico-fisico ove problematiche quali stress, traumi fisici o emozionali abbiano portato al sorgere di disfunzioni di diverso tipo e origine, causando sgradevoli conseguenze sia di genere emozionale che fisico. Ci si basa sulla concezione che mai uno squilibrio fisico è scollegato ad uno interiore poiché in ogni cellula del corpo umano risiede la nostra mente inconscia. La mente è infatti costituita dal 5% di mente conscia e il 95% di mente inconscia. Da quest'ultima quindi, dipende prevalentemente il nostro benessere. In essa risiedono molti circoli viziosi che ci impediscono spesso di svolgere una vita serena e in salute, interferendo anche nelle nostre relazioni con il prossimo. Interrompere abitudini sbagliate a cui spesso conseguono reazioni dannose a catena è ciò che la craniosacrale può aiutare a fare oltre a permettere il raggiungimento di una maggiore consapevolezza interiore per riconoscere le proprie verità e condurci verso un cammino di crescita ed evoluzione.

LA STORIA



La tecnica craniosacrale fu introdotta negli anni '30 in America da Sutherland, un dottore osteopata. Egli studiò come le ossa del cranio si muovano ritmicamente e i loro movimenti siano sincroni con quelli delle ossa del bacino (ritmo cranio-sacrale).

Un altro osteopata americano, il dottor John Upledger ha sviluppato ulteriormente questa tecnica e ne ha dimostrato la scientificità con ben 7 anni di ricerca presso le università.



Sutherland fu' uno studente di Andrew Still (fondatore dell'osteopatia 1874) e ne adottò tutto il pensiero:

“Amo i miei pazienti, vedo Dio nei loro volti e nelle loro forme”

“Il liquido cerebro-spinale è l'elemento più prezioso di cui siamo a conoscenza contenuto nel corpo umano”

“Il compito del medico è di rimuovere con gentilezza tutte le ostruzioni meccaniche percepite al libero fluire dei fluidi vitali...la Natura farà il resto”.

IL RITMO CRANIOSACRALE

Nel corpo umano, oltre ad essere presenti i ritmi del sistema cardiovascolare e del sistema respiratorio, vi è anche questo particolare ritmo fisiologico che influenza direttamente molti sistemi e di conseguenza influenza le funzioni dell'organismo.

Questo ritmo, come quello cardiovascolare e respiratorio, anche se meno evidente, può essere avvertito attraverso le mani e, diversamente dagli altri due, la sua valutazione e il suo trattamento può essere effettuato attraverso la palpazione.

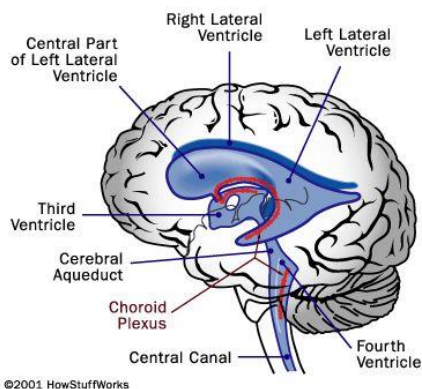
L'importanza di questo sistema è tale che un suo squilibrio può portare disturbi nello sviluppo del cervello e del midollo spinale provocando disfunzioni sensoriali, motorie o neurologiche.



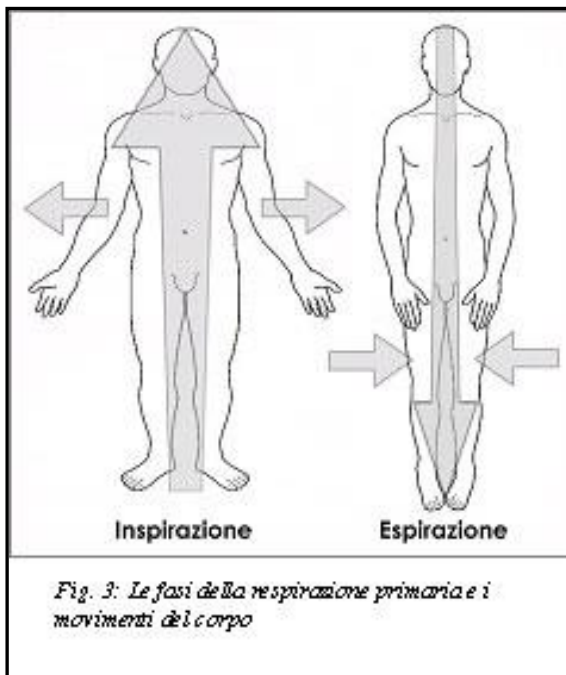
La sua formazione inizia al momento della crescita nell'utero materno, permane per tutta la vita, ed è l'ultimo movimento che lascia il corpo nella morte, dopo l'arresto cardiaco e l'esalazione dell'ultimo respiro.

Il sistema cranio sacrale è formato dalle membrane che avvolgono il cervello e il midollo spinale, dal liquido cefalo-rachidiano (o liquor) che è contenuto dentro le membrane stesse; il sistema si estende dalle ossa del cranio fino alle ossa del sacro.

The Ventricular System of the Human Brain



Questo fluido viene filtrato dal sangue in un ciclo di autoregolazione all'interno del **ventricolo cerebrale** che origina un movimento ritmico, il quale si estende all'apparato muscolo scheletrico, con una frequenza variabile fra i 6 e i 12 cicli al minuto.



Un ciclo corrisponde a:

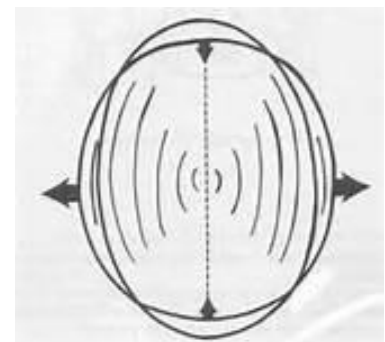
flessione / rotazione esterna

(il corpo ruota esternamente e sembra allargarsi)

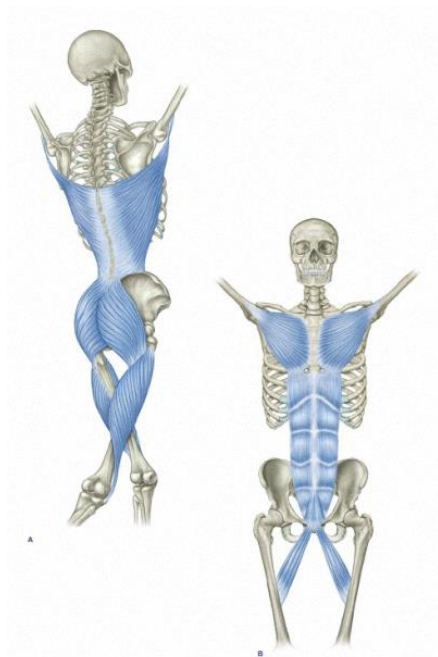
estensione / rotazione interna

(il corpo ruota internamente e sembra assottigliarsi)

In ascolto della scatola cranica ci sarà una percezione di un sottile movimento simile ad un'escursione respiratoria della cassa toracica avvertito come un allargamento (flessione) e un restringimento (estensione) della testa fra le mani.



IL SISTEMA FASCIALE

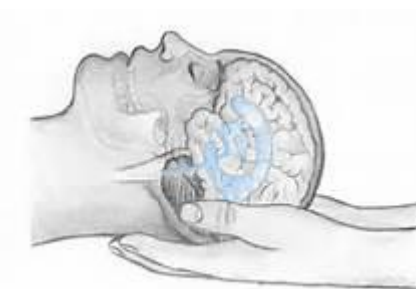


Il ritmo cranio sacrale è percepibile in tutto il corpo attraverso l'ascolto del sistema fasciale.

Esso è un insieme di strutture connettivali e si dipana all'interno del nostro organismo in modo stratificato tenendo insieme le varie parti del corpo, dall'epidermide alle ossa, esprimendo un concetto di globalità in cui tutte le parte anatomiche si possono considerare meccanicamente collegate le une alle altre in tutti i settori della fisiologia.

La minima tensione in un punto di tale sistema si ripercuote quindi su tutto l'insieme.

IL TRATTAMENTO E L'ASCOLTO



Il trattamento viene eseguito seguendo il movimento del ritmo craniosacrale con le mani attraverso un tocco molto leggero e non manipolativo (5-10 g circa). Di solito il ricevente è in posizione supina e l'operatore sta seduto comodamente alle sommità o ai lati del lettino a seconda delle zone che intende trattare.



L'operatore deve essere privo di tensioni nelle mani, avambracci e spalle quindi deve assumere la posizione più comoda possibile per facilitare l'ascolto. Egli dovrebbe visualizzare “uno stato di comunicazione nella continuità del fluido tra entrambi” “fondendo le mani con i tessuti” e “spostandosi nell'emisfero destro del cervello”. La parte destra del cervello funziona in aree in cui la soggettività e l'intuizione sono preminenti: arte, musica, immaginazione, creatività e comprensione.

Palpare il ritmo craniosacrale richiede un tocco molto leggero e una mente aperta. Questo provoca spesso, in persone molto focalizzate analiticamente, una serie di insicurezze poiché normalmente non siamo abituati ad integrare nei nostri processi la componente soggettiva che fa parte del campo inconscio.

E' importante che l'operatore non interferisca contrastando tale ritmo in modo invasivo qualora verificasse uno squilibrio o un'irregolarità. Un tale tentativo potrebbe risultare controproducente. La fiducia è uno dei fondamenti di ogni tipo di relazione; creare un campo di fiducia fra sé e il cliente è fondamentale; cercare di intervenire in un processo in modo forzato creerebbe un'immediata rottura o interruzione di quest'ultimo se non dell'intera sessione o persino l'allontanamento del cliente stesso. Per lo più muovendo reazioni non coscienti, il rischio minore sarebbe il non raggiungere gli stessi risultati dati da un tipo di approccio umile e rispettoso. Bisogna ricordarsi sempre che la craniosacrale è fondamentalmente una tecnica di autoguarigione.

ELEMENTI FONDAMENTALI DELL'ASCOLTO

L'**osservazione o consapevolezza** di sè stessi, del proprio stato emozionale e dei pensieri è fondamentale per la riuscita di questa tecnica.

Aumentando i livelli di **presenza**, cioè il Ricordo di Se' in tempo presente (nel qui e ora), gli stati emozionali disturbanti, i pensieri ossessivi si dissolvono. Attraverso la nostra consapevolezza possiamo accedere alle nostre risorse interiori.

Questo stato crea una forma di **armonia interiore** che coincide con l'aspetto piu' profondo della realtà dove ogni cosa può diventare in relazione con il tutto: la Verità.

Questo tipo di osservazione avviene attraverso la quiete e il silenzio.

“Solo il silenzio può imporsi sul rumore – Gandhi”.

La presenza, l'osservazione, la consapevolezza e l'ascolto fanno sì che la prospettiva del proprio lavoro diventi più' vasta così da poter considerare la persona trattata nel suo insieme coinvolgendo in tal modo un altro elemento fondamentale: l'**intenzione**.



Si rivela quindi indispensabile, poiché la visione sia più' oggettiva possibile, una certa qualità di esperienza. Esistono pratiche che ci permettono di arrivare ad una consapevolezza tale da non aver bisogno di ulteriori prove ed è profondamente inutile cercare di capirne il funzionamento, sia dal punto di vista scientifico che esoterico. Cio' che conta è il risultato. Per quello che è la mia esperienza la cranio sacrale rientra fra queste.

L'INTUIZIONE



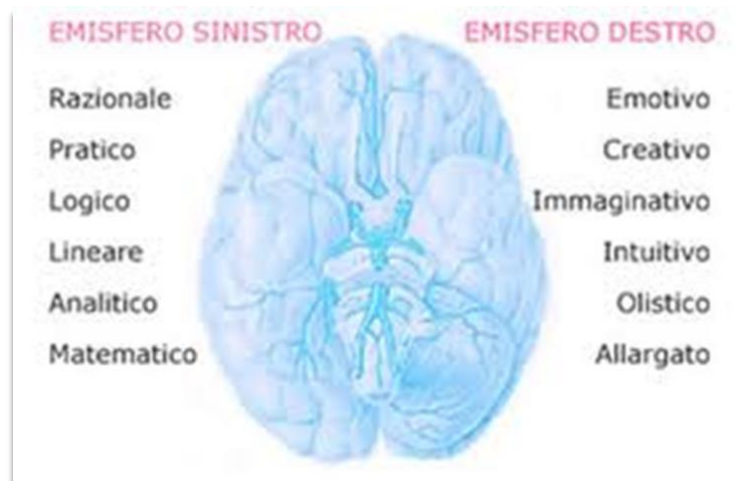
La conoscenza che arriva tramite l'intuizione è perfetta, la sensazione che nasce da essa è un'assoluta certezza che le cose stanno così e basta. E' la prova empirica per eccellenza, ma la sua manifestazione è un lusso. Conoscere sè stessi è indispensabile per poter coltivare un terreno adatto all'Intuizione ed il metodo piu' efficace è attraverso l'auto-osservazione.

Le nostre facoltà intuitive ed istintuali tendono a scomparire se non vengono utilizzate, sono presenti alla nascita, ma la nostra vitalità percettiva viene spenta dagli agenti stressanti, dalla pressione e dalla vita professionale. E' attraverso lo stato di presenza, quindi, che si può riattingere a tali qualità per poter acquisire, attraverso la costanza, a profonde risorse utili per porsi in una corretta prospettiva.

L' intuizione non è una facoltà trascendentale ma risiede proprio nel corpo, in tutto il corpo e il suo sentire.

È una facoltà dell'Emisfero destro del nostro cervello: esso lavora per immagini, per analogie, cerca le somiglianze, crea collegamenti e relazioni tra le cose, ricerca la visione d'insieme, l'unità olistica, è atemporale e spaziale. Il nostro emisfero destro si occupa esclusivamente del presente, di quello che accade qui e ora.

Impara cinestesicamente, ovvero attraverso il movimento dei nostri corpi.



Il nostro emisfero sinistro, al contrario, è logico e verbale.

Divide e analizza, è temporale, considera cioè l'ordine cronologico delle cose; si occupa del passato e del futuro.

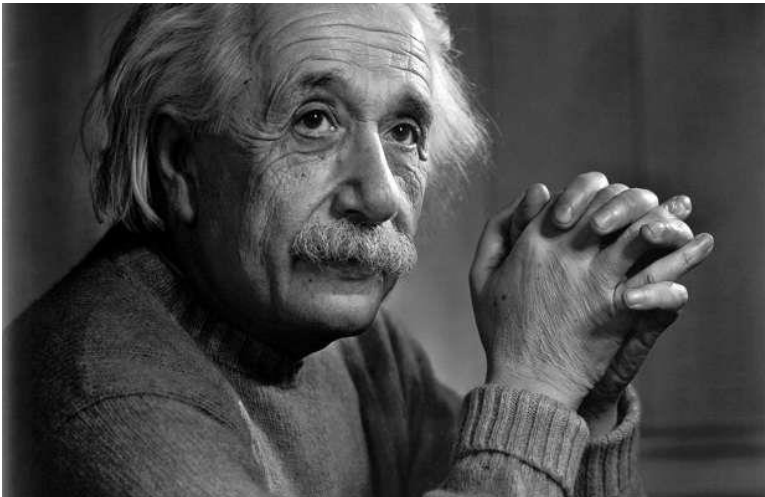
Quando uso la Mente Intuitiva, ovvero il mio emisfero destro, cesso di essere quell'individuo separato dagli altri e dal cosmo a cui la mia comune percezione è abituata ed entro in connessione con tutto ciò che mi circonda percependolo non più come altro ma come "simile" o "stesso".

Il corpo è la Terra del Sentire e chi è maggiormente a contatto con il proprio corpo ha una capacità intuitiva più sviluppata rispetto a chi è più mentale.

Bisogna far attenzione poiché quando siamo inconsciamente identificati con un Sé Interiore (come spesso accade) crediamo di aver avuto una intuizione o addirittura di aver canalizzato un

messaggio, ma in realtà si tratta dell'intuizione e del messaggio "contaminato" dai desideri, dalle paure e dalle convinzioni/condizionamenti del Sé Interiore stesso.

Aprirsi all'intuizione non significa negare o svalORIZZARE la razionalità, infatti questi due fondamentali elementi vanno invece integrati profondamente, perché possano diventare due meravigliosi alleati.



La mente intuitiva è un dono sacro e la mente razionale è un servitore fedele.

Noi abbiamo creato una società che onora il servitore e ha dimenticato il dono.

Albert Einstein.

CENTRATURA O RADICAMENTO

La centratura o radicamento avviene su noi stessi passando attraverso lo stato di consapevolezza. Essa è indispensabile a far sì che la nostra esperienza di ascolto e osservazione resti tale, cioè privata da elementi di giudizio di origine egoica e da tutti gli atteggiamenti che ne derivano (paure, desideri, ecc.)

Bisogna trovarsi in uno stato di equilibrio perfetto per non lasciarsi squilibrare dagli squilibri. Romain Gary (regista)

Il radicamento impone all'operatore lo stato di presenza.





Fra le diverse discipline olistiche gli operatori utilizzano varie tecniche di centratura: i terapeuti cinesi si centrano sul *tan tien*, il punto unico, concentrandosi circa 5 cm sopra l'osso pubico; i tibetani meditano sul *Mangyi-rgyal-po* - il Buddha della medicina, centrato nel sahar chakra (la corona della testa). La tecnica occidentale *freeze-frame* si concentra sul cuore.

Personalmente ricerco il mio stato di centratura in una disposizione di servizio alle leggi universali e a Dio, descrivere tale disposizione è difficile poiché in essa predomina l'assenza di giudizio; potrei solo identificarlo come "un' assenza ricca di presenza" in uno stato di grande pace ed equilibrio. Fisicamente percepisco che questo sentire avviene primariamente a livello del cuore e dei reni per poi espandersi alla respirazione e al resto del corpo.



Per poter comprendere come le energie psichiche circolano e lavorano nell'uomo, occorre osservare come circolano e lavorano le energie in natura.

Osservate un albero: più il suo tronco e i suoi rami si elevano, più le sue radici affondano in profondità nel terreno. È un sistema di compensazione, di equilibrio, che si ritrova su tutti i piani, fisico, psichico e spirituale.

Dunque, più un uomo tende ad elevarsi nella sua coscienza e più discende nel suo subconscio.

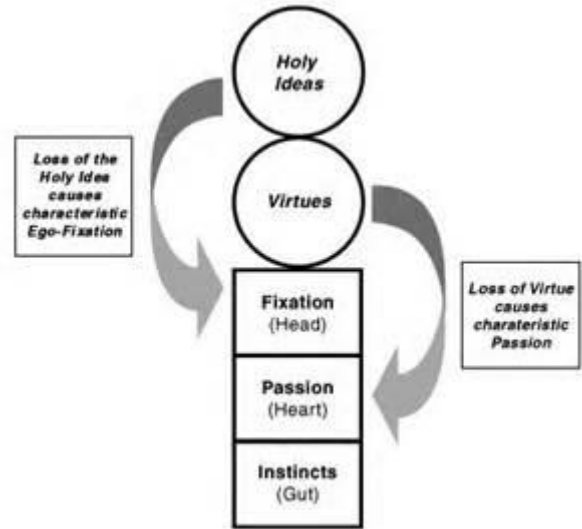
Omraam Mikhaël Aïvanhov

DISPOSIZIONI LIMITANTI DELL'OPERATORE E LIMITI DELLA CRANIOSACRALE

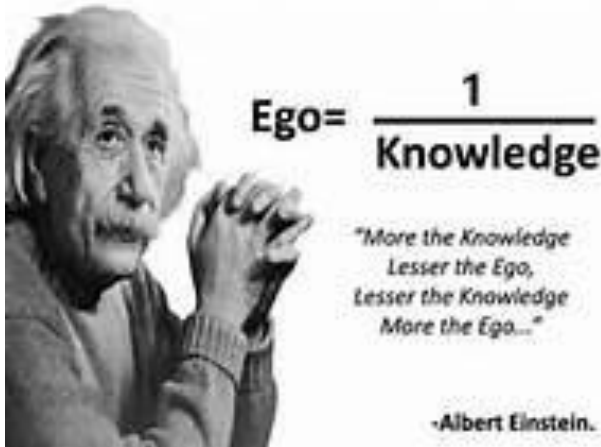
Disposizioni che l'operatore non deve assumere durante una sessione:

- aspettativa
- desiderio di controllo
- desiderio di gratificazione immediata

cioè elementi dettati dall'utilizzo dell'emisfero sinistro del nostro cervello.



Non dobbiamo avere la pretesa di guarire le persone sulla base della nostra semplice volontà, e nemmeno possiamo essere così scarsamente umili da pensare al “dove” o al “come” una persona debba essere portata.



Un tale atteggiamento interferirebbe con il lavoro cranio sacrale e (in modo cosciente o meno) sarebbero percepibili anche dal ricevente e questo, oltre alla non riuscita dell'intento, porterà il cliente ad allontanarsi sentendosi minacciato emotivamente in modo consapevole o inconscio.

Ogni individuo possiede un proprio percorso e i metodi di autoguarigione possono essere altrettanto personali. Questo concetto è comprensivo del fatto che anche la tecnica cranio-sacrale può non essere un mezzo di guarigione adatto a tutti. Questo dipende per lo più da fattori inconsci che a volte un bravo operatore può essere in grado di superare attraverso l'utilizzo di competenze comunicative o semplice empatia, ma spesso possono essere molto radicati. Per lo più sono i sistemi di difesa che subentrano, cioè l'insieme dei meccanismi limbici del nostro cervello.

La nostra personalità è infatti strutturata in:

5% di mente conscia o consapevole e

95% di mente inconscia



MENTE CONSCIA: ragionamento logico, pensiero volontario, azioni volontarie

MENTE INCONSCIA: azioni involontarie, pensieri automatici, memoria inconscia / limbica, emozioni, creatività, fantasie, sogni, istinti, impulso, intuito.

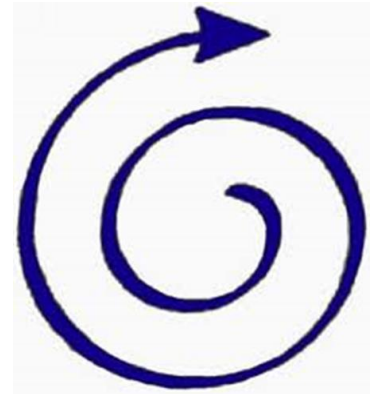
- La mente conscia comprende tutte quelle informazioni che vengono filtrate dal cervello al fine di sopravvivenza dell'ego attraverso credenze, convinzioni e giudizi. Pensa, ragiona ed in essa risiede il libero arbitrio; è curiosa e proiettata al nuovo.
- La mente inconscia opera in ogni cellula del nostro corpo, è rappresentato dalle attività limbiche, e determina il controllo delle funzioni metaboliche e attività involontarie nel nostro organismo; e' abitudinaria ed in essa si originano molti dei circoli viziosi dannosi.

La cranio sacrale lavora quindi anche sulla nostra parte inconscia, in ogni sua applicazione ma soprattutto attraverso il lavoro sullo sfenoide. Vi è infatti un profondo legame tra lo sfenoide e la funzione della coscienza.



I CIRCOLI VIZIOSI E LA FASCIA

Poiché il nostro inconscio risiede in ogni nostra cellula, dai visceri alla periferia, il craniosacrale, trattando ogni tessuto connettivo e riuscendo a lavorare molto in profondità, potrebbe essere considerato un valido mezzo al fine del raggiungimento di quell'importante comunicazione fra corpo-mente-spirito.



I circoli viziosi dannosi che rappresentano le abitudini sbagliate nel nostro vivere quotidiano o le nostre convinzioni legate all' ego possono essere paragonati al movimento delle fasce in presenza di una memoria di stress o trauma. In tale situazione i fasci connettivali di collagene si organizzano secondo le linee di forza come un esercito di soldati verso una direzione preferenziale (DIREZIONE FACILITATA) a volte provocando schemi d'inerzia più o meno importanti.

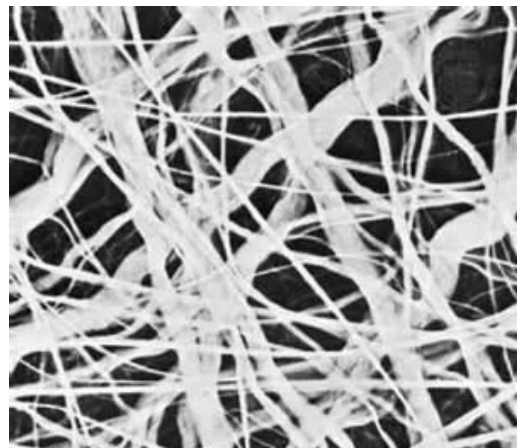
Attraverso il lavoro fasciale si può ridurre tali tensioni riportando la struttura ad una funzionalità ottimale.

LE PROBLEMATICHE DELLA FASCIA:

- Scarsa motilità, quindi scarso drenaggio linfatico e accumulo di tossine
- Tensioni anomale che provocano dolore in quanto i recettori sensoriali vengono attivati
- Addensamento e degenerazione della cartilagine: artrosi.

Quando si parla di fascia si parla di tessuto connettivo (70% nel corpo umano) intendendo quindi i seguenti elementi:

- Sottocute
- Aponeurosi
- Tendini
- Legamenti
- Cartilagini
- Ossa



Esso è formato da cellule dette *blasti* adibiti alla produzione di:

- Collagene
- Elastina

Le disfunzioni della fascia si propongono principalmente a seguito dell'addensamento del sistema collagene, il quale, si funge come difesa del tessuto, ma in un secondo momento, potenziandosi e perdendo la sua elasticità, non adempie più alla sua funzione bensì, in certi casi, diventa calcificazione o ossificazione.

L'invecchiamento dell'uomo è anche un addensamento progressivo del suo tessuto connettivo.

LE FUNZIONI DELLA FASCIA

Ricalcano quelle del Tessuto Connettivo ampliandole e completandole. Si possono citare alcune, sicuramente ignorandone o dimenticandone altre:

- Azione meccanica di PROTEZIONE e difesa
- Funzione STRUTTURALE di riempimento, contenimento, rivestimento, identificazione, separazione per muscoli, organi, vasi e nervi
- Funzione di COMUNICAZIONE, connessione, collegamento, trasferimento di informazioni
- Funzione BIOCHIMICA, in particolare legata alla vita e funzione cellulare (filtraggio, nutrizione)
- Funzione di NUTRIMENTO tramite fra sistema vasale e cellula
- Azione IMMUNITARIA
- In particolare, la sostanza fondamentale ha un effetto sugli organi e sistemi in disfunzione permettendo di effettuare diagnosi e terapia sfruttando il sistema di AUTOREGOLAZIONE del corpo
- Funzione di supporto alla regolazione della temperatura corporea, della pressione arteriosa e della frequenza cardiaca (Schleip)
- Supporto alla circolazione del sangue, della linfa e dei liquidi (fluidi) non canalizzati
- Regolazione del tono muscolare
- Regolazione della postura e della coordinazione motoria
- Interazione con il Sistema Nervoso Centrale e, in particolare, con il Sistema Nervoso Autonomo

L'operatore cranio sacrale per operare sulla fascia si concentra su alcune zone dette "diaframmi" i quali stabilizzano il sistema fasciale:

- diaframma pelvico
- diaframma respiratorio
- stretto toracico
- sistema dell'osso ioide
- il passaggio occipito-cervicale
- il tentorio e la falce
- le articolazioni



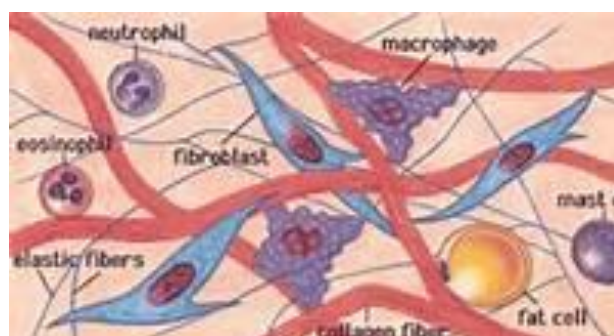
Conseguentemente a stress prolungati di tipo posturale, psichico e meccanico (solitamente congruenti), alcune regioni corporee sono così provate da sforzi compensatori ed adattivi da evidenziare alterazioni strutturali.

Nella maggioranza dei casi la combinazione stress emozionali e fisici altera le strutture neuromuscoloscheletriche al punto da determinare una serie di anomalie fisiche identificabili, il cui tentativo di compenso a sua volta genererà nuovi fattori di stress; potranno pertanto manifestarsi fenomeni dolorosi, limitazioni articolari e disturbi generali quali l'iperaffaticabilità.

Nell'adattamento cronico allo stress biomeccanico e psicogeno si sviluppano reazioni a catena e circoli viziosi.

Per via della continuità della fascia attraverso tutto il corpo, ciascuna ipersollecitazione distrettuale potrà ripercuotersi a distanza influenzando negativamente le strutture annesse (nervi, muscoli, strutture linfatiche e vasi sanguigni)

Inoltre, le cellule che compongono il tessuto connettivo partecipano direttamente alle funzioni immunitarie dalle quali dipende la sopravvivenza dell'individuo. A un malfunzionamento di tali cellule corrisponde un'inadeguata risposta di difesa dell'organismo, in alcuni casi conseguenti sono le patologie autoimmuni.



I RITMI E LE MAREE

Oltre il ritmo cranio sacrale, Sutherland nel 1948 (verso la fine della sua vita) inizio' ad alludere a ritmi più lenti.

Utilizzando delle metafore marine egli descriveva poeticamente le fluttuazioni nel meccanismo respiratorio primario. Scrisse a riguardo delle onde del mare e dell'oceano, che si muovono ritmicamente attraverso il fluido, e di maree più profonde che si muovono attraverso i fluidi e le onde. Egli attribuì una certa potenza, un potenziale movimento, alla fluttuazione delle onde e delle maree. Lui chiamò questa potenza

“il respiro della vita, un fluido all'interno di un fluido”.

Egli inoltre descrisse la marea del ritmo craniosacrale come una *“luce liquida paragonabile a un raggio ciclico emesso da un faro che illumina l'oceano senza toccarlo”*. I suoi studenti hanno poi descritto ritmi più lenti, più profondi e più difficili da percepire.

Rollin Becker si è occupato di una marea lenta oscillante ad una frequenza di 0,6 cicli al minuto, definita poi da Jealous “marea lunga”, il quale individua un terzo ritmo nominato “marea media” con una frequenza di 2/3 cicli al minuto.

Secondo Jealous la capacità di percepire questi ritmi sottili richiede una “defacilitazione” del sistema nervoso centrale del operatore, la quale permetterebbe una sincronizzazione fra il diaframma cranico, toracico e pelvico.

Sintonizzandosi dal respiro primario verso le maree più lente progressivamente si raggiunge profondi stadi di rilassamento ove la comunicazione fra mente, corpo e spirito si fa nettamente sempre più intensa e il campo di lavoro diventa sempre meno complesso dal punto di vista meccanico per addentrarsi sempre più in un delicato campo biodinamico.

Espressione di Robert Fulford:

Tu terapeuta devi restare neutrale, e agire come conduttore per il flusso dell'amore divino. Quando tu impari ad utilizzare in modo appropriato l'amore nel trattamento curativo, le vibrazioni del tuo corpo aumentano e diventa più facile gestire la potenza dell'energia dell'amore. L'amore incondizionato e l'intenzione di servire può correggere i difetti nei campi bioenergetici del paziente.

CONCLUSIONE

Ritengo che l'amore, l'empatia e la compassione siano elementi con qualità guaritrici ed energetiche molto potenti e fondamentali sia per l'acquisizione sia per la pratica di questa particolare tecnica. Attraverso questo percorso, insieme a questi elementi, ho imparato e sto imparando ad ascoltare, ad agire con umiltà, a rispettare i miei tempi e quelli del prossimo, ad avere pazienza, a cambiare la prospettiva di osservazione, a gestire le mie emozioni, ad accettare meglio me stessa, a ringraziare e rispettare il prossimo, a condividere, a superare le difficoltà e, se non sono in grado di cambiare le cose, ad accettarle.

Il termine di questo percorso di studio per me è un traguardo ma che rappresenta ancora solo l'inizio di un percorso di crescita personale, culturale e di conoscenza della natura umana.

Sono cambiate molte cose da quando ho iniziato a intraprendere questo studio e maggiormente mi inoltro in esso più la sete diventa grande e più la mia consapevolezza che le cose da imparare siano molte si amplifica. Il processo di pulizia e del miglioramento personale che esso ha avviato in me è notevole e gli interessi che sono scaturiti hanno mille sfaccettature, dall'anatomia alla fisica quantistica, dall'alimentazione ai concetti psicologici, dalla musica ai colori, dalla cristalloterapia ai fiori di Bach.

Ciò che mi stimola è principalmente il mio desiderio di stare bene e di far stare bene le persone che amo; poter utilizzare questo come strumento di lavoro e poter aiutare le persone in cerca di un sostegno o un modo per cambiare e imparare a vivere più serenamente lo considero un onore e una soddisfazione rispetto a me stessa, alle scelte che ho fatto e alla determinazione che ho avuto.

Un grande ringraziamento a tutte le persone che mi hanno accompagnata in questo percorso.